

Testen oder vertrauen?

Wie soll ich das machen? Wie funktioniert das? Oftmals wissen wir nicht, wie etwas Bestimmtes zu tun ist. Dann taucht im Hirn gerne die Aussage „Ich weiss nicht, wie das geht!“ auf. Oder auch häufig „Ich kann das nicht!“ Und es ist logisch, dass uns das nicht weiter bringt.

Wir lügen uns mit den Aussagen „Wie geht das?“ oder „Ich kann das nicht!“ in die eigene Tasche. Wir leben in einer faszinierenden Welt und das Internet hilft uns, fast alles zu lernen. Die Suche nach dem „Wie geht das?“ ist jedoch der einfache Gedanke, der uns blockiert. Mit Hilfe von Google findest du alles: Ob du ein Musikinstrument spielen möchtest oder Rindsrouladen nach Grossmutter's Art kochen willst, mit etwas Geduld und Ausdauer findest du die richtige Anleitung für dich. Und doch haben wir Gedanken, die uns blockieren und uns eine Entschuldigung geben, nicht aktiv zu werden.

Der Ansatz, der dich weiter bringt, ist, dich zu fragen, „Was will ich?“. Was sind deine Wünsche, auf was möchtest du dich konzentrieren, was sind deine Leidenschaften? Und dann geht es los. Und es ist so einfach. Du definierst für dich die Zeitfenster, die du für deine Wünsche bewusst und mit Engagement erfüllen willst und diese Fenster trägst du in deinem Terminkalender als Termine mit dir selbst ein. Du willst jeden Tag eine halbe Stunde ein gutes Buch lesen? Trage es im Terminkalender ein. Auf's Jahr gerechnet sind das 182 Stunden oder auf 8-Stunden-Basis 22 Arbeitstage.

Oftmals kommen Klienten mit der Aussage: „Ich möchte mich in X verbessern, das wäre gut für mich. Ich vertraue auf deinen Ratschlag, wie ich X am besten erreichen kann. Du hast doch die Erfahrung, du bist der Coach...“.

Eine meiner möglichen Antworten ist dann: „Nein, ich glaube nicht, dass du dich in X verbessern willst, weil, wenn du es wirklich wolltest, dann hättest du schon einiges unternommen oder getestet!“ - und dann gibt es immer eine Pause.

„Und, bitte vertraue nicht auf mich!“ Verbanne den Vertrauens-Gedanken aus deinem Hirn. Natürlich kannst du darauf vertrauen, dass die anderen Verkehrsteilnehmer, obwohl du die meistens nicht persönlich kennst, auf ihrer Strassenseite bleiben. Dass das Ablaufdatum bei der Milch dir Sicherheit gibt. Natürlich vertraue ich meiner Liebsten, wenn sie mich in der Kletterhalle sichert, während ich in 12 Meter Höhe versuche, den nächsten Griff zu fassen.

Mir geht es heute um das Vertrauen, welches wir glauben, haben zu müssen, damit wir aktiv werden. Denn dieses ist – oft unbewusst – verbunden mit unserem Bedürfnis nach Sicherheit.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Vertrauen spielt eine grosse Rolle in unserer Gesellschaft und dies vor allem im zwischenmenschlichen Bereich. Auch Selbstvertrauen ist, was wir in jeder Situation haben wollen. Und am liebsten immer: Im Vorhinein die Gewissheit haben, dass es so funktioniert, wie du willst. Oftmals, wenn diese Sicherheit und das dazugehörige Vertrauen gefühlsmässig fehlt, blockieren wir uns und lassen es lieber sein. Wollen wir uns doch nicht blamieren.

Das war nicht immer so: Als du Laufen gelernt hast, war dir das Konzept „Vertrauen in deine Fähigkeiten“ unbekannt. Du warst bereit, zu testen. Du hast im Prinzip mit Klettern (auf allen Vieren und ungesichert) angefangen und warst permanent und unermüdlich in deiner Testphase. Du hast experimentiert und mit diesen Experimenten gelernt zu laufen.

Später hast du dann deine Geschwister oder andere Kinder auf dem Fahrrad gesehen. Wie soll das denn auf diesen zwei Rädern funktionieren? Niemand konnte dir die Sicherheit geben, dass du es lernst. Du musstest nicht Vertrauen haben. Das einzige, was du getan hast, war, es auszuprobieren und zu testen. Erneut, das Konzept, dass du dir vertrauen kannst, es mit Übung und Ausdauer zu lernen, war dir unbekannt.

Es gibt keine Notwendigkeit, die Vertrauensphase zu erreichen, bevor du testen kannst. Viele Menschen blockieren sich: „Ich glaube nicht, dass es funktioniert“, „Ich habe nicht genug Motivation“ oder „Ich glaube, ich muss überzeugt sein, dass es funktioniert, bevor ich damit anfangen.“ Das sind sentimentale, emotionale Glaubenssätze. Sentimentalität zeigt sich in Dingen wie: an sich selbst glauben, dem Prozess trauen, wünschen, hoffen und (Selbst-) Vertrauen haben – alles romantische Konzepte, die uns blockieren können. Wir glauben jedoch, sie seien notwendig, um gut zu leben.

Stell dir vor, du eliminiert diese Gedanken. Da hast du dir plötzlich Freiraum geschaffen. Du kannst spontan beginnen zu testen und zu experimentieren. Das sind dann Prozesse, die zu einem Ergebnis führen. Passt dir das Ergebnis nicht, brauchst du nur den Prozess zu ändern.

Es ist wirklich interessant, wie es Kinder machen. Sie steigen aufs Fahrrad, fallen um und dann? Was tun sie als nächstes? Sie testen erneut. Was machen Erwachsene? Sie steigen aufs Fahrrad, fallen herunter und verklagen den Fahrradhersteller oder werden Mitglied im Klub der „Fahrradherunterfaller“ und treffen sich Mittwochabends, erzählen sich gegenseitig, wie schlimm es war, anzunehmen, dass man Fahrradfahren lernen kann. Versuche als Erwachsener also keinesfalls ein Fahrrad zu fahren, bevor du dir nicht sicher bist und dir trauen kannst, dass du es kannst.

Kinder lernen gerne und sind nicht mit dem Gedanken verbunden, dass Fehler peinlich sind. Hat es nicht funktioniert, dann testen sie eben erneut. So haben wir alle Laufen gelernt. Und nach entsprechendem Testen: „Hallo Mami, schau, ich kann Fahrrad fahren!“ Und dann „Schau, jetzt ohne Hände!“

Wenn du einen Stein ins Wasser wirfst, dann sinkt der auf den Grund. Und ich bin viel schwerer als ein Stein. Ich kann dem Wasser doch nicht trauen, dass es mich trägt. Ich glaube nicht, dass ich schwimmen kann.

Vielleicht mit einem Schwimmlehrer oder mit Armflügeln teste ich schrittweise, ob mich das Wasser trägt. Und nach einer bestimmten Zeit kann ich schwimmen. Warum, weil ich bereit war es zu testen, zu testen und zu testen. Nicht weil ich dem Wasser vertraut habe oder sogar mir.

Was wir oft fühlen ist Angst, Passivität und sehr schnell Enttäuschung, Scham oder Bedauern.

Viele Menschen glauben, sie müssen einer alternativen Strategie trauen, die ihnen vorgeschlagen wird, bevor sie beginnen. Solange sie dem Prozess nicht trauen, bleiben sie inaktiv. Wenn sie jedoch bereit sind, einfach zu testen, um zu sehen, ob etwas für sie funktioniert – so ganz nach dem Motto „Lass' uns wieder Kinder sein!“ – hat bis heute noch (fast) jeder Schwimmen und vieles mehr gelernt.

Die Empfehlung ist einfach und kann ganz kurz formuliert werden:

Probieren (testen) führt zur Aktion und damit früher oder später zu Ergebnissen. Gefällt dir das Ergebnis noch nicht, dann willst du einfach noch mehr testen. Oder, wie die Bayern sagen:

„Von nichts kommt nichts!“ oder „Probieren geht über Studieren!“