

## Vom Umgang mit Entscheidungs-Schwierigkeiten

(Richard A. Scherrer, Zusammenfassung aus einem Seminar am Milton-Erickson-Institut, Heidelberg)

Zu den häufigsten Problemschilderungen, die uns vorgelegt werden, gehören, dass Menschen darunter leiden, bei für sie wichtigen Fragen sich nicht entscheiden zu können. Die Menschen glauben, dass sie sich bei bestimmten, oft auch existenziellen, Fragestellungen eindeutig entscheiden müssten. Sie suchen mit grösster Anstrengung die „richtige“ Lösung. Sie fühlen sich hin- und hergerissen zwischen verschiedenen Möglichkeiten und Perspektiven. Kaum haben sie scheinbar Klarheit gefunden, melden sich neue innere Impulse, die gerade für das Gegenteil des soeben noch „richtig“ befundenen Schrittes sprechen.

Diese Ambivalenzen, der Zwiespalt, das Hin-und-Hergerissen sein empfinden sie als frustrierendes Erlebnis, weil sie es als Zeichen von Unfähigkeit, von Versagen und Inkompetenz in eigener Sache werten. Einige deuten es als Mitteilung des Bauches, dass irgend etwas nicht gut sei an der Sache, und das Nicht-Entscheiden deshalb „vernünftiger“ sei, zumindest bis auf weiteres. Oft münden diese Befindlichkeiten jedoch in Lösungsversuchen, endlich und am besten endgültig das Unbehagen aufzulösen dadurch, dass eine Entscheidung getroffen wird. Diese Entscheidung wird als richtig angesehen, wirkt als Erlösung, weil sie den Eindruck erweckt, dass das gewünschte Ergebnis nun erreicht wird.

In vielen Forschungsprojekten des Instituts konnte festgestellt werden, dass der erlittene Frust meistens entstanden ist, weil die Betroffenen ihre Ambivalenz als Problem ansahen und verzweifelt versuchten diese abzustellen und in Eindeutigkeit zu verwandeln. Diese Bemühungen schufen jedoch erst die Probleme, anstatt sie aufzulösen. In unserer Welt werden viele, teilweise sogar sehr widersprüchliche Rollen und Erwartungen an uns gestellt. Unsere Optionen sind sehr vielfältig geworden, wobei die Ungewissheit und Unsicherheit dessen, was als Ergebnisse zu erwarten ist, sich ebenfalls deutlich erhöht hat.

Ein Ausweg aus dieser Sackgasse kann darin bestehen, dass mit Unterstützung eines Coaches entdeckt wird,

- wie unter Zuhilfenahme der eigenen intuitiven Wahrnehmungskompetenz stimmige Entscheidung entwickeln werden können, bei bleibender Vielschichtigkeit und Ambivalenz.
- wie man eine hohe Lernfähigkeit entwickeln kann, um die eigenen Entscheidungen aufgrund der fortlaufenden Erlebnis-Prozesse kontinuierlich zu optimieren.
- wie man mit der dennoch bleibenden und *nicht auflösbaren Unsicherheit* so umgehen kann, dass man gleichwohl tragfähigen inneren Frieden und „Sicherheit in der Unsicherheit“ entwickeln kann.