

BUCHFALL

Kopfokino: Was denkt der andere über mich?

32. Fall · Harald

■ Mit Schaukasten: Der Dilemma-Zirkel

O-TÖNE VON BERND AUS 36 FÄLLEN

“ Ich kann dir helfen, qualifiziert zu verzweifeln. Also Karfreitag ohne Wiederauferstehungsgarantie.

“ Zwickmühlen sind dein bevorzugtes Campingzelt.

“ Du hast das schnellste Pferd und willst, dass die Karawane hinterher galoppiert.

“ Als würdest du einer Katze mit ‚Sitz‘ und ‚bei Fuß‘ kommen.

“ An der Stelle gießt du Wasser in den Wein.

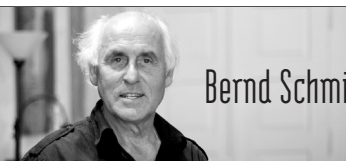
“ In eurer Familie ist viel unbeantwortete Liebe.

“ Da wirkst du wie ein Hund, der einen dicken Knochen gefunden hat, den er nicht mehr loslassen kann.

“ Ihr seid nicht leicht füreinander. Ihr seid einander Arbeit.

“ Du darfst klar sein, ohne auf stark zu machen.

“ Ich merke, wenn ich dir noch eine Weile so zuhöre, werde ich genauso ambivalent wie du.



Bernd Schmid 32. Fall

Harald

**„Ich bin am Schwimmen und
komme nirgendwo hin.“**



Bernd Schmid

"Du beschäftigst dich viel mit Fantasien, was
ich wohl über dich denken könnte.

Wenn ich mich darauf eingelassen hätte, würde
ich danach in der Scheiße sitzen. Ich habe
keine Lust, in der Scheiße zu sitzen."



Kontext

- Harald ist 40 Jahre alt. Er ist Berater.
- Er fühlt sich oft abgelehnt und inkompetent.



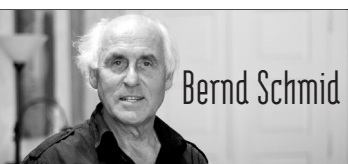
Fragen von Bernd

- Erzähl mir von konkreten Situationen. Wie ist es ein Problem?
- Ist es ein Beispiel für andere Beratungssituationen?
- Von außen betrachtet: Was tust du in solchen Situationen?
- Bekommst du das auch gespiegelt?
- Bist du schon lange mit dem Thema unterwegs? Hast du dir auch schon Meinungen von anderen dazu eingeholt?
- Wie geht es dir damit, dass ich den Ball sehr flach halte?



O-Töne von Harald während des Beratungsprozesses

- Ich fühle mich nirgends richtig kompetent.
- Ich bin am Schwimmen und komme nirgendwo hin.
- Wie du mich berätst, kommt es mir vor wie Ablehnung.
- Wenn ich Männern gegenüber sitze, nehmen die mich ganz leicht auseinander. Ich komme in eine Problemtrance. Ich bekomme eine negative Haltung und mache mich kleiner als ich bin.
- Ich komme ins Schwafeln.
- Ich finde keinen Pack-an, an dem ich arbeiten kann. Kann ich das Problem lösen?
- Ich will mich dem Problem stellen und fokussiert bleiben.
- Außerhalb von Bewährungssituationen halten mich Leute für fähig. In Bewährungssituationen löst sich das auf.
- Ich habe das Gefühl, durch mein Strampeln entziehen die Leute sich mir - wie du gerade auch Bernd.



Empfehlungen/Einschätzungen/Hypothesen von Bernd

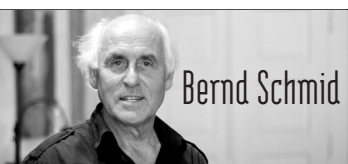
- Ich bin bereit, mit dir eine zehnminütige Ortsbegehung zu machen.
- Ich weiß nicht, ob ich dich berate. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass du mehr Verwirrung stiften kannst, als ich Aufnahmekapazität habe.
- Ich will kein Leistungsversprechen abgeben, dem ich nicht gerecht werden kann.
- Ich höre mir dein Thema an und sage dir, wie ich darauf gucke. Ich würde es nicht „beraten“ nennen.
- Ich schaue, ob ich einen geeigneten Fokus finde. Ich bin gerne bereit, dir zu sagen, was in mir entsteht und was ich davon halte.
- Bleib bitte in der Kameraperspektive und erzähle mir keine metaphorischen Etiketten.
- Bitte fang erst gar nicht so metaphorisch an. Nenne mir konkrete Lebenserfahrungen.
- Du beschäftigst dich viel mit Fantasien, was ich wohl über dich denken könnte. Das ist eine Art, sich unterwürfig zu machen. Das ist ein Mechanismus, wie du dich selbst verlierst. Es kann auch ein Endlos-Job werden, wenn du dir immer neue Fantasien ausdenkst.
- Ein guter Weg wäre, Wirklichkeitsabgleiche zu machen. Was denkt der andere wirklich?
- Wenn du da keinen guten Weg findest, solltest du in Therapie gehen. Da kann ich dir in einer Beratung nicht helfen.
- Hol dir viel konkretes Feedback.
- Es fühlt sich falsch an, hier mit dir auf die Schnelle etwas probieren zu wollen. Dann würde ich das Gleiche machen, was du bei dir selbst immer machst. Irgendwo schnell eine Idee aufgreifen, irgendwas machen, nur um festzustellen, dass es auch nicht hilft.



Empfehlungen/Einschätzungen/Hypothesen von Bernd

- Auf den Zirkus hätte ich auch keine Lust. Da würde es mir nachher genau so blöd gehen wie dir.
- Dann strampeln wir zusammen. Ich will nicht mit dir strampeln. Du setzt das aber mit dem gleich, dass ich mich dir entziehe. Das sind wir genau in deinem Muster.
- Pass auf mit deinen Umkehrschlüssen. Es gibt hier nicht passende Gleichungs-Pendants. Du übersetzt „sich nicht reinziehen lassen“ mit „Zurückweisung“. Wenn ich mich nicht reinziehen lasse, ist das keine Zurückweisung. Du erlebst es als Zurückweisung. Damit spiegelt sich in unserer Beratung eine deiner typischen Alltagssituationen.
- Es ist wichtig, dass du echte Verzweiflung aushältst - im Wissen, dass es keine Lösung gibt.
- Du versuchst, aus einer unangenehmen Verzweiflungsposition auf eine andere Lösungsebene zu springen. Das hilft auch nicht.
- Du musst akzeptieren, dass du keine schnelle Lösung finden kannst. Das ist schwer auszuhalten. Die Hilflosigkeit gilt es jedoch auszuhalten. Nur so kommst du heraus aus dem Dilemma- Zirkel. Es ist keine Lösung vorhanden. Du bist aber raus aus dem Zirkel.
- Du bist jetzt im Zentrum des Zyklons, wo Ruhe herrscht. Sobald du denkst, es könnte mit dieser oder jener Lösung besser werden, landest du wieder im Kreisel.





O-Töne von Bernd Schmid zu Fragen der Beobachter nach der Beratung

- Ich würde mit Seifenblasen jonglieren. Ich lasse mich nicht auf seine wolkigen, metaphorischen Beschreibungen ein. Damit würde ich in Teufelsküche kommen. Das will ich nicht. Das kann ich auch nicht.
- Wenn ich mich darauf eingelassen hätte, würde ich danach in der Scheiße sitzen. Ich habe keine Lust, in der Scheiße zu sitzen.
- Er verwendet seine Energie auf das Produzieren von Seifenblasen. Ich kann nicht erkennen, welche seiner Metaphern eine Relevanz haben.
- Er hat viel erzählt. Aber was erzählt er aus welchem Grund? Was erzählt er aus einem Verzweiflungsgefühl, irgendwas produzieren zu wollen? Was erzählt er aus Angst vor Ablehnung?
- In dieser Wirklichkeitssphäre will ich mich nicht bewegen. Diesen Gemütszustand akzeptiere ich nicht als Kooperationspartner.
- Ich habe meine Distanz gehalten. Ich habe mich nicht auf sein Spiel eingelassen. Wenn ich mich darauf eingelassen hätte, wäre es ein Hase-und-Igel-Spiel geworden.
- Ist jemand ins Eis eingebrochen, ist es nicht hilfreich, auf ihn zuzugehen. Dann strampeln wir beide. Du musst weggehen und eine Leiter suchen. Es hat keinen Sinn, Nähe zu suchen.
- Ich brauche konkrete Lebenssituationen, um mir eine Meinung zu bilden. Nur so kann ich mich orientieren.
- Ich darf mich nicht in sein übliches Verwirrungssystem schieben lassen.
- Welchen Teil rufe ich in ihm hervor? Mit meiner Art werde ich einen Teil von ihm enttuschen. Ein anderer Teil, der auch in ihm steckt, kann daran Maß nehmen.
- Im Gespräch schien sich bei Harald etwas zu entwickeln. Es scheint, als wäre jemand anderes ans Ruder gekommen.
- An einem Punkt kam seine funktionale und glaubwürdige Seite ans Ruder. Da war ich mehr bereit, mich auf ihn einzulassen.



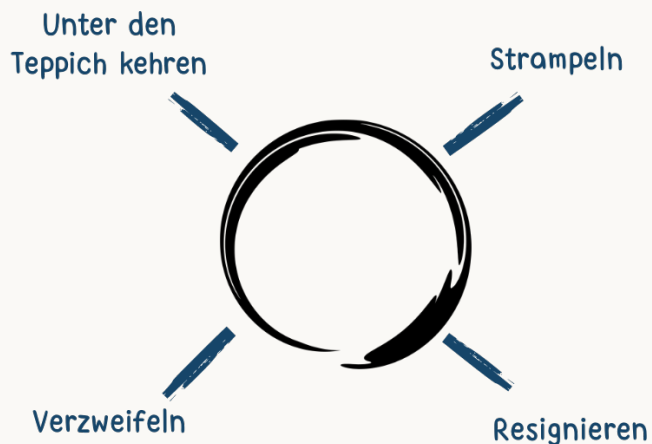
Dilemma Zirkel



Oft „strampeln“ Menschen, schalten erschöpft ab oder kehren unter den Teppich. Sie bleiben aber in der gleichen Lösungslogik.

Bernd Schmid benutzt den Begriff „Verzweiflung“. Am isb nutzen wir „Verzweiflung“ positiv. Manchmal macht es Sinn, dass Menschen in Kontakt mit tiefer, anerkennender Ratlosigkeit kommen. Manchmal ist das der einzige Weg, um bestehende Lösungslogiken zu verlassen.

Verzweiflung ist höchst unbequem. Das Schein-Paradoxon: tief gefühlte Ausweglosigkeit als Ausweg aus einer Dilemma-Situation.





Malik Minor (20) ist “Schatzheber”. Er sichtete Metaphern, Sinnsprüche und Juwelen aus hunderten Stunden von Bernd Schmid Beratungen.

Marc Minor ist der Vater von Malik. Er arbeitet seit knapp 20 Jahren als Lehrtrainer am Institut für systemische Beratung in Wiesloch (isb). Bernd Schmid ist sein Mentor und Leitstern.

Inspirator: Bernd Schmid. Er gründete das isb vor 40 Jahren. Er ist Pionier in der Coaching-Szene. Er wurde für zahlreiche systemische Modelle ausgezeichnet.

Erleben Sie die Highlights aus 36 Bernd Schmid Beratungen. Schauen Sie dem Profi über die Schulter. Bernd hat einen besonderen Berater-Stil. Er berät gerne direktiv. Er stellt seine Hypothesen rasch zur Verfügung.

“Mein Vater ist ein Arschloch”. “Mein Unternehmen befindet sich in einem Change-Prozess”. “Ich lade mir zu viel auf”. “Meine Schwiegermutter treibt mich in den Wahnsinn” ...
Und viele andere Fälle erwarten Sie...

