

DENKIMPULS

Ex it

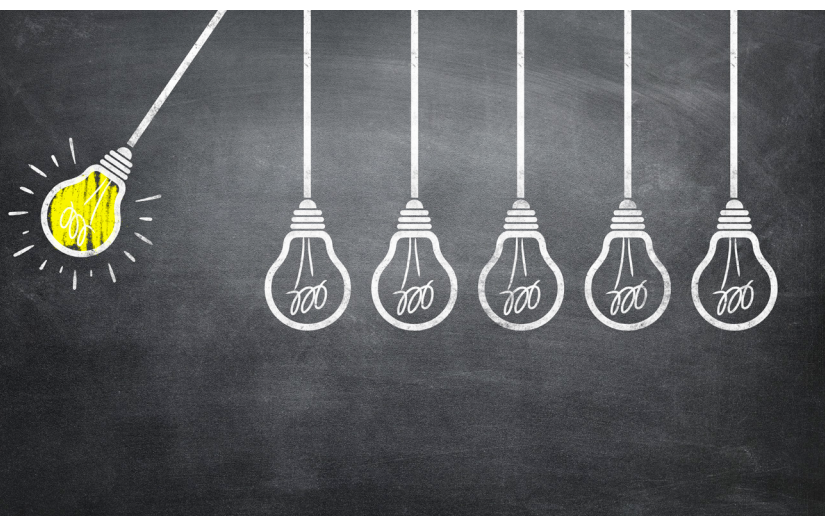


Foto: jd-photodesign/Adobe Stock

„Für mein Problem gibt es keine einfache Lösung.“ Häufig bekommen Weiterbildungsprofis diesen Satz zu hören – oder denken ihn gar selbst, wenn sie vor einer scheinbar unüberwindbaren Herausforderung stehen. Doch meist ist der Ausweg gar nicht so schwer – zumindest nicht, wenn man die richtige Exitstrategie hat.

Manchmal ist die eigene Loslösung von Problemen gar nicht so schwer, wie man denkt – und zudem eine vielversprechende Problemlösung. Dazu eine Geschichte: Im Wald herrscht große Aufregung! Es geht das Gerücht um, der Bär habe eine Todesliste. Alle fragen sich, wer denn nun da draufsteht. Als Erster nimmt der Hirsch allen Mut zusammen, geht zum Bären und fragt ihn: „Entschuldige Bär, eine Frage: Steh ich auch auf deiner Liste?“ – „Ja“, sagt der Bär, „du stehst auf meiner Liste.“ Voller Angst dreht sich der Hirsch um und läuft weg. Und tatsäch-

lich, nach zwei Tagen wird der Hirsch tot aufgefunden.

Die Angst bei den Waldbewohnern steigt, und die Gerüchteküche um die übrigen Namen auf der Liste brodeln. Das Wildschwein ist das nächste Tier, dem der Geduldsfaden reißt und das daraufhin den Bären aufsucht, um ihn zu fragen, ob es auch auf der Liste steht. „Ja, auch du stehst auf meiner Liste“, antwortet der Bär. Verschreckt

verabschiedet sich das Wildschwein vom Bären. Auch das Wildschwein wird nach zwei Tagen tot aufgefunden. Nun bricht Panik bei den Waldbewohnern aus. Nur das Häschen traut sich noch zum Bären und fragt: „Hey Bär, steh ich auch auf deiner Liste?“ Der Bär bestätigt dies mit einem Nicken. Da kommt dem Hasen eine Idee: „Kannst du mich von deiner Liste streichen?“ Der Bär zögert kurz, bevor er antwortet: „Ja klar, kein Problem!“

Probleme sind oft gar nicht so besonders

Viele Menschen denken, Probleme müssten mit großen Anstrengungen gelöst werden, weil ihre Probleme so einzigartig sind wie sie selbst. Weil sie auf diese Einzigartigkeit keine hilfreiche Antwort haben, geraten sie in Stress: so wie Hirsch und Wildschwein. Voller Angst und Schrecken können sie keinen klaren Gedanken mehr fassen. Am Ende erwartet sie der Tod – was im realen Leben meistens einer großen Verzweiflung oder Erschöpfung entspricht.

Geistesgegenwärtig der schlitzohrige Hase. Er lässt sich ganz pragmatisch von der Todesliste streichen. Als besonders wirksam stellt sich dabei heraus: Wer fragt, gewinnt. Die Lösung klingt so einfach, dass wir sie kaum glauben können. Im Alltag entfährt uns dann häufig so etwas wie: „Das kann so einfach nicht sein. Mein Problem ist viel zu besonders für simple Lösungen! Es muss schwieriger zu lösen sein, sonst ist es nicht hilfreich.“

Ich animiere meine Klientinnen und Klienten gerne dazu, einfach zu starten. „Schwerer“ werden können wir ja später immer noch: Was können wir streichen, damit die Sache handhabbar wird und sich eine erste Lösungsidee abzeichnet? Die Antwort: „Ex it“ – einfach streichen. Weniger ist mehr – nicht nur im Unterholz, wo man manchmal vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr sieht.

Horst Lempart ■

Der Autor: Horst Lempart ist Coach, Supervisor und Speaker. Er hilft seinen Coachees dabei, die eigenen Überzeugungen aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und sich so aus festgefahrenen Situationen zu befreien. Er führt eine eigene Praxis in Koblenz und hat zahlreiche Fachartikel und Bücher rund um das Thema Coaching veröffentlicht. Kontakt: horstlempart.de