

Jeder „konstruiert“ seine Probleme

Sensibilität für die Problem-Konstruktion

Probleme gibt es nicht an sich, sondern Menschen erleben 1000 Situationen und manche davon nennen Sie: ein Problem! Dahinter steckt immer eine SOLL-IST-Diskrepanz. Irgendetwas IST momentan so, ABER es SOLL anders sein! Dabei ist es immer „meine“ Vorstellung wie es sein SOLL und es ist meine Wahrnehmung, wie ich die Situation erlebe, also es ist mein IST. Wir können daher niemals ein Problem „weitergeben“ (oder ein Problem übernehmen!), denn es ist unsere Sicht. Wir sehen eine Diskrepanz zwischen dem (=unserem) SOLL und dem (=unserem)IST. Dasselbe gilt für unsere Mitmenschen. Auch sie „konstruieren“ ihre Probleme als eine SOLL-IST-Abweichung.

Wenn wir dieses Erklärungsmodell anwenden, haben wir mehrere Chancen zur Problemlösung: Wir können überlegen: Wer hat das SOLL festgelegt und wollen wir am SOLL etwas verändern? Möglichkeit zwei: Wollen wir am Wahrnehmen und Beurteilen der aktuellen Situation etwas ändern? (Übrigens es gibt kein Wort wie „falsch-nehmen“!!! Subjektiv ist das, was wir „sehen“ immer ein „wahr-nehmen“!!!)

Mit diesem Blick auf die Entstehung von Problemen - bei uns und bei den anderen - entstehen Handlungsspielraum und Handlungsmöglichkeiten in jeder „Problemsituation“!

Ja, es gibt auch Schicksalsschläge, es gibt Katastrophen. Was da als großes Problem genannt wird, ist nicht konstruiert.

Ganz viele Probleme des Alltags jedoch entstehen in unseren Köpfen aus eben der oben genannten „**SOLL – IST – Abweichung**“

Gedanklich steht hinter einer Problemkonstruktion ganz häufig **die Formulierung „zu“**:

„Er/Sie/Es tut zu wenig... tut zu viel... isst zu viel... redet zu viel... lernt zu wenig..., deshalb habe ich ein Problem mit Ihr/mit Ihm!“

„Ich bin zu dick... zu bequem...zu unsportlich...zu faul... zu unkonsequent... zu feige... zu unbeherrscht..., deshalb habe ich ein Problem mit mir/in mir“

Auch mit den **Formulierungen „immer“ und „nie“** funktioniert die Sache:

„Immer sagt sie... immer vergisst er... immer macht er... nie macht er... nie bringt sie... nie tut er...immer lässt sie...nie beachtet er..., deshalb habe ich das Problem mit Ihr/mit ihm.“

„Immer passiert mir...nie erreiche ich...immer bin ich...immer misslingt mir...nie gelingt mir...nie bekomme ich..., deshalb habe ich ein Problem mit mir/in mir.“

Dabei bin ICH es, der zur Aussage „immer“, „nie“ oder „zu“ kommt. **Ich bewerte die aktuelle Situation so**. Der andere empfindet sein Verhalten als passend, ich jedoch meine, er redet zu viel, lernt zu wenig, macht nie... u.v.a.

Hinter dem „IMMER“, dem „NIE“ und dem „ZU“ steht ein SOLL. **Es sollte** anders sein! **Er sollte** anders sein! **Sie sollte** anders sein! **Ich sollte** anders sein! Die Abweichung wird von

mir, von meinem SOLL, von meinem Gewissen, von meiner Wertvorstellung als eine nicht akzeptable Abweichung **bewertet**.

Und irgendwann entsteht in meinem Kopf aus meiner SOLL-IST-Abweichung „mein Problem“. In Ihrem/seinem Kopf entsteht aus ihrer/seiner SOLL-IST-Abweichung „sein Problem“. Wenn Gleichgesinnte es gleich sehen, dann wird daraus „ein (generelles) Problem“. Dann klingt das so: „Die Jugend tut/tut nicht... Die Politiker wollen immer/wollen nie...Die Deutschen sind/sind nicht...die Amerikaner machen/machen nicht...

Hilfreiches Fazit:

Jedes Problem ist von jemand „gemacht“, von jemand „konstruiert“. Dies gilt für meine eigenen Probleme mit mir und für meine Probleme mit anderen. Dies gilt ebenso für die Probleme, die die anderen mit sich haben oder mit mir haben.

Völlig unbestritten ist, dass „Probleme“ viel Leid und Schmerz verursachen können. Die „Problem-Konstruktion“ ist jedoch fast immer ein gutes und hilfreiches Erklärungsmodell. Diese Sichtweise eröffnet Handlungsspielräume und Handlungsfähigkeit.

Besonders wichtig ist noch, dass **das Denken in Schuldzuweisungen** und **das Wort „Schuld“ draußen bleiben**; Schuldzuweisungen helfen nicht weiter, sondern bringen immer irgendwelche Abwehrmechanismen ins Spiel: Es kommt zu Verteidigung, Rechtfertigung, Beschuldigung, es kommt zu Angriff, Gegenangriff,.. Das passiert im Selbstgespräch in mir oder in der Auseinandersetzung mit den anderen.

Zusammenfassung:

Die Sichtweise der „Problem-Konstruktion“ lässt „Probleme“ plötzlich als veränderbar erscheinen. Drei große Bereiche der Veränderung sind möglich:

1. Die Bewertung des IST-Zustandes wird überlegt
2. Es wird über das SOLL nachgedacht bzw. geredet.
3. Man erkennt, dass die die bisher versuchte „Lösung“ des Problems = Lösung der Diskrepanz, das aktuelle Problem entstehen hat lassen.

Sobald nachgedacht und überlegt und geredet wird, **beginnt die Sache sich zu bewegen**. Die Bewertung, ob der IST-Zustand tatsächlich ein IMMER, ein NIE oder ZU notwendig macht wird erkennbar. Oder es wird deutlich, von wem das SOLL, das Ziel festgelegt wurde. Jetzt kann man darüber reden. Im dritten Fall wird plötzlich deutlich, dass der geplante Versuch, eine Diskrepanz zu lösen, zum Problem geworden ist.

Immer jedoch wird offensichtlich: **Mit dem Bewusstsein der „Problem-Konstruktion“ entstehen Handlungsspielräume und Handlungsfähigkeit.**