

## Ich brauch was ...

Stell dir Flöhe in einem Glas vor, mit einem Bierdeckel darauf. Die Flöhe springen. Aber nur bis knapp unter den Deckel. Und was passiert, wenn man den Bierdeckel entfernt? Springen die Flöhe nur noch weiter so hoch, als wäre das Glas noch geschlossen? Keine Ahnung, aber es ist schon so:

Elefanten werden, solange sie noch klein sind, mit einem Strick oder einer Kette an einen Pfahl gebunden. Jeder kleine Elefant versucht vergeblich sich zu befreien, aber der Strick ist zu stark für den jungen Elefanten. Später, wenn der Elefant viel stärker ist, versucht er nicht mehr sich zu lösen, er hat resigniert: «Gegen diesen Strick habe ich keine Chance» denkt er, obwohl jetzt der Elefant stark genug wäre, den Strick zu zerreißen.

Manche Menschen setzen sich selbst (unwillkürlich) mentale Grenzen weit unterhalb ihres Potenzials, in der Regel, aufgrund alter Erfahrungen, aufgrund erlebter Episoden, ebenso wie die Elefanten. Jegliches Erleben in deiner biographischen Erinnerung hat ein Erlebnis-Netzwerk – und je nach Reiz in der Gegenwart tauchen diese, auch manchmal nicht hilfreichen, unwillkürlich und unbewusst aus der Vergangenheit auf und haben Einfluss auf dein Empfinden. Das passiert auch bei Problemen.

### Was ist ein Problem?

Keiner will Probleme haben. Aber, wenn jemand ein Problem erlebt, was passiert da eigentlich? Denke einmal an eines deiner Probleme. Beschreibe in Gedanken einem Dritten dein Problem. Wie würdest du vorgehen? Gunther Schmidt beschreibt Probleme wie folgt:

*In der Praxis von Therapie, Beratung und Coaching sind nach meiner Erfahrung in der Mehrzahl der Fälle die «Probleme» über längere Zeit in quälender Weise nicht so sehr stabil gewesen, weil der Ist-Zustand so schrecklich ist, wie er zunächst geschildert wird, sondern vor allem auch deshalb, weil sich die Betroffenen an Soll-Werten (Zielvisionen) orientiert haben, die sie aus eigener Kraft oder grundsätzlich nicht erreichen können (jedenfalls nicht in der geplanten Zeit, mit den zur Verfügung stehenden Mitteln etc.).*

*Ein Problem kann also nur aufrechterhalten werden dadurch, dass a) die gravierende Diskrepanz zwischen Ist und Soll z.B. durch die beschriebenen Beiträge aufgebaut wird und b) dann Lösungsversuche unternommen werden, die nicht zum Ziel führen, und c) dennoch an diesen Zielen festgehalten wird und man mit gerade solchen Lösungsversuchen, die bisher schon nicht das Gewünschte erbracht haben, weitere Abhilfe zu erreichen versucht (im Sinne von [«Die Lösung ist das Problem»](#), Watzlawick, Weakland u. Fish 1971).*

*Nehmen wir an, jemand will es in seinem Job zu etwas bringen, und dies gelingt ihm (noch?) nicht. Damit dies ein Problem wird, muss er das, was er tut und was um ihn herum abläuft, so beschreiben, dass entweder sein Beitrag oder der andere oder die Situation oder all dies zusammen sehr negativ beschrieben und auch bewertet wird, er muss das Nichtgelingen z.B. «mein persönliches Versagen» nennen (anstatt z.B. «Pech» oder «Aktivierende Herausforderung»), er könnte es sich z.B. erklären als persönliche Unfähigkeit, die er sich aber vorwirft, sich dabei massiv abwerten und als Lösungsversuch sich intensiv und gnadenlos unter Druck setzen.<sup>1</sup>*

### Ich brauch was ...

Für mich ist ein Problem das autonome Selbstgestalten einer Ist-Soll-Diskrepanz. D.h., wer ein Problem erlebt, hat zumindest eine Ahnung (oftmals unwillkürlich und/oder unbewusst im Moment) von den Bedürfnissen, die nicht erfüllt sind oder bei denen gerade ein Mangel erlebt

---

<sup>1</sup> Gunther Schmid, [Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung](#)

wird. Das darf man würdigen, denn es zeigt Kompetenz der Selbstbeobachtung und im nächsten Schritt Kompetenz auf dem Weg zur Selbstwirksamkeit.

Also, ein Problem ist eine sehr adäquate Beschreibung eines Mangelerlebnisses: So wie es ist, soll es nicht sein.

Nicht unbedingt kognitiv oder bewusst verfügbar – aber intuitiv, wie die gewünschte Alternative wäre – die eben gerade nicht läuft – wird damit im Moment ein Mangel er-lebt. Der Begriff «Problem» wird jedoch als negativ empfunden, obwohl es uns wertvolle Information über ein noch nicht erfülltes Anliegen mitteilt. Genauso ist jedes Gefühl oder Symptom eine Rückmeldung über ein oder mehrere Bedürfnisse, die (noch?) nicht erfüllt sind. Da Gefühle und Symptome häufig unwillkürlich entstehen, ist es manchmal schwierig, das dahinterliegende Bedürfnis willkürlich oder bewusst zu erkennen. Zumindest erlebe ich das relativ häufig bei meinen Kunden, die gerade aus dem Grund der Ist-Soll-Diskrepanz zu mir kommen.

Vom Fokus Problem unsere Aufmerksamkeit auf den Fokus Bedürfnisse – wertvolle, wichtige Bedürfnisse – zu richten, ändert unser Er-leben und dabei sind wir autonom und in Kontrolle. Symptome werden typischerweise abgewertet –Zielvorstellungen negiert, dagegen sein, usw. – und das verstärkt unser Problemempfinden. Dabei teilt uns jedes Symptom etwas mit, nämlich:

### **Ich brauch was ...**

Die Erkenntnis «Ich brauch was ...» löst zwar noch nicht das Problem, das Symptom oder das schlechte Gefühl. Da bleiben noch genügend Aufgaben und Veränderungsprozesse, die entweder dazu führen, dass man die Bedürfnisse erfüllen kann oder nicht. Verstehen allein heisst eben noch nicht erreicht. Aber ohne dieses Verstehen ist Veränderung eher zufällig als sinnerfüllend geplant.

### **Zusammenfassung:**

Die heutige SMSS ist ein Plädoyer die Probleme und Herausforderungen unter einem anderen Licht zu betrachten. Stell dir mal vor, du hättest null Probleme. Wie fürchterlich wäre das?

Jedes Problem, jedes auch noch so unangenehme Gefühl, welches in dir auftaucht, verdient es, würdigend und als ganzheitliche Kompetenz deiner selbst gesehen zu werden, weil es dir zu verstehen gibt, sozusagen ganz automatisch, dass im Moment deine Bedürfnisse (noch?) nicht erfüllt sind.

Sich auf die eigenen Bedürfnisse (nicht auf Kosten anderer) statt auf Probleme zu konzentrieren, eröffnet neue Sichtweisen und hilft ungemein, erst gar nicht in die Opferrolle hineingezogen zu werden.

### **Angebot**

Einmal im Jahr biete ich Schnuppercoaching an. Ein intensives, 4-Wochen-Coaching zu einem von dir bestimmten Thema. Passt vielleicht zum obigen Thema, um einmal zu erleben, was sich hinter einem Problem versteckt oder um herauszufinden, ob Coaching ein Thema für dich wäre. Dieses Angebot gilt nur für Neu-SchnuppererInnen. Mehr Information findest du bei Interesse hier.