

Entscheiden durch Nicht Entscheiden (M. Winterheller)

Es gibt eine Instanz in uns, die imstande ist, Informationen wahrzunehmen, die das bewusste Denken nicht erkennen kann. Wenn wir dieser Instanz vertrauen und auf sie achten, dann können wir auf eine ganze neue Art Entscheidungen treffen und Strategien zur Problemlösung entwickeln.

In jüngsten Entwicklungen der Psychotherapie gibt es Entdeckungen, die auf eine umfassendere Intelligenz hinweisen. Eugene Gendlin¹, Anne Weiser-Cornell und Peter Levine wiesen nach, dass es neben unserem bewussten Denken eine andere Form von Intelligenz gibt. Sie nutzt eine vom bewussten Denken getrennte Möglichkeit der Speicherung von Informationen, die dadurch vom bewussten Denken nicht gefunden werden können. Gendlin nannte diese Intelligenz den „felt sense“ und erkannte früh in seiner wissenschaftlichen Karriere, dass es einen enormen Unterschied macht, ob ein Mensch sich auf seinen Intellekt oder auf diesen felt sense verlässt.

Aus diesen Erkenntnissen leitet Manfred Winterheller einen Ablauf her, der uns helfen kann, Entscheidungen zu treffen oder Antworten auf offene Fragen zu finden:



Ruhe - tief atmen, Gedankenkarussell unterbrechen



Vertrauen - Bewusstmachen, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt



Innere Stimme - In sich hinein fühlen und Körpersignale beachten, auf sie hören



Zeit - sich Zeit lassen und auf Klarheit warten



Erkennen der auftauchenden Entscheidung

(zeichnet sich durch ein starkes Gefühl von Sicherheit und Klarheit aus)

Für mich persönlich hat sich diese Theorie am Anfang unglaublich angehört im Sinne von „na so einfach kann das ja nicht sein...“ Aber ich habe mich dann doch immer wieder darauf eingelassen und zuerst bei kleinen Alltagsproblemen ausprobiert und mich später auch an größere Themen herangewagt. Wenn man das eine Zeit lang übt, wird die innere Stimme immer deutlicher und zeigt uns Lösungen, auf die wir in der allgemeinen hektischen Betriebsamkeit gar nicht gekommen wären.

¹ Eugene Gendlin, „Focusing“

Übung: Schatzkiste

Zur Einstimmung eine kleine Geschichte²:

Den Esel stehen lassen

„Als ich vor langer Zeit einmal genauso wie du heute eine wichtige Entscheidung treffen musste, hat mir ein sehr kluger Mann gesagt:

„Lass doch einfach den Esel stehen!“

Flo schaut zu Udo auf und sagt: „Den Esel stehen lassen? Was soll denn das bedeuten?“ Udo setzt sich in die Wiese und wartet, bis Flo sich zu ihm gesetzt hat, dann erzählt er weiter:

„Es gibt eine Geschichte, in der ein Bauer einem Esel einen Stock auf den Rücken bindet. Am vorderen Ende des Stocks baumelt an einer Schnur eine saftige Karotte. Karotten sind wahre Leckerbissen für hungrige Esel. Mit jedem Schritt, den der Esel vorwärts geht, entfernt sich die Karotte weiter von ihm. Er geht immer schneller bis er schließlich läuft und erreicht die Karotte trotzdem nicht. Je mehr er sich anstrengt, umso weniger erreicht er die Karotte. Erst als er plötzlich stehenbleibt, schwingt die Schnur mit der Karotte in seine Richtung und direkt in sein Maul...“

„Hmmm...“ Flo hat aufmerksam zugehört und wartet nun auf eine Erklärung, weil Udo Überflieger selten eine Geschichte ohne Grund erzählt.

Udo fährt fort: „Der Esel erreicht erst dann sein Ziel – also die Karotte – wenn er STEHEN bleibt. Deshalb hat mir der weise Mann damals geraten, meinen inneren Esel stehen zu lassen. Auch für uns Menschen ist es manchmal schwierig, einfach nur zur Ruhe zu kommen, eine Weile still zu sein und in uns hineinzuhorchen. In deinem Kopf sind so viele Dinge, die du über die eine und über die andere Schule gehört hast – aber dein Kopf weiß trotzdem nicht, welche für dich die richtige ist...“

[...]

„Tief in deinem Herzen gibt es eine Schatzkiste mit fünf Schlössern“, beginnt Udo zu erzählen: „In dieser Kiste ist die Antwort auf deine Frage oder die Lösung für dein Problem versteckt. Die Kiste ist normalerweise gut verschlossen. Aber mit diesem Schlüsselbund schaffst du es, sie zu öffnen. Lies mal vor, was auf dem ersten Schlüssel steht!“ ...



Mit Hilfe der Schatzkiste und den 4 Schlüsseln kann man den oben (und im Buch „Flo W. voll im Flow“) beschriebenen Ablauf mit Kindern und Erwachsenen sehr anschaulich besprechen und gemeinsam ausprobieren.

² Manuela Eitler-Sedlak, „Flo W. voll im Flow“ S 34ff