

**Ben-Alexander Bohnke**

## **Probleme lösen – Zufrieden leben**

Aus meinem Blog 02.05.2019 – 19.02.2020

2. verbesserte Fassung 12.04.2020

### **INHALT:**

- 0 Einführung
- 1 Was ist ein Problem?
- 2 Hat jeder Mensch Probleme?
- 3 Soll man Probleme überhaupt lösen?
- 4 Was sind die Grenzen der Problemlösung?
- 5 Braucht es individuelle Lösungen?
- 6 Gibt es den sicheren Weg der Problemlösung?
- 7 Gibt es *eine* richtige Problem-Grundhaltung?
- 8 Wie lassen sich Probleme einteilen?
- 9 Welche Problem-Lösungs-Strategien gibt es?
- 10 Welche Strategie bei welchem Problem?
- 11 Rationale oder intuitive Problem-Lösung?
- 12 Was ist eine (meta-)ganzheitliche Problemlösung?
- 13 Normative oder empirische Problemtheorie?
- 14 Welche Problemlösungs-Typen gibt es?
- 15 Wie löst man Probleme mit „Durchwurschteln“?
- 16 Optimierte Problemlösung oder Durchwurschteln?
- 17 Synthese von Optimierung und Durchwurschteln?

## 02.05.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (0): Einführung

*Probleme zu lösen* ist die Voraussetzung für ein *zufriedenes Leben*, so erklärt sich der Doppeltitel. Ich arbeite seit vielen Jahren an diesem Thema, vor allem an einer *ganzheitlichen* Problemlösung. So habe ich auch schon einiges dazu veröffentlicht, besitze aber noch viel mehr unveröffentlichte Unterlagen. Hier bringe ich erstmals eine so prägnante Übersicht. Vielleicht werde ich sogar einmal ein Buch zu diesem Thema schreiben.

Jedenfalls ist mir das Thema Problembewältigung bzw. zufriedenes, sinnvolles Leben sehr wichtig – und ich hoffe, Sie als Leser/in werden den Text interessant finden und etwas daraus lernen.

Mir ist bewusst, dass es Menschen gibt, die einfach so ihr Leben leben und sich nie für eine Anleitung zur Problemlösung interessieren würden. Sie lösen ihre Probleme – oder auch nicht. Es mag Lebenskünstler geben, die rein intuitiv – meistens – den für sie richtigen Lösungsweg finden; andere Menschen schlagen sich ihr Lebtag mit den gleichen Problemen herum, scheitern vielleicht auch in ihrem Leben, versuchen aber trotzdem immer, ihre eigenen Strategien zu verwenden.

Also natürlich ist eine solche „Anleitung“, wie ich sie hier vorlege, nicht für jeden geeignet. Und sie hat durchaus ihre Grenzen und Beschränkungen, wie ich später auch genau darlege. Aber ich bin doch optimistisch, dass der Leser, der offen ist für eine *ganzheitliche Sicht* und für neue, auch unkonventionelle Anregungen, davon profitieren kann.

## 02.05.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (1):

### Was ist ein Problem?

Ein Problem ist generell etwas, das *unerwünscht* ist, das uns beeinträchtigt. Probleme können die Gesundheit betreffen, Liebe und Freundschaft, Finanzen, Haus und Haushalt u.v.m., in jedem Lebensbereich des Menschen gibt es auch Probleme. *Einzelne Menschen* haben Probleme, *Gruppen*, aber auch *Staaten* oder die ganze Welt: z. B. ist der Klimawandel ein *globales* Problem, das alle betrifft. Auch wenn viele der Aussagen in diesem Artikel generell gelten, so geht es mir doch vor allem um das *Individuum*: Wie ist der einzelne Mensch von Problemen betroffen? Und wie kann er Probleme lösen, um zufrieden zu leben?

Man kann Probleme aber genauer definieren:

a) äußere – innere

- *äußeres* Problem (bzw. äußerlich definiertes Problem): Der Begriff des Problems ist weit, ein äußeres Problem kann eine existentiellen Belastung sein wie eine lebensbedrohliche Krankheit oder politische Verfolgung, es kann eine „mittlere Katastrophe“ wie eine Ehekrise sein oder der Verlust des Arbeitsplatzes, es kann aber auch nur ein Mini-Problem wie ein Parkknöllchen oder eine verpasste Straßenbahn sein.

- *inneres* Problem (bzw. innerlich bestimmtes Problem): etwas, das uns ängstigt, ärgert, traurig macht, verstimmt, schmerzt, generell *Unlust* auslöst.

Die *innere* Dimension ist entscheidend. Angenommen zwei Menschen verpassen die Straßenbahn: dem einen ist es egal, er nimmt halt die nächste, so wird das mögliche *äußere* Problem (Bahn verpasst) nicht zu einem *inneren* Problem, und ist daher für ihn bedeutungslos. Der andere Mensch regt sich sehr auf, dass er die Straßenbahn verpasst hat. Er macht sich Sorgen und ärgert sich. Das *äußere* Problem (Bahn verpasst) führt bei ihm zu einem *inneren* Problem, und ist daher auch erst ein echtes Problem.

Allerdings gibt es gravierende äußere Probleme (z. B. eine schwere Krankheit), die eigentlich für jeden auch zum inneren Problem werden. Umgekehrt gibt es rein innere Probleme, z. B. eine grundlose, neurotische Angst, dass man verfolgt wird (Paranoia); dieses innere Problem kann allerdings sehr wohl äußere Probleme auslösen, z. B. den Verlust des Jobs.

*Übrigens* ist manchmal die Abgrenzung von inneren und äußeren Problemen schwierig, z. B. bei *körperlichen Schmerzen*.

b) Störung – Mangel

*Äußere* Probleme kann man über *Mangel* oder *Störung* bestimmen:

*Störung*: etwas ist da (oder zu viel da), was nicht da sein sollte, z. B. lauter Straßenlärm, große Hitze, Menschengedränge.

*Mangel*: etwas fehlt (oder ist zu wenig da), was da sein sollte, z. B. fehlende Kontakte (Kontaktmangel), fehlende Arbeit (Arbeitslosigkeit) oder fehlende Nahrung (Hunger).

c) Bedürfnisfrustration – Unwohlsein

Innere Probleme bestimmt man über:

*Bedürfnisfrustration*: meistens kann man ein Problem so definieren, dass ein Bedürfnis nicht befriedigt ist. Z. B. hat man den Wunsch, eine schöne Wohnung zu haben, kann sich die aber nicht leisten: man ist frustriert, besorgt, verärgert usw.

*Unwohlsein*: manchmal kann man allerdings auch nicht ein *bestimmtes* Bedürfnis angeben, was unbefriedigt ist; man fühlt sich aber einfach unwohl. Man merkt, etwas stimmt nicht, kann es aber nicht definieren.

## **13.05.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (2): Hat jeder Mensch Probleme?**

Jeder Mann, jede Frau, für alle bringt das Leben Probleme, also Schwierigkeiten, Hindernisse, Frustrationen.

Gut, es mag Menschen geben, die bestreiten, Probleme zu haben. Oder man denke an den berühmten „TV-Außerirdischen“ Alf, der mit seinem Motto „null Problemo“ jedes Problem beiseite wischte, vermeintlich. Denn er hatte sehr wohl Probleme, und noch viel mehr Probleme bereitete dieser liebenswerte Chaot seiner Gastfamilie Tanner. Also, ich möchte bestreiten, dass es wirklich Menschen gibt, die keine Probleme kennen.

Allerdings hängt es auch von einem selbst ab, *ob* man etwas als Problem empfindet oder auch nicht; bzw. *wie stark* man etwas als Problem wahrnimmt.

Z. B. ärgert sich der eine über die sprichwörtliche Fliege an der Wand, während ein anderer sie gar nicht wahrnimmt.

Ob man eher *Problem-sensitiv* oder *Problem-resistent* (bzw. *Problem-resilient*) ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab, vor allem:

- von der eigenen *Einstellung*: was interpretiere ich als Problem und was nicht?
- von den *Bedürfnissen*: habe ich ganz bestimmte Wünsche, die ich 1:1 erfüllen will?
- von den *Erwartungen*: hat man sehr große Erwartungen, „Riesenerwartungen“?
- von der *Frustrationstoleranz*: hat man eine geringe oder eine große Frustrationstoleranz?
- vom *Verhalten*: ist man ein „trouble maker“ oder eher ein Lebenskünstler?
- von der *Flexibilität*: bleibt man bei einer bestimmten Haltung, oder verändert man sich?

Je nach der Ausformung dieser Kriterien, hat man sehr schnell ein Problem oder eben auch nicht, kann man leicht enttäuscht werden oder ist weitgehend enttäuschungsresistent.

## 24.05.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (3): Soll man Probleme überhaupt lösen?

Oder genauer: Soll man Probleme zu lösen *versuchen*?

Für uns ist das erst einmal normal, dass wir versuchen, Probleme zu lösen. Denn Probleme rufen (wie beschrieben) *negative Gefühle* und Empfindungen wach, wie Angst, Zorn, Schmerz, Schuldgefühle, auch Ekel oder Widerwillen, die man alle als *Unlust* zusammenfassen kann. Wir Menschen sind aber so strukturiert, dass wir Unlust vermeiden bzw. überwinden wollen.

Aber es wäre prinzipiell auch denkbar, dass man sich nicht um eine Problemlösung bemüht.

- a) das Problem nur wahrnehmen
- b) das Problem ignorieren
- c) das Problem rationalisieren
- d) sich auf andere, positive Erfahrungen fokussieren

### *a) Zeugenhaltung*

Vor allem in spirituellen Lehren wird gefordert, ein Problem zwar bewusst wahrzunehmen, aber nichts zu seiner Lösung zu unternehmen: Das „Nicht-Tun“ gilt dagegen als richtig. Indem man das Problem wie ein *Zeuge* wahrnimmt, ohne es zu bewerten oder zu analysieren, bekommt man Abstand vom Problem, identifiziert sich nicht mit ihm. Im Idealfall lösen sich das Problem bzw. das Problembewusstsein so auf.

Dies ist sicher eine Haltung, von der man etwas lernen kann. Aber es gibt Probleme, wie z. B. eine schwere Erkrankung, bei denen eine reine *Zeugenhaltung* und ein *Nicht-Tun* sich verhängnisvoll auswirken mag. Außerdem kann natürlich nicht jeder Mensch eine solche Haltung einnehmen, das erfordert lange Übung.

### *b) Ignoranz*

In einem Buch der satirischen Comic-Zeitschrift MAD wurde ein „ignoranter“ Angestellter vorgeführt. Er war von seiner Firma entlassen worden, nahm das aber einfach nicht zur Kenntnis. Jeden Morgen fuhr er in seinen Betrieb, und da sein Stuhl durch einen neuen Mitarbeiter besetzt war, setzte er sich einfach auf dessen Schoß und begann, sein Pausenbrot auszupacken.

Diese Haltung ist sicher nicht konstruktiv (wie es in MAD ironisch heißt, vor allem für den Chef, weil der entlassene Angestellte weiter sein Gehalt verlangt). Andererseits kann es auch sinnvoll sein, bestimmte Probleme gar nicht wahrzunehmen oder bewusst zu ignorieren. Es ist sicher ein Vorteil, wenn man eine

summende Fliege gar nicht wahrnimmt, so dass sie gar nicht zum Problem wird. Oder wenn man bewusst über dieses Summen hinweghört, es nicht zu seinem Problem macht. Aber dieses Ignorieren funktioniert normalerweise nur bei kleinen Problemen.

### c) Rationalisierung

Es gibt andere Strategien, die verhindern, dass ein potentiell Problem zu einem realen (inneren) Problem wird. Um hier nur zwei zu nennen:

#### - Idealisierung

Manche Menschen glauben, wir leben in der „besten aller möglichen Welten“. Für sie ist einfach alles so gut, wie es ist („omnis ens est bonum“ – so hieß es schon der Scholastik). Probleme sind demnach nur Scheinprobleme, denn echte Probleme kann es in der wundervollen Schöpfung gar nicht geben.

Ein solches Positivdenken ist manchmal nützlich, um einem Pessimismus entgegenzuwirken, aber es kann natürlich zu einer *selektiven Realitätswahrnehmung* bzw. zu einem *Realitätsverlust* führen.

#### - Sinndeutung

Manche Menschen gehen davon aus, dass wenn sie mit schlimmen Problemen, vielleicht Schicksalsschlägen konfrontiert sind, dann haben sie es auch verdient; vielleicht ist es ihr Karma oder eine Strafe Gottes für sündiges Leben. Zwar nimmt man so Katastrophen schicksalsergeben oder gottergeben an, aber es ist natürlich eine sehr fragwürdige, ja destruktive Haltung.

### d) Konzentration auf Positives

Psychologen vertreten die Auffassung, man solle sich weniger mit dem Negativen auseinandersetzen, sondern sich lieber den positiven Dingen des Lebens zuwenden. Also weniger versuchen, Probleme zu lösen, als vielmehr die positiven „problemfreien“ Erfahrungen zu verstärken. So auch der berühmte Satz: „Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu klagen.“

Es gibt entsprechend Richtungen in der Psychotherapie, wie z. B. die „Positive Psychotherapie“, die fordern, man solle sich weniger mit den eigenen krankhaften Anteilen (z. B. Minderwertigkeitsgefühlen) beschäftigen, sondern lieber die gesunden Anteile (z. B. Selbstvertrauen) fördern.

Diese Positiv-Fokussierung hat eine Verwandtschaft mit der Idealisierung bzw. dem Positiven Denken. Aber beim Positiven Denken wird eher versucht, Negatives positiv zu übertünchen, es positiv wegzudenken. Bei der Fokussierung auf Positives setzt man sich gar nicht erst mit dem Negativen auseinander.

Solche Konzentration auf Positives hat natürlich einen realistischen Kern, aber andererseits kann eine diese Einstellung auch dazu führen, dass negative, belastende, vielleicht traumatische Erfahrungen nicht aufgearbeitet, sondern nur beiseite geschoben oder verschüttet werden.

Wenn wir diese *Nicht-Problemlösung-Haltungen* genauer analysieren, kommen überhaupt Zweifel. Es sind letztlich doch Strategien, die verhindern sollen, dass eine Problem-Unlust, ein Leiden durch ein Problem überhaupt erst auftritt. So gesehen sind es indirekt doch auch Versuche der Problembewältigung.

Die Frage ist eben: Kann der Mensch gänzlich auf eine Problembewältigung verzichten? Kann er es überhaupt unterlassen, gegen eine Problem-Unlust wie Angst oder Ärger vorzugehen? Vielleicht lässt sich einfach sagen: „Das Leben ist oft problematisch, es ist normal, sich (immer oder doch zeitweilig) schlecht zu fühlen, Angst zu haben, wütend zu sein.“ Womöglich gehört auch eine – zeitweilige – Verzweiflung zum Leben dazu, so unangenehm sie auch ist.

Wie ja in bekannten Zitaten ausgesagt wird: „Das Leben ist kein Rosengarten.“ Oder: „Das Leben ist kein Ponyhof.“ Das Motto kann sein: „Ich ändere daran gar nichts, ich halte das einfach aus, ertrage das einfach.“ Ohne dass das wieder eine neue Problemlösungsstrategie sein soll. Und ohne irgendeine Erklärung, Beschönigung oder Sinndeutung der Probleme.

Wir werden an späterer Stelle auf diese Frage und die hier beschriebenen Haltungen zu Problemen noch einmal zurückkommen.

Halten wir erst einmal fest: Es ist sicher sinnvoll, sich nicht auf jedes Problem zu stürzen, sich daran festzubeißen, es unbedingt lösen zu wollen. Und schon gar nicht sollte man darauf lauern, dass das nächste Problem um die Ecke kommt. Aber als generelle Haltung zu fordern, man solle sich mit Problemen möglichst gar nicht befassen und sie nicht zu lösen versuchen, das ist keine vernünftige, keine konstruktive Einstellung.

#### **04.06.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (4): Was sind die Grenzen der Problemlösung?**

Ein Leben ohne Probleme, Schwierigkeiten, Sorgen, Ärgernisse ist – wie gesagt – unrealistisch. Vielleicht gibt es ganz besondere Menschen, die (weitgehend) problemlos durch das Leben gehen, z. B. hochspirituelle Menschen, die sich völlig vom üblichen Leben gelöst haben.

Aber für den normalen Menschen gehört es auch zum Leben, Probleme zu haben. Wenn man gar kein *Problembewusstsein* hat, ist man vielleicht nur *problemblind*.

Wir mögen in *ausgesuchten Momenten* ein Gefühl einer völligen Befreiung, also auch *Problembefreiung*, erleben, z. B. in der Natur, bei Liebe und Sex, in der Meditation oder in religiöser Mystik – aber das ist kein Dauerzustand.

Vollständige Befreiung, Erlösung oder Erleuchtung kann hier also nicht versprochen werden. Natürlich würde ich auch gerne behaupten, wie so viele andere, ich habe den *einen* Weg gefunden, durch den man alle Probleme überwindet und immer glücklich ist, und das auch noch rasant schnell.

Nein, ich habe einen solchen Weg leider nicht anzubieten. Und die falschen Heilsversprechen von anderen bringen den Menschen nur neue Enttäuschungen. Vielleicht fühlen sie sich auch noch als Versager; denn wenn doch angeblich der Weg zum „Heil“ so einfach und sicher ist, dann muss es ja ihr Fehler sein, wenn sie ihn nicht erfolgreich gehen können.

Es ist vorstellbar, dass Lebenssituationen (fast) ausweglos sind, jedenfalls dem Betroffenen so vorkommen, z. B. bei schwerster Erkrankung. Hier mag es im letzten Extrem nur noch den Tod bzw. Freitod als „Problemlösung“ geben.

Es gibt den schönen, oft zitierten Spruch: „Immer wenn du meinst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her ...“ (Weiter ist der Spruch weniger bekannt: „Dass du es noch einmal zwingst und von Sonnenschein und Freude singst, leichter trägst des Alltags harte Last und wieder Kraft und Mut und Glauben hast.“) Aber viele, allzu viele Menschen haben in der Dunkelheit vergeblich auf so ein Lichtlein gewartet.

Wo die Grenzen der Problemlösung genau liegen, das lässt sich nicht allgemein festlegen, das hängt von dem Problem, von den Lebensumständen (Ressourcen) und von der individuellen Persönlichkeit ab.

Und man muss lernen, auszuloten, wo die Grenzen im konkreten Fall liegen. Es ist durchaus auch möglich, dass man meint, ein Problem sei unlösbar, man habe die Grenze der Problemlösung erreicht; und dann findet sich doch noch ein Weg, das Problem zu überwinden, womöglich, weil man einen neuen, unbekanntem Weg einschlägt, weil man bereit ist „zu springen“, seine eignen Grenzen zu überschreiten.



## **15.06.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (5): Braucht es individuelle Lösungen?**

Natürlich gibt es bestimmte Grundprägungen, die für alle Menschen gleich sind; das zeigt sich schon daran, dass wir *genetisch zu über 99 %* übereinstimmen.

Andererseits gibt es auch enorme Unterschiede zwischen den Menschen, um nur einige Faktoren zu nennen:

- Natürlich ist das *Geschlecht* (männlich, weiblich, intersexuell) ein wichtiger Punkt.
- Die *Rasse* darf man heute – aus angeblicher politischer Korrektheit – kaum mehr nennen, aber natürlich gibt es hier Unterschiede.
- Das *Alter* spielt eine Rolle, ein Mensch mit 7 Jahren ist eben anders als einer mit 70 Jahren.
- Ganz wesentlich ist der *Charakter*, die Persönlichkeit, etwa ob jemand eher introvertiert oder extravertiert ist.
- Auch die *Herkunft* und die *soziale Schicht* haben einen großen Einfluss.

Es ist ein wenig wie mit dem Glas, das man als halbvoll oder halbleer ansehen kann. So kann man auch bei den Menschen den Blickpunkt auf die Gemeinsamkeiten oder auf die Unterschiede richten.

Es ist hier zweierlei zu berücksichtigen:

- Erstens, je nach Geschlecht, Rasse, Alter, Charakter und Herkunft sind die Probleme teilweise unterschiedlich.
- Zweitens, ebenso sind – je nach Geschlecht, Rasse, Alter, Charakter und Herkunft – die geeigneten Problemlösungen unterschiedlich, wobei eben auch individuelle Unterschiede zu berücksichtigen sind.

So gibt es bestimmte Strategien der Problemlösung, die wohl für *alle* Menschen (universal) gelten, und andere, die nur für bestimmte Menschen bzw. *Menschengruppen*, im Extrem sogar nur für ein *Individuum*, einen einzelnen bestimmten Menschen optimal zutreffen.

Allerdings kann eine Publikation über Problemlösungen – auch noch von geringem Umfang – sich nur auf die *allgemeinen* oder *kollektiven* Problemlösungen konzentrieren, *individuelle* Lösungen muss der Einzelne sich selbst erarbeiten oder z. B. in einer Therapie, zusammen mit seinem Therapeuten.

Um aber einige Beispiel zu geben:

- Geschlecht: Obwohl es, jedenfalls in den modernen Staaten, weitgehend Angleichungen der Geschlechter gibt, die aus ideologischen Gründen auch forciert werden, es gibt weiterhin Unterschiede. Z. B. wird einer Frau normalerweise bei Liebeskummer eher das Gespräch mit einer Freundin helfen, einem Mann dagegen das Sich-Abreagieren beim Sport. Natürlich gilt das nicht absolut – und sowieso: Ausnahmen bestätigen die Regel.
- Rasse: Ein Mensch von einem afrikanischen Staat, der vielleicht noch in Stammesgruppen aufgewachsen ist, wird sich bei Krankheit eher Hilfe von einem Schamanen erwarten, dagegen ein Mensch aus einem westlichen Staat von einer Universitätsklinik.
- Alter: Natürlich kann es sowohl bei einem jungen Menschen eine Depression geben („no future“), wie bei einem alten Menschen (Altersdepression). Aber die Problemlösung wird bei den Jungen vor allem auf Motivierung zu neuen Aktivitäten zusteuern, für die Alten dürfte mehr das Thema sein, sich mit den Verlusten des Alters und mit ihrer Endlichkeit konstruktiv auseinanderzusetzen.
- Charakter: ein überagiler, kommunikationssüchtiger, oberflächlicher Mensch muss lernen, sich auf Stille, Geduld, Alleinsein einzulassen; ein zurückgezogener, in sich gekehrter, vereinsamer Mensch muss den Mut finden, wieder (aus sich) rauszugehen und auf andere Menschen zuzugehen.
- Soziale Schicht: Zwar sind bei uns nach dem Grundgesetz alle Menschen gleich, und grundsätzlich gelten auch für alle die gleichen Gesetze. Aber andererseits ist es natürlich ein frommer Wunsch, eine Illusion, dass für alle Menschen die gleichen Regeln gelten. Ein junger Mann aus einer Unternehmerfamilie hat zu lernen, sich einmal auf die Übernahme der elterlichen Firma vorzubereiten; für ihn kann es ein Problem sein, dass er eigentlich einen anderen Berufsweg gehen will, aber mit den Erwartungen der Familie konfrontiert ist. Ein junger Mann aus der Unterschicht könnte das Problem haben, dass er gerne Medizin studieren will, seine Familie ihm das aber finanziell nicht ermöglichen kann. Beide benötigen (teils) unterschiedliche Problemlösungs-Strategien.

## **28.06.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (6): Gibt es den sicheren Weg der Problemlösung?**

Ein Problem bei der Problemlösung ist: man kann sich nie sicher sein, den *richtigen Weg* einzuschlagen. Z. B. hat man Streit mit seinen Nachbarn, der ständig laut Musik hört. Was ist der beste Weg, dieses Problem zu lösen? Sich versuchen durchzusetzen, den Nachbarn anzeigen oder mit dem Rechtsanwalt drohen? Zu versuchen, sich auszusprechen, einen Kompromiss zu finden? Oder um

des lieben Friedens willen gar nichts zu sagen und seinen Ärger herunterzuschlucken? Natürlich kann man sich auch Ohropax kaufen.

Es ist nicht eindeutig, was hier der richtige Weg ist. Es gibt auch keinen allgemein richtigen Weg. Es hängt von einem selbst ab, dem Nachbarn, der Wohnsituation u.v.m.

Natürlich mag man das Problem genau *rational analysieren* und versuchen, den besten Lösungsweg herauszufinden. Andere werden vielleicht versuchen, rein *intuitiv* die beste Möglichkeit zu finden. Aber man kann sich nie wirklich sicher sein.

Daher gerät man schnell in einer quälende *Ambivalenz*, in einem *Entscheidungskonflikt*, bei dem man ständig hin- und her-überlegt, einmal diese Strategie für die richtige hält, dann wieder eine andere, gegensätzliche, und sich einfach nicht entscheiden kann. Das gilt gerade für Menschen, die sich bemühen, es unbedingt richtig zu machen, ihre Entscheidung zu optimieren, während andere, die sich spontan oder auch impulsiv entscheiden, sich leichter tun.

Solange man *gar nicht* handelt, besteht (jedenfalls bei diesem Beispiel) kaum ein *Risiko*. Aber wenn man sich schließlich für einen Weg entschieden hat und diesen Weg beschreitet, läuft man immer das Risiko, sich falsch entschieden zu haben. Vielleicht eskaliert der Streit mit dem Nachbar, und man hat nachher viel mehr Probleme als vorher.

Denn so sehr man sich auch bemüht, sich richtig zu entscheiden, die beste Problemlösung anzuwenden, es kann in einem Fiasko enden. Dass man nachher verzweifelt ist und sich sagt: „Hätte ich das nur nicht gemacht!“ Und mit sich selbst oder der Welt hadert. Von daher zögern viele Menschen auch Entscheidungen heraus oder treffen sie gar nicht, aus Angst, sich falsch zu entscheiden. Nur das ist auch keine Lösung, wie umgekehrt vorschnelles Handeln auch falsch sein kann.

Manche meinen, durch *Intuition* immer den richtigen Weg zu finden. Sie verlassen sich nur auf ihr Bauchgefühl. Aber es ist auch nicht immer eindeutig, was die Intuition, was die *innere Stimme* rät. Und diese Stimme ist nicht unfehlbar, sie kann sich irren. Und sie ist nicht für alle Aufgaben geeignet. Wenn ich z. B. eine mathematische Gleichung lösen will, hilft Intuition normalerweise nicht, sondern nur rationales Berechnen.

Dieses Bedürfnis nach Sicherheit zeigt sich auch, wenn man nicht Probleme *lösen*, sondern Probleme *verhindern* will. Denn das ist natürlich auch ein sehr wichtiger Teil des Umgangs mit Problemen, ja überhaupt einer *Lebensphilosophie* oder *Lebenskunst*: Problemen vorzubeugen, sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Wie man auch bei Krankheiten sagt: es ist besser, vorzubeugen, als sie dann später zu therapieren.

Halten wir fest: Problemlösung geschieht immer unter Risiko. Die Problemlösung kann scheitern, und das Problem ist nachher schlimmer als vorher, oder es sind zusätzliche Probleme aufgetreten. Das muss man bei seiner Entscheidung für eine Lösungsstrategie berücksichtigen, gleich, ob man rational oder intuitiv vorgeht. Man kann das Risiko durch gute Problemanalyse oder eine intuitive Problemerkennung mindern, aber nie ganz ausschalten. Die Alternative, ganz auf eine Problemlösung zu verzichten, kann zwar in manchen Fällen richtig sein (wie vorne diskutiert), aber als allgemeine Strategie taugt dieses Vorgehen natürlich nicht.

## **14.07.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (7): Gibt es *eine* richtige Problem-Grundhaltung?**

Ich habe schon erläutert, dass es aus meiner Sicht nicht den *einen*, immer richtigen Weg zur Problemlösung gibt. Trotzdem kann man natürlich fragen, ob es nicht *eine Grundhaltung* gegenüber Problemen gibt, die immer sinnvoll ist, die immer hilft.

Spielen wir einmal einige mögliche Haltungen durch.

- Ruhe bewahren

Das wird oft gefordert, allen Problemen gegenüber, gerade auch in Gefahrensituationen. Dies wirkt erst einmal ganz plausibel. Aber angenommen, man befindet sich in einem brennenden Haus. In dieser Situation ist Ruhe bewahren u. U. verhängnisvoll, sondern man muss so „unruhig“ wie möglich, d. h. so schnell wie möglich das Haus verlassen. Ratschläge wie „Eile mit Weile“ oder „In der Ruhe liegt die Kraft“ oder „Gut Ding will Weile haben“ können hier verhängnisvoll sein (was natürlich auch nicht heißt, dass man umgekehrt in blinder Hektik reagieren soll).

Außerdem, mancher Mensch kann eben gerade nie die Ruhe bewahren, vielleicht ist es genau das Problem von ihm, dass er nervös und zapplig ist. Eine

Aufforderung „bleib cool!“ hilft ihm gar nicht. Sondern er braucht erst einmal eine Strategie, die ihm hilft, ruhig zu bleiben, sich nicht unnötig aufzuregen.

#### - Keine Panik

Dieser Ratschlag wirkt zunächst noch überzeugender. Panik kann man wohl bei keinem Problem gebrauchen. Wie man auch sagt: „Angst ist ein schlechter Ratgeber.“ Andererseits ist die Angst aber auch ein natürlicher Schutzinstinkt, der uns vor Gefahren schützt. Angesichts eines Raubtiers, das auf einen zuläuft, keine Angst zu haben, könnte lebensbedrohlich sein. Angst aktiviert unsere Abwehrmechanismen, vor allem *Kampf oder Flucht* (fight or flight), und die können unser Leben retten. Aber auch bei weniger bedrohlichen Problemsituationen, z. B. einem öffentlichen Auftritt, kann eine gewisse Angst – Lampenfieber – helfen.

Dass dagegen eine kopflose Panik, ein Durchdrehen, bei dem man seine Beherrschung und seine Gedankenkontrolle verliert, keine nützliche Problemlösung ist, versteht sich von selbst. Es gilt hier also zu differenzieren.

#### - Annehmen

Von spiritueller Seite wird immer wieder gefordert, jedes Problem, jede Schwierigkeit erst einmal *anzunehmen*, nicht sinnlos dagegen anzukämpfen. Dieser Rat ist sicher bedenkenswert. Letztlich kommen wir im Leben nicht darum, Probleme anzunehmen, zu *akzeptieren* oder auch nur *hinzunehmen* – das wird uns noch beschäftigen.

Aber auch die Forderung nach *bedingungslosem Annehmen* birgt ihre Risiken. Manche Missstände wie eine Naturkatastrophe, z. B. eine Überschwemmung, verlangen sofortiges Eingreifen. Sich erst einmal mit dem Annehmen zu beschäftigen, vielleicht sogar zunächst in Ruhe über die Wassermassen zu meditieren, wäre verhängnisvoll.

#### - Beten

Für religiöse Menschen mag das Gebet der wichtigste Pfad zur Problemlösung sein. Sei es, dass sie Gott (oder eine höhere Macht) um Hilfe bitten, dass sie das Problem an Gott „abgeben“ oder ihm schon einmal im Voraus danken. Natürlich ist das nur für gläubige Menschen eine Möglichkeit. Aber auch die werden nicht bei jedem Problem gleich beten, sonst würde das Beten ja inflationär und verwässert sich. Zu beten, wenn ein naher Angehöriger schwer erkrankt ist, das ist verständlich. Aber zu beten, dass der Handwerker pünktlich kommt oder dass die Milch noch nicht sauer ist, das käme einem doch etwas bizarr vor.

Natürlich könnte man noch andere Grundhaltungen diskutieren (und ich werde das Thema später noch einmal aufgreifen). Aber ich halte fest: Es ist sehr

schwierig, eine Grundhaltung zu finden, die jedem Problem gegenüber und für jeden Menschen angemessen ist. Aber selbst, wenn es eine solche Grundhaltung, eine solche Grundstrategie gäbe, würde sie natürlich noch nicht ausreichen; im konkreten Problemfall braucht man sicher *speziellere* Strategien.

Natürlich wäre es verführerisch, wenn man *jedem Problem mit der gleichen Haltung* begegnen könnte. Im Ideal, wenn es sogar *einen konkreten Weg* zur Lösung *aller* Probleme geben würde. Man spricht hier von „Reduktion von Komplexität“. Indem man ein eigentlich komplexes, kompliziertes Geschehen auf *ein* Prinzip reduziert, erfährt man natürlich eine Einfachheit und Klarheit, die erleichternd ist. Nur, die „schrecklichen Vereinfacher“ stülpen der vielschichtigen Realität einfach ein Korsett über, um sie besser handeln können. Aber hilft das nicht wirklich weiter. Die komplexe Welt lässt sich vielleicht gedanklich simplifizieren, aber im realen Umgang mit ihr versagt die monistische Problemlösung.

Meine Meinung ist vielmehr, dass wir *differenzierte* Problemlösungs-Strategien benötigen, ein *System von Strategien*, das so komplex ist, dass es die Komplexität der Welt, der Problemwelt, adäquat erfassen und damit bewältigen kann.

## **23.08.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (8): Wie lassen sich Probleme einteilen?**

Es gibt natürlich viele verschiedene Möglichkeiten, Probleme einzuteilen. Ich habe früher schon z. B. unterschieden zwischen *inneren* und *äußeren* Problemen und *Mangel*-Problemen und *Störungs*-Problemen.

Ich werde hier in diesem Essay (bei begrenztem Umfang) nur eine sehr einfache und pragmatische, nämlich auf die Lösung fokussierte Einteilung von Problemen vornehmen.

### *Große Probleme versus kleine Probleme*

Selbstverständlich ist das eine unscharfe Unterscheidung. Aber hier jetzt etwa eine Quantifizierung der Problemstärke vorzulegen, wäre in diesem Kontext völlig überzogen und würde auch nur eine Exaktheit vortäuschen, die real gar nicht gegeben ist.

Ein großes Problem ist zweifelsohne, wenn man selbst schwer erkrankt. Oder wenn ein nahestehender Mensch schwer erkrankt oder sogar gestorben ist.

Weitere große Probleme sind Trennung, Verlust des Arbeitsplatzes, gravierender finanzieller Verlust oder auch Kriminalität. Natürlich auch überindividuelle Probleme, wenn das eigene Land sich in einer Wirtschaftskrise befindet – oder im Krieg mit einem anderen Staat.

Man könnte meinen, große Probleme sind zunächst *äußere* Probleme, die dann sekundär zu einem *inneren* Problem, einer psychischen Belastung führen. Aber auch eine Angsterkrankung, also ein primär inneres Problem, kann natürlich ein großes Problem sein.

Interessant ist die Frage: Wenn jemand z. B. unter Paranoia leidet, wenn er sich verfolgt fühlt, obwohl real gar keine Verfolgung stattfindet, kann das ein großes Problem sein? Oder können gewissermaßen nur *echte* Probleme große Probleme sein, also wenn jemand z. B. wirklich politisch verfolgt wird und sich entsprechend verfolgt fühlt?

Ich denke aber, dass *jedes* Problem, egal wie realistisch oder nicht realistisch es sein mag, ein großes Problem ist, wenn es unser Befinden und unsere Lebensverhältnisse massiv belastet oder bedroht.

Kleine Probleme wären dem gegenüber z. B., wenn man sein Portemonnaie mit 20 € verloren hat, wenn im Kino ein Riese vor einem sitzt, wenn einem die Kaffeetasse runterfällt oder wenn man sich über die Musik des Nachbarn ärgert. Allerdings, wenn die Musik des Nachbarn ständig in die eigene Wohnung schallt, kann das zu einem großen Problem werden; das hängt natürlich auch von der eigenen Einstellung und Empfindlichkeit ab.

Also, man kann grundsätzlich ein Problem nie isoliert betrachten, sondern muss fragen: Problem für *wen*? D. h. die Persönlichkeit des von dem Problem Betroffenen spielt auch immer eine Rolle, dabei, wie gravierend das Problem (für ihn) ist.

### *Lösbare oder unlösbare Probleme*

Natürlich lässt sich nicht pauschal beantworten, ob ein Problem lösbar ist oder nicht. Und für manches Problem, was erst als unlösbar erschien, findet sich später doch noch eine Lösung und umgekehrt.

Genauer geht es hier darum, ob ein Problem *aufzulösen* = *zu beseitigen* ist oder nicht; denn wir werden später auch Lösungen für Probleme diskutieren, die sich nicht beseitigen lassen.

Ein Krieg im eigenen Land ist ein Problem, das für den Einzelnen nicht lösbar ist, er hat nicht die Macht dazu (wenn er nicht gerade Regierungschef ist).

Allerdings gibt es immer wieder Fälle, in denen einzelne, ganz normale Menschen einen großen Einfluss ausüben (z. B. ist es denkbar, dass Greta Thunberg einen solchen Einfluss gewinnt, dass sie wesentlich zur Lösung der Klimakrise beiträgt.) Eine Querschnittslähmung ist eine Erkrankung, die sich bei heutigen Stand der Medizin nicht beseitigen lässt, vielleicht allerdings in Zukunft.

Viele, vor allem kleine Probleme lassen sich beseitigen. Ein Streit mit dem Nachbar lässt sich oft mit einer fairen Aussprache aus der Welt schaffen. Ein kaputtes Fenster, durch das es zieht, kann der Handwerker reparieren.

### *Großer oder kleiner Aufwand*

Eine wichtige Frage dabei ist aber, wie groß der *Aufwand* für die Problembeseitigung ist. Und damit, ob sich die Problembeseitigung lohnt. Der Aufwand kann sich in *Geld* bemessen, aber auch, wie viel *Zeit*, *Mühe* und *Nerven* man investieren muss.

Für ein sehr großes Problem kann jeder Aufwand berechtigt sein, wenn auch nur eine kleine Hoffnung besteht, das Problem zu beseitigen. Bei einer schweren, kaum heilbaren oder sogar unheilbaren Erkrankung wird man wahrscheinlich alles ausprobieren, was eine auch nur *wahrscheinliche* Besserung oder Heilung verspricht. Man wird vielleicht ins Ausland fahren zu einer medizinischen Kapazität oder teure Alternativtherapien ausprobieren, egal, was das an Geld, Zeit, Anstrengung und emotionaler Belastung kostet.

Aber angenommen, man hat einen kleinen Kratzer am Auto. Eine fachmännische Reparatur soll 300 € kosten. Lohnt sich das? Für die meisten Menschen sicher kaum. Aber für einen Autonarren, der sein – vielleicht auch noch neues – Auto makellos haben möchte, für den kann sich das sehr wohl lohnen. Denn sonst würde er sich immer ärgern, wenn er den Kratzer sieht.

Oder man hat eine Gardine anfertigen lassen, die etwas zu kurz ist. Wollte man das ändern, müsste man sie wieder abnehmen, zum Geschäft fahren und reklamieren, vermutlich auf den Unwillen des Verkäufers stoßen, warten, bis die Gardine neu genäht ist, wieder zum Geschäft fahren usw. – und eventuell stellt man nachher fest, dass die neue Gardine jetzt etwas zu lang ist.

Auch hier kann man festhalten: Der Aufwand lohnt sich nicht. Und im Sinne eines guten Problemmanagements, wie wir es noch besprechen werden, wäre davon abzuraten. Dennoch kann es für bestimmte Menschen, vielleicht einen Innenarchitekten, doch ein angemessener Aufwand sein.



## 26.09.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (9): Welche Problem-Lösungs-Strategien gibt es?

Es gibt viele Strategien gegen Probleme, von denen ich hier die wichtigsten kurz ansprechen und später an einem durchgängigen Beispiel veranschaulichen möchte. Zunächst kann man unterscheiden zwischen *Real-Strategien* und *Selbst-Strategien*.

Bei den *Real-Strategien* geht es darum, das Problem in der *Realität* zu beseitigen.

Bei den *Selbst-Strategien* geht es darum, sich *selbst* zu verändern, so dass man mit dem Problem zumindest besser zurecht kommt. Diese Selbst-Strategien nehmen einen deutlich größeren Raum ein, weil viele Probleme sich real nicht lösen lassen oder nur mit unangemessen großem Aufwand. Manchmal gibt es auch fließende Übergänge zwischen verschiedenen Strategien.

Im Einzelnen unterscheide ich folgende *Strategien* gegen Probleme:

1. Problem ausräumen
2. Problem verarbeiten
3. Problem abwehren
4. Problem umdrehen
5. Problem umgehen

### 1. *Problem ausräumen*

Hier geht es um *Real-Strategien*. Man räumt das Problem real aus. Nehmen wir ein simples Beispiel: eine Wespe ist in Ihr Zimmer eingedrungen und Sie fühlen sich bedroht. Sie können die Wespe verjagen (aus dem Fenster jagen), sie vernichten (mit der Klatsche totschiessen), Sie können vor der Wespe fliehen (in ein anderes Zimmer rennen) oder mit anderen Strategien die Wespe dazu bringen, Sie nicht mehr zu behelligen, z. B. ein Stückchen Kuchen auf den Balkon stellen, mit der Wirkung, dass die Wespe von alleine aus dem Zimmer fliegt. Das Beispiel ist banal, aber diese Strategien können Sie prinzipiell bei allen äußeren Problemen anwenden, wenn sich natürlich auch Gewaltlösungen oft verbieten.

### 2. *Problem verarbeiten*

Angenommen, jemand hat eine Fahrstuhl-Phobie, denn er leidet unter einer Klaustrophobie, der Angst vor Enge und Eingeschlossenheit. Verarbeitung bedeutet hier, diese Angst emotional und kognitiv zuzudringen. Dafür ist es wichtig, Fahrstühle nicht zu vermeiden, sondern sich mit der Angst zu konfrontieren und zu verstehen bzw. zu lernen, dass die Angst dann nachlässt.

Oft ist ein Problem in der Gegenwart aber vor allem deswegen so belastend, weil es auf ein *früheres Problem*, vor allem in der eigenen *Kindheit* zurückgeht. Z. B. wurde jemand als Kind zur Strafe im engen Keller eingesperrt worden und litt dort unter starker Angst: ein *Trauma*. Die heutige Fahrstuhlängst ist in erster Linie Ausdruck dieser kindlichen Traumatisierung. Und eine vollständige Verarbeitung der Fahrstuhlängst verlangt daher, die kindlichen Gefühle *zuzulassen, rauszulassen, zu integrieren* – und den Zusammenhang zwischen der alten und der heutigen Angst zu begreifen. So lässt sich die Fahrstuhlängst von Grund auf überwinden. Und so wird man frei für ein neues Verhalten.

Es gibt aber auch andere Methoden der Verarbeitung wie z. B. spirituelles, meditatives *Annehmen* negativer Erinnerungen bzw. Gefühle oder *verhaltenstherapeutische Konfrontation*.

### 3. Problem abwehren

Manchmal gelingt es nicht, ein Problem auszuräumen oder zu verarbeiten. Man kann es aber *abwehren*. Ob das eine gute und dauerhafte Lösung ist, kann man bestreiten. Aber jedenfalls ist es besser, als ständig unter dem Problem zu leiden. Es gibt sehr viele verschiedene sogenannte *Abwehrmechanismen*. Viele Abwehrmechanismen laufen automatisch unterbewusst ab, andere können wir bewusst einsetzen. Ich nenne hier nur ein paar Beispiele. Die bekannteste Abwehr ist die *Verdrängung*, dass ein belastendes Problem bzw. ein unangenehmes Gefühl oder eine schmerzliche Erinnerung aus dem Bewusstsein abgeschoben wird. Ein beliebte Abwehr ist auch die *Projektion*: Ich selbst verhalte mich z. B. aggressiv gegen jemand anderen, will das aber nicht wahrnehmen und projiziere die Aggression auf ihn: „Sei doch nicht so aggressiv!“ Interessant ist die *Identifizierung mit dem Gegner*, die z. B. bei Geiselnahmen vorkommt. Die Geisel identifiziert bzw. solidarisiert sich mit dem Geiselnahmer, um so das Problem der Todesangst besser zu bewältigen.

### 4. Problem umdrehen

Hier setzt man ganz anders an, nämlich nicht bei dem Problem, sondern bei *positiven Erfahrungen oder Gefühlen*. Angenommen, jemand hat Rheuma, leidet viel unter Schmerzen, muss Medikamente mit Nebenwirkungen nehmen und ist dadurch in eine Depression gefallen: also ein massives gesundheitliches und seelisches Problem.

Man versucht jetzt, das Problem umzudrehen, also vom negativen Blickwinkel zu einem positiven Blickwinkel zu kommen, die positiven Ressourcen des Menschen anzusprechen. Welche glücklichen Erinnerungen hat er? Was macht ihm Freude? Welche positiven neuen Erfahrungen kann er trotz seiner Behinderung machen? Wie kann man sein Selbstvertrauen und seinen Optimismus neu aufbauen bzw. verstärken? Wie kann man ihn zu einer konstruktiven Verhaltens-

änderung motivieren? Durch diese Positiv-Orientierung können Probleme von alleine schwinden, weil man sich nicht mehr auf das Problem fixiert, was es nämlich verstärkt. Zumindest ist das Positive ein Gegengewicht zu der Negativität der Probleme. Manche Menschen finden in Spiritualität oder Religiosität eine Lösung ihrer Probleme.

### 5. Problem umgehen

Die folgenden Methoden oder Strategien kann man *symptomatisch* nennen, sie zielen nicht darauf ab, ein Problem zu lösen, sondern es *besser zu ertragen*. Und während das Ausräumen, Verarbeiten oder Umkehren von Problemen aufwendig sein kann, ist das *Umgehen* von Problemen oft viel leichter und schneller möglich, bedeutet daher ein *pragmatisches* Vorgehen, was im Alltag durchaus nützlich sein kann. Im Einzelnen gibt es hier viele Möglichkeiten. Angenommen, jemand hat mein Auto angefahren und ist abgehauen, und ich ärgere mich sehr darüber: dann kann ich z. B. den Ärger im Sport abreagieren, mich in die Arbeit stürzen, einen lustigen Film sehen, mich in der Sauna entspannen, Wut und Angst wegschwitzen u.v.m.

Ich werde jetzt an einem Beispiel die verschiedenen *Strategien* stichpunktartig erläutern.

Als Beispiel nehme ich: Ein Kollege im gleichen Büroraum attackiert Sie, durch Beschimpfungen oder Beleidigungen, Lärm machen, das Fenster ständig aufreißen, so dass es eisig kalt wird usw.

Das ist ein reales, *äußeres* Problem, aber es wird für Sie auch zu einem *inneren* Problem, weil Sie Angst, vor allem aber – hilflosen – Zorn verspüren.

#### 1. Problem ausräumen

- Störer „verjagen“: beim Chef auf Versetzung des Kollegen aus dem Zimmer drängen
  - Sich verstecken bzw. Fliehen: sich selbst in einen anderen Raum umsetzen lassen
  - Ersatz suchen (ist nur bei Mangelsituationen, nicht bei Störungen relevant).
  - Störung bzw. Störung verändern: den Kollegen veranlassen, seine Aggression aufzugeben
- durch Kampf: seinerseits gegen den Kollegen aggressiv vorgehen  
durch Verhandlung: eine Aussprache mit dem Kollegen suchen  
durch Anpassung: durch besondere Freundlichkeit dem Kollegen besänftigen

#### 2. Problem verarbeiten

- Zeugenhaltung: die eigene Wut auf den Kollegen distanziert wahrnehmen, wie ein Zeuge

- Rauslassen: auf den Kollegen schimpfen (aber normalerweise zu Hause oder in einer Therapie)
- Verstehen: begreifen, dass die heutige Wut auch mit Traumata in der Kindheit zu tun hat
- Gespräch: sich über das Problem aussprechen, z. B. mit einem guten Freund oder Partner

### 3. Problem abwehren

- Verdrängung: das Problem so weit wie möglich ignorieren, den Kollegen ignorieren
- Narzissmus: den Kollegen als gestörten Dummkopf sehen, den man nicht ernst nimmt
- Reaktionsbildung: sich einreden, dass einem die Situation im Büro gerade gut tut
- Rationalisierung: die eigene Defensivhaltung als souveräne Gelassenheit umdeuten

### 4. Problem umkehren

- Freudige Erfahrung: sich auf schöne Erfahrungen besinnen, die einem Kraft geben
- Wunsch-Erfüllung: sich einen lang ersehnten Wunsch erfüllen als Ausgleich
- Positiv-Denken: die Chance sehen, sich in dieser Situation weiterzuentwickeln
- Spirituelles Annehmen: die Situation akzeptieren, vielleicht dem Kollegen verzeihen

### 5. Problem umgehen

- Abreaktion: beim Sport seine Wut auf den Kollegen abreagieren
- Meditation: in einer Entspannungsübung seine Gefühle beruhigen
- Ablenkung: sich in einer geselligen Runde von den Problemen ablenken
- Umlenkung: die Wutenergie in Arbeit umsetzen: „Arbeitswut“, „Putzwut“ o.ä.

## **06.11.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (10): Welche Strategie bei welchem Problem?**

Ich habe in den beiden vorausgegangenen Kapiteln a) eine *Einteilung von Problemen* vorgenommen und b) eine *Einteilung von Strategien* gegen Probleme.

Hier möchte ich diese beiden Punkte jetzt miteinander verbinden und fragen: *Welche Strategie soll man bei welchem Problem anwenden?* Das kann ich natürlich nicht in epischer Breite darlegen, sondern muss mich auf eine knappe

Übersicht beschränken. Und zwar werde ich die unterschiedlichen Situationen an einem Beispiel durchgehen.

### *1. großes Problem, mit wenig Aufwand zu beseitigen*

Angenommen, man hat einen wertvollen Ring verloren; und man ist darüber verärgert, macht sich Sorgen oder Schuldgefühle, dass man nicht besser aufgepasst hat.

Grundsätzlich ist bei einem *großen* Problem sinnvoll, zu versuchen, das Problem *auszuräumen*, d. h. hier ganz konkret, den Ring zu suchen und möglichst wiederzufinden.

In diesem 1. Fall soll die Beseitigung des Problems, also das Wiederfinden des Rings, ja mit *geringem Aufwand* möglich sein. Z. B. wissen wir genau, dass wir den Ring zu Hause verloren haben, ihn zuletzt noch im Wohnzimmer sahen. Es ist dann natürlich sinnvoll, den Ring zu suchen und damit das Problem auszuräumen.

Damit werden unsere vorherige Angst, Wut oder Schuldgefühle schon ziemlich verraucht sein. Aber es ist auch möglich, dass es noch ein Nachschwingen dieser negativen Gefühle gibt, man jedenfalls noch aufgeregt oder unruhig ist.

Für die Überwindung z. B. des *Restärgers* dürften symptomatische Methoden reichen, *das Problem zu umgehen*: Z. B. machen Sie einen Spaziergang oder sehen einen lustigen Film, um sich von dem erlebten Ärger zu entspannen.

### *2. großes Problem, mit großem Aufwand zu beseitigen*

Hier besteht folgender Unterschied zu 1., dass wir das Problem nur mit *großem Aufwand* beseitigen können. Z. B. ist der Ring in unserem Garten verlorengegangen. Wir suchen stundenlang nach ihm, finden ihn aber vielleicht erst einmal nicht.

Hier erhebt sich die Frage: Was kostet uns die Beseitigung des Problems an Mühe, Zeit, Geld? Vor allem aber: Wie viel neuen Ärger bringt uns das womöglich ein? Es wäre ja unsinnig, eine Gärtnerkolonne für 300 Euro einen Ring im Wert von 200 Euro suchen zu lassen. Es gilt also abzuwägen: Der Aufwand muss sich lohnen, er darf insgesamt nicht mehr "kosten" als das Problem. Allerdings weiß man meistens vorher nicht sicher, wie groß der Aufwand ist und ob man überhaupt zu einem Erfolg kommt.

Wir gehen hier aber davon aus, dass man das Problem letztlich ausräumen kann, also den Ring wiederfindet. So wird einerseits natürlich Erleichterung eintreten. Aber unser Befinden wird auch davon abhängen, wie viel wir opfern mussten, an Zeit, Geld, Nerven usw., ob sich der Aufwand letztlich gelohnt hat.

Bei einer negativen Kosten-Nutzen-Bilanz ist man vielleicht sehr enttäuscht, verstimmt oder besorgt. Das kann auch davon abhängen, wie weit man generell gut mit Misserfolgen umgeht. So mag es notwendig sein, das Problem zu verarbeiten, also z. B. seine Gefühle rauszulassen, oder zu analysieren, warum man Verluste so schlecht hinnehmen kann.

Wenn man sich darauf nicht einlassen will, kommen andere der beschriebenen Strategien in Frage, wie dass man das Problem bzw. die negativen Gefühle *abwehrt*, etwa gezielt verdrängt; oder dass man das Problem *umkehrt*, vielleicht diese negative Erfahrung als Chance für eine positive Weiterentwicklung nutzt.

### *3. großes Problem, nicht zu beseitigen*

Hier ist also der Fall eines großen Problems, das wir *nicht beseitigen* können. Z. B. haben wir den teuren Ring im Urlaub verloren, weiß nicht wo – er ist für immer weg. Damit ist also eine echte *Ausräumung* des Problems nicht möglich.

Das gilt es erst einmal hinzunehmen; nicht sinnlos gegen das Unvermeidliche ankämpfen und irgendwelche zwecklosen Such-Aktionen starten.

Es mag Lebenskünstler geben, die einen solchen Verlust einfach mit einem „weg ist weg“ achselzuckend akzeptieren und zur Tagesordnung übergehen. Bei den meisten Menschen wird dieser unwiederbringliche Verlust aber, je nach ihrem Charakter, intensive Trauer, Wut, Enttäuschung oder Schuldgefühle auslösen.

Die so ausgelösten negativen Gefühle sollten Sie am besten *verarbeiten*, z. B. darüber meditieren oder sich in einem Gespräch mit einem Freund über dieses "verdammte Pech" aussprechen, ggf. auch ausweinen. Nur die Gefühle *abzuwehren*, sich etwa einreden, dass ihnen der Verlust doch ganz egal sei, wird vermutlich nicht helfen.

Eine gute andere oder zusätzliche Möglichkeit ist, diesen Verlust durch etwas Schönes auszugleichen; eventuell durch einen neuen Ring.

Es gibt natürlich viel gravierendere Probleme als den Verlust eines wertvollen Rings. Wenn man z. B. eine unheilbare Krankheit hat (also auch ein nicht zu beseitigendes Problem), dann ist man noch ganz anders gefordert. Hier ist es besonders schwierig, eine gelassene Akzeptanz zu erreichen; aber letztlich sind die gleichen Strategien anwendbar, die in Punkt 9) beschrieben wurden.

### *4. kleines Problem*

Bei einem *kleinen Problem* wollen wir nicht im Einzelnen unterscheiden, ob und mit welchem *Aufwand* es zu beseitigen ist. Denn das ist nicht so wichtig, weil

das Problem eben nicht so wichtig ist.

Das gilt erst recht im Fall, dass wir auch nur ein klein bisschen ärgerlich oder enttäuscht sind. Z. B. haben Sie einen Modeschmuck-Ring verloren. Natürlich kann auch ein solcher Ring einem etwas bedeuten, vielleicht mit schönen Erinnerungen verbunden sein. Aber sicher lohnt es nicht, für das eventuelle Wiederfinden des Rings einen großen Aufwand zu betreiben.

Und wenn man trotzdem enttäuscht ist, dann dürfte es reichen, das Problem zu *umgehen*; z. B. *reagiert* man seine Gefühle in einem Tennisspiel körperlich *ab*, oder man *lenkt* sich von seiner Enttäuschung in einer geselligen Runde *ab*, oder man *verwandelt* seine Wutenergie in etwas Nützliches, macht z. B. mit „Putzwut“ die ganze Wohnung sauber.

Was ist aber, wenn wir uns über ein *kleines* Problem, über eine Lappalie dennoch sehr aufregen? Z. B. über den Verlust eines Rings aus einem Kaugummi-Automaten. Mancher betreibt sogar einen großen Aufwand, um ein Mini-Problem aus dem Weg zu räumen, und ärgert sich dann um so mehr über die vergeudete Zeit.

Wenn sich das „Problem’chen“ mühelos beseitigen lässt, können Sie das natürlich tun. Aber im Grunde ist man hier gefordert, sich selbst zu verändern, seine übertriebene Reaktion aufzuarbeiten. Denn wenn man sich über Kleinigkeiten aufregt, so ist das letztlich wieder ein großes Problem, nur kein *äußeres*, sondern ein rein *inneres*.

Forschen Sie z. B. in Ihrer Kindheit nach – vielleicht mit einem Therapeuten –, woher diese starke Ärgerbereitschaft herkommt. Und stärken Sie durch schöne Erfahrungen die Freude in sich, um eine größere Frustrationstoleranz zu erwerben. Bei Dauerärger ist aber auch legitim, jedenfalls für begrenzte Zeit einmal ein Antidepressivum oder einen Tranquilizer (unter ärztlicher Aufsicht) einzunehmen, um wieder „runter zu kommen.“

## **29.11.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (11): Rationale oder intuitive Problem-Lösung?**

Ich habe hier Probleme *systematisch* unterteilt und ein *System* von Strategien beschrieben, mit denen man Probleme lösen kann.

Nun mag es Leser/innen geben, die einwenden: Soll man denn überhaupt mit *System* gegen seine Probleme vorgehen? Zerstört man dadurch nicht die Spontaneität und Lebendigkeit einer *intuitiven* Problemlösung? Mancher wird sagen: „Das brauche ich alles nicht, ich löse meine Probleme intuitiv, aus dem Bauch heraus. Das geht auch viel schneller, ich brauche nicht erst lange nachzudenken.“

Dagegen ist einzuwenden: Wenn wir "spontan" handeln, gehen wir häufig (nicht immer) falsch mit unseren Problemen um, wir reagieren nämlich - pseudospontan - mit stets demselben Lösungsmuster. Wir glauben, wir entscheiden uns frei, aber das ist eine Illusion. Denn wir handeln unbewusst schematisch, aber irrational, z. B. *immer* mit Streit auf (berechtigte) Vorwürfe antworten.

Daher macht es Sinn, zunächst einmal die wichtigsten Problemtypen und Lösungswege rational und bewusst zu studieren; so lassen sich ganz verschiedene Lösungswege durchdenken, dass man aus einer Vielzahl möglicher Strategien die jeweils beste auswählt. Dabei wird man sich zugleich befragen, welche Strategien man bisher angewendet hat und wie erfolgreich man damit war.

Ein anderer möglicher Einwand gegen systematische Problemstrategien ist: Wenn man unter starkem Stress steht, z. B. starke Angst hat, dann ist der Verstand weitgehend lahmgelegt. Man kann eine rationale Analyse und Planung einer Problemlösung gar nicht durchziehen.

An diesem Argument ist sicher etwas dran: Angst engt ein, das Fühlen, das Denken, das Handeln. Man hat dann nicht die Freiheit, verschiedene Problemlösungen durchzuspielen und die beste auszusuchen. Man hat manchmal auch nicht die Zeit dazu. In einer unmittelbaren Gefahrensituation, z. B. bei einem plötzlichen Stau auf der Autobahn, wäre es verhängnisvoll, erst zu überlegen, was man tun soll. Das einzige ist stattdessen, auf die Bremse zu treten bzw. ggf. auszuweichen. Also heißt es hier, *intuitiv* oder sogar *instinktiv* zu reagieren.

Welche Problemlösungsmethode ist besser, die *rationale* oder die *intuitive*?

Bruce Lee, der nicht nur ein begnadeter Kampfsportler war, sondern auch ein Philosoph der Kampfkunst, hat einmal (sinngemäß) gesagt: In einer 1) Phase kämpft man *spontan*: das kann durchaus erfolgreich sein, aber zur Meisterschaft reicht es nicht. In einer 2) Phase studiert man dann genau die Gesetze des Kampfsportes, beschäftigt sich mit unterschiedlichen Techniken, verschiedenen Kampfstilen. Danach kämpft sehr *strategisch*, was auch Erfolg verspricht, aber doch Grenzen hat. In einer 3) Phase, der Meister-Phase (wenn man die



erreicht), kämpft man wieder spontan. Aber es ist nicht das gleiche wie in der ersten Phase. Sondern man hat die rationale Analyse aus der zweiten Phase verinnerlicht, man wendet sie an, braucht aber nicht mehr darüber nachzudenken. Man kämpft „strategisch-intuitiv“. Nur dieser Kampfstil ist optimal.

Und dieses Schema lässt sich auch auf Probleme anwenden: Erst gehen wir Probleme intuitiv an, dann versuchen wir, sie rational und strategisch zu lösen; und dann geht man Probleme wieder spontan an, aber es ist eine durch den Intellekt und durch Erkenntnisse geläuterte Intuition. (Das gilt natürlich nur im Idealfall, wenn man alle Phasen wirklich durchläuft.)

Dieses 3-Stufen-Schema erinnert etwas an die Theorie des spirituellen Philosophen Ken Wilber. Er unterscheidet zwischen einer *prä-rationalen* (oder prä-personalen) Phase, einer *rationalen* (personalen) Phase und einer *trans-rationalen* (trans-personalen) Phase. Er bezieht das auf die Entwicklung der Menschheit allgemein und auf die Entwicklung des Einzelmenschen, wobei natürlich nicht jeder Mensch bis zur 3) Phase vordringt.

In der Prä-Phase lebt der Mensch – weitgehend unbewusst – nach seinen Trieben und Emotionen, in der mittleren Phase lebt der Mensch rational, kontrolliert, ich-orientiert und bewusst; und in der Trans-Phase überschreitet er Rationalität, Ich-Haftigkeit und Bewusstsein; er entwickelt ein spirituelles Bewusstsein. Er ist jetzt wieder *a-personal*, aber nicht *prä-personal* wie in der 1) Phase, sondern eben *trans-personal*. Der Mensch hat die früheren Phasen damit nicht gänzlich abgelegt, aber er lebt nun überwiegend in einem Zustand der Transzendenz.

Auch dieses Modell lässt sich auf Probleme anwenden, ähnlich wie das Bruce-Lee-Schema, aber doch auch anders: Am Anfang steht ein *emotionaler* Zugang zu Problemen, in der zweiten Phase geht man *reflektiert, analytisch und ökonomisch* mit Problemen um, in der dritten Phase werden Probleme *transzendiert*, man nimmt bestimmte Schwierigkeiten nicht mehr als Probleme wahr bzw. interpretiert sie nicht als Probleme, weil man der Welt in einem *spirituellen Annehmen* begegnet.

Allerdings ist m. E. nach 3 Stufen oder Phasen die Entwicklung noch nicht abgeschlossen, jedenfalls bei der Problemlösung.

Ich möchte hier das Modell der *Dialektik* heranziehen: 1) *These*, das wäre im Beispiel die Intuition. 2) *Antithese*, das wäre im Beispiel die Rationalität. 3) *Synthese*, hier werden Synthese und Antithese, also im Beispiel Intuition und Rationalität miteinander verbunden.

Nun kann es aber nach der Synthese wieder eine *neue These* geben. Anders gesagt, die Synthese wird zu der neuen These, auf die eine neue Antithese folgt. Für den Fall der Problemlösung heißt das: Es können neue Umstände oder neue Probleme auftreten, die erneut eine rationale Analyse – 4) Stufe – verlangen. Die Rationalität der 4) Stufe ist aber höher einzuschätzen als die der 2) Stufe. Danach kann es eine neue Synthese geben und so weiter.

These 1 – Antithese 1 – Synthese 1 = These 2 – Antithese 2 – Synthese 2 = These 3 usw. Es ist wie in einer *Spirale*. Bei der Aufwärtsbewegung erreicht man zwar immer wieder den gleichen Punkt, aber auf einer immer höheren Ebene.

### **13.12.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (12): Was ist eine (meta-)ganzheitliche Problemlösung?**

Man könnte das System der Strategien auch noch genereller beschreiben, z. B. dass man nach der *Polarität* zwischen („weiblichen“) *Yin*-Strategien und („männlichen“) *Yang*-Strategien unterscheidet.

Nach der herkömmlichen Definition von Yin und Yang wären *Yang-Strategien* eher *aggressiv* und eher *rational*, also gegen einen Problemverursacher (z. B. einen unfreundlichen Vorgesetzten) ankämpfen oder ein Problem intellektuell genau analysieren, z. B. eine Berufsentscheidung bis ins kleinste Detail zerlegen, um dann den richtigen Entschluss zu treffen. „Aggressiv“ darf hier nicht automatisch als „gewalttätig“ verstanden werden, sondern es meint generell ein zupackendes, aktives, selbstbewusstes Verhalten.

*Yin-Strategien* wären eher *defensiv* und eher *intuitiv*, also einem Problemverursacher (wieder z. B. dem unfreundlicher Vorgesetzten) gerade mit Freundlichkeit begegnen oder die Berufsentscheidung nach dem eigenen Bauchgefühl zu treffen. Man könnte allerdings ablehnen, bei Yin-Verhalten von „Strategien“ zu sprechen, weil eine Strategie vom Wort her schon ein gezieltes, geplantes, kalkuliertes, damit rationales Vorgehen meint.

Wir haben im vorigen Punkt gesehen, dass man intuitives und rationales Verhalten als unterschiedliche *Entwicklungsstufen* ansehen kann. Also ein „*Nacheinander*“. Aber das ist eine Vereinfachung, im Grunde kommen rationale und intuitive Verhaltensweisen - in gewissem Ausmaß - auch immer „*nebeneinander*“ vor. Man kann sogar vermuten, dass sich Rationalität und Intuition, Analyse und Empathie, gar nicht vollkommen voneinander trennen lassen. (Dies legt

übrigens auch das bekannte Yin-Yang-Symbol nahe, wo im Yin auch ein kleiner Yang-Anteil ist und umgekehrt.)

Wenn man eine *ganzheitliche* Problemlösung fordert, so heißt dies genau, dass sich rationales und intuitives Vorgehen ergänzen, idealerweise in einem *Gleichgewicht* befinden oder über die Zeit zu einem *Ausgleich* finden. Z. B. dass man in einem Konflikt mit dem Vorgesetzten sich einerseits selbstbewusst behauptet, andererseits aber auch nachgibt (ein bisschen wie in der Bad-Cop, Good-Cop-Aufteilung). Oder dass man z. B. bei einer schwierigen Berufsentscheidung sowohl auf vernünftige Argumente wie auf emotionale Eingebungen setzt.

Die Forderung nach *gleichen Anteilen von Yin und Yang* in der Problemlösung bzw. generell im Verhalten, macht durchaus Sinn, ist aber auch schematisch. Man kann nicht für jeden individuellen Menschen und für jedes spezifische Problem immer ein *Yin-Yang-Gleichgewicht* als optimal bestimmen.

Aus diesen Gründen bzw. wegen genereller Schwächen einer Yin-Yang-Gleichgewichtstheorie habe ich das Konzept der *Meta-Ganzheit* entwickelt. Ich habe es in Büchern und vielen Artikeln auf meiner Homepage dargelegt und fasse mich hier daher kurz.

Die Meta-Ganzheit ist eine *höhere Ganzheit*, die nicht starr-schematisch, sondern flexibel-dynamisch verstanden wird. Allgemein bedeutet es (bezogen auf Polarität): Das *Yin-Yang-Gleichgewicht* ist zwar die Basis, aber man nimmt zeitweilig auch *stark Yang-dominiertes Verhalten* bzw. *stark Yin-dominiertes Verhalten* an, je nachdem, was die Situation bzw. die Umwelt erfordern und wie es der eigenen Persönlichkeit angemessen ist. (Ich habe an anderer Stelle auch diskutiert, ob es ein spirituelles Verhalten geben kann, das die Yin-Yang-Polarität *transzendiert*, lasse diese Überlegungen hier aber beiseite.)

Wenn jemand z. B. von einem Schwarm wilder Bienen angegriffen wird, ist ein rein defensives Verhalten, sprich Flucht (Yin) sicher das Mittel der Wahl. Erst das Problem rational zu analysieren oder wütend auf die Bienen einzuschlagen, (Yang) wäre kontraproduktiv bzw. verhängnisvoll.

Anderes Beispiel: eine komplizierte Rechenaufgabe in einer Prüfung. Hier ist sicher ein rational-mathematisches Vorgehen (Yang) gefragt; zu sagen, ich vermute einfach mal aus dem Bauch heraus, da kommt das und das Ergebnis heraus, wäre reichlich naiv. Zwar kann, bei einem mathematisch begabten Menschen, die Intuition helfen, einen Lösungsweg für ein Gleichungssystem zu finden, aber die eigentliche Berechnung ist Sache des Verstandes.

In den meisten Situationen ist allerdings ein Yin-Yang-Gleichgewicht die beste Lösung. Viele Menschen neigen zu einem *Alles-oder-nichts-Verhalten*: sie handeln *immer* rein Yang-orientiert oder *immer* rein Yin-orientiert. Das ist erst einmal gesehen der einfachere Weg, weil man sich nicht zwischen zwei (oder mehr) Orientierungen entscheiden muss, sondern stets den gleichen Weg einschlägt, z. B. auf jedes Problem mit Wut und Kampf reagiert. Aber das bedeutet eine *inadäquate Reduktion von Komplexität*.

Die Wirklichkeit ist viel zu komplex bzw. kompliziert, als dass *eine* Methode ausreichen würde für ein sinnvolles Verhalten.

Bei der *Meta-Ganzheit* steht nicht das Schema im Vordergrund, sondern die Frage: Welches Verhalten ist funktional? Welches Verhalten ist in der Problemsituation (voraussichtlich) zielführend? Aber auch, welches Verhalten entspricht mir? Jemand, der meta-ganzheitlich handelt, besitzt viele *Freiheitsgrade*. D. h. er verfügt über ein großes Reservoir von unterschiedlichen Verhaltensweisen, die er je nach Bedarf einsetzen kann. Das bedeutet auch einen hohen Grad von *Adaptionsfähigkeit*, Anpassungsfähigkeit.

Ich möchte aber nicht so weit gehen, wie in manchen z. B. *postmodernen* Theorien der Persönlichkeit, dass es erstrebenswert wäre, quasi gar kein konstantes Ich mit bestimmten Überzeugungen und Werturteilen mehr zu besitzen, sondern nur ein *rein funktionales, frei fluktuierende Pseudo-Ich*. M. E. gehört zum Menschen bzw. zu seiner psychischen Gesundheit doch ein relativ fester *Persönlichkeitskern*, welcher aber über einen großen Verhaltensspielraum verfügt, der also viele verschiedene, wen auch *nicht alle* möglichen Verhaltensweisen abdeckt.

Damit wende ich mich auch gegen manche Theorien in der Esoterik, die einen völligen *Werterelativismus* verkünden. Danach ist jedes, auch „böses“, sogar kriminelles Verhalten gleichwertig, wenn man es nur bewusst ausübt. Ja, es wird sogar geradezu gefordert, auch „böse“ Verhaltensweisen wie Verbrechen auszuüben, um die Polarität von gut und böse voll auszuschöpfen, um ganz frei zu sein. Solche Extremforderungen sind zynisch und verantwortungslos – und deren Vertreter haben das Wesen der Polarität und die Bedeutung von Freiheit gründlich missverstanden.

## 13.12.2019 Probleme lösen - Zufrieden leben (13): Normative oder empirische Theorie der Problemlösung?

Der Philosoph und Wissenschaftstheoretiker Karl Raimund Popper entwarf in dem berühmten Buch „Logik der Forschung“ ein Programm, wie Wissenschaftler vorgehen *sollen*, um ihre Wissenschaft *richtig* zu betreiben, um zu möglichst wahren Erkenntnissen zu kommen.

Popper wurde kritisiert von Thomas S. Kuhn, der in seinem ebenfalls berühmten Buch „Die Struktur wissenschaftlicher Revolutionen“ beschrieb, wie sich die Wissenschaftler (nach seiner Auffassung) *wirklich* verhalten.

Poppers Ansatz ist primär eine – *normative* – Anleitung für Wissenschaftler zum richtigen Verhalten. Kuhns Ansatz ist primär eine – *empirische* – Untersuchung über das reale Verhalten der Wissenschaftler.

Und diese beiden Ansätze weichen sehr voneinander ab, d. h. Kuhn zeigt auf, dass sich Wissenschaftler real ganz anders verhalten, als sie es nach Poppers Anweisung tun sollten.

Vor einem ähnlichen Dilemma stehe ich mit meiner Theorie der Problemlösung. Ich habe – nicht ausschließlich, aber doch in erster Linie – bisher beschrieben, wie sich Menschen verhalten *sollen*, um ihre Probleme möglichst sinnvoll zu lösen.

Ich bin dabei gewissermaßen vom Modell des „Homo oeconomicus“ ausgegangen, also dem Idealtyp von Mensch, der stets – rational – versucht, *mit minimalem Aufwand (Kosten) maximalen Gewinn (Nutzen) zu erzielen*. D. h. auf Probleme bezogen: Probleme mit minimalen Kosten maximal zu beseitigen.

Dem steht gegenüber, dass Menschen meistens real ganz anders mit ihren Problemen umgehen, nämlich oft irrational, unökonomisch, diffus, destruktiv, mit einem Wort „falsch“.

Nun könnte man natürlich argumentieren: umso wichtiger ist eine Anleitung zum richtigen Umgang mit Problemen.

Aber man muss sich eben doch damit auseinandersetzen, dass die meisten Menschen nie eine Anleitung zum Problem-Management lesen. Und wenn sie die lesen bzw. kennen würden, dann würden sie sich meistens nicht daran halten. Weil sie gar nicht rational und strategisch handeln können oder wollen, weil sie einfach keine Lust dazu haben, weil es ihnen zu anstrengend ist, weil

sie Angst haben, etwas Neues auszuprobieren, sondern lieber in ihren gewohnten Reaktionsmustern verharren, weil ihr Umfeld dagegen ist u.v.m.

Und man könnte weiter argumentieren: So eine Anleitung ist gar nicht nötig, die Menschen kommen eben auch sonst irgendwie mit ihren Problemen zurecht, sie haben eigene, meist unbewussten „Methoden“ und Gewohnheiten, ihre Probleme anzugehen.

Aber dem könnte man entgegen halten: Natürlich gibt es Probleme, die Menschen sinnvoll lösen. Aber die Welt ist voll von Konflikten, Elend, Gewalt, Krankheiten, Leiden, Krieg, die gerade daraus entstehen, dass Probleme eben gar nicht oder falsch angegangen werden.

Wie kommt man aus diesem Dilemma heraus? Gibt es einen Ansatz, der eine *normative* Anleitung zum richtigen Problemlösen mit einer *realistischen* Darstellung des tatsächlichen Umgangs mit Problemen verbindet? Anders gesagt, eine Anleitung, die so beschaffen ist, dass sie von Menschen in der Realität auch angewendet wird und dennoch einen Fortschritt im Problemlösen erlaubt.

Ich möchte eine solche Synthese hier skizzieren, ohne zu behaupten, sie schon vollständig darstellen zu können. Wichtig ist dabei: Man muss die Menschen da abholen, wo sie sich befinden; es hat wenig Sinn, hehre, idealistische Normen der Problemlösung aufzustellen, an die sich dann kaum einer hält.

Dazu gilt es, sich erst einmal grundsätzlich mit der Bedeutung von Problemen auseinanderzusetzen. Schon anfangs habe ich darauf hingewiesen, dass Probleme sich nicht immer lösen lassen, dass der richtige Lösungsweg oft unsicher ist und dass man fragen kann, ob man Probleme überhaupt lösen soll (bzw. das versuchen soll).

Probleme gehören immanent zum Leben dazu. Der schon zitierte Karl Popper sagte: „Alles Leben ist Problemlösen.“ Wir können uns das so vorstellen: Wir lösen ein Problem nach dem anderen, es gibt immer weitere oder wieder neue Probleme, wie eine Kette von Problemen. Wenn wir keine Probleme mehr haben oder keine mehr lösen wollen, ist das Leben zu Ende. Erst der Tod beendet also das Problemlösen.

Dies mag eine etwas düstere, freudlose Darstellung des Lebens sein. Aber jedenfalls können wir daraus ableiten: Probleme haben durchaus auch ihre positiven Seiten. Sie sind gewissermaßen das Salz in der Suppe des Lebens. Sie er-

zeugen Reibung, sie rufen Gefühle bei uns hervor, an ihnen entwickeln wir unsere Persönlichkeit.

Man kann Probleme auch als *Motor der Evolution* verstehen. Die Lebewesen waren mit immer neuen Problemen für ihr Überleben konfrontiert und entwickelten evolutionär immer bessere und differenziertere Lösungen für diese Probleme.

Manche Menschen sind regelrecht *problemverliebt* oder *problemsüchtig*. Gerade, wenn man keinen wirklichen Lebensinhalt, keinen echten Lebenssinn hat, können Probleme wunderbar helfen, diese Leere zu füllen oder wenigstens zu übertünchen. Einem solchen Menschen zu sagen, wir helfen dir, deine Probleme loszuwerden, würde nur Angst oder Wut bei ihm hervorrufen.

Für diese „Problem-Junkies“ gilt wirklich: *Der Weg ist das Ziel*. Nicht Probleme loszuwerden ist das Ziel, sondern der Weg dorthin, der Kampf, die Unruhe, die Anstrengung. Und wenn sie das vermeintliche „Ziel“ erreicht haben, nämlich die Beseitigung eines Problems, benötigen sie schnellstens ein neues Problem, um nicht in ein Loch zu fallen.

Es ist also nicht so einfach, den Menschen zu sagen: „Hier biete ich euch ein ganzheitliches System an, wie ihr eure Probleme möglichst schnell und effektiv löst.“ Da würden viele mit einem „nein danke“ schnellstens Reißaus nehmen. Nimmt man ihnen ihre Probleme, nimmt man ihnen ihr Leben.

Man kennt das auch aus Psychotherapien: gerade wenn die Therapie erfolgreich ist, den Patienten (weitgehend) von seinen psychischen Problemen befreit, hinterlässt sie oft eine Leere. Der Ex-Patient muss erst lernen, die Lücke, die früher seine psychischen Probleme ausfüllten, mit neuen, positiven Lebensinhalten zu füllen.

Allerdings ist ein *problemfixiertes* Leben nicht wirklich erstrebenswert. Ein erfülltes Leben ist doch eher *lösungsorientiert* als *problemorientiert*, d. h. man sucht besser nach Lösungen als nach Problemen.

Es gibt den schönen Spruch: „Wir sind nicht das Problem, sondern die Lösung.“ Oder. „Ich bin nicht das Problem, sondern die Lösung.“ Das ist eine Strategie, sich dagegen zu wehren, dass man selbst (oder die eigne Gruppe) als problematisch, als „Problem-Mensch“ bzw. „Problem-Gruppe“ eingestuft bzw. diskriminiert wird.

Dennoch kann man festhalten: Ein Ziel, alle Probleme radikal zu beseitigen, ist nicht realistisch, aber auch nicht sinnvoll. Man muss lernen, mit seinen Problemen zu leben, sie in sein Leben zu integrieren und an seinen Problemen zu wachsen. Eine *Optimierungs-Strategie* in dem Sinne der *perfekten Problemlösung* ist hier also Fehl am Platz.

## **22.01.2020 Probleme lösen - Zufrieden leben (14): Welche Problemlösungs-Typen gibt es?**

Ich habe bisher eher *allgemein* von dem Problemlösungs-Verhalten des Menschen geschrieben. Aber streng genommen gibt es so viele Problemlösungs-Formen, wie es Menschen gibt, denn jeder Mensch hat seine eigene, individuelle Form mit Problemen umzugehen. Dennoch kann man typisieren bzw. kategorisieren und so verschiedene *Problemlösungs-Typen* unterscheiden, wenn es real auch Mischtypen gibt. Die folgende Typisierung ist zwar genau durchdacht, dennoch ist sie natürlich in gewisser Weise willkürlich, man könnte auch *mehr* oder *weniger* bzw. *andere* Typen beschreiben.

1. Der Pragmatiker
2. Der Lebenskünstler
3. Der Perfektionist
4. Der Zerstörer
5. Der Jongleur

Im Einzelnen:

### *1. Der Pragmatiker*

Er kommt wohl dem vorne beschriebenen „Homo oeconomicus“ am nächsten. Er geht alle Probleme vernünftig an, stets bedacht, die relativ beste Problemlösung mit dem geringsten Aufwand zu erreichen. Dabei gibt er sich aber auch mit unvollkommenen Problemlösungen zufrieden, wenn eben nichts Besseres zu erreichen ist.

- Stärken: Er führt keine unsinnigen Kämpfe (gegen „Windmühlenflügel“), sondern orientiert sich am Machbaren. Er gerät nicht in emotionale Turbulenzen, wenn er vor großen Problemen und Herausforderungen steht, sondern geht sie mit Ruhe und Zuversicht an, eben *pragmatisch*.

- Schwächen: Manchmal ist es richtig und wichtig, sich aufzuregen, um Probleme anzugehen. Erst der Zorn gibt uns manchmal die Kraft, etwas gegen unhaltbare Zustände zu unternehmen: Wut bringt Mut. Und man sagt zwar: „Angst ist



ein schlechter Ratgeber“. Aber manchmal ist es erst eine berechtigte Angst, die uns Notwendiges tun lässt. Immer pragmatisch zu handeln, kann auch zu Zynismus und Kaltschnäuzigkeit führen.

Aber, wie gesagt, ist der Pragmatiker im Sinne des „Homo oeconomicus“ eher ein *Idealtypus*, den man in der Realität nicht in Reinform antrifft.

## 2. Der Lebenskünstler

Er sieht vieles gar nicht als Probleme, was für andere ein Problem ist. Und wenn doch, dann glaubt er – als Optimist – an eine einfache Lösung. Aber wenn sich ein Problem nicht lösen lässt, wirft ihn das auch nicht aus der Bahn. „Manchmal gewinnt man, manchmal verliert man“ – ist sein Motto. So ist eben das Leben. „Take it easy.“

- Stärken: Es ist offensichtlich, dass man mit einer solchen Haltung leichter und freudiger lebt als z. B. jemand, der sich alle Probleme zu Herzen nimmt und darunter leidet. Und manche Probleme lösen sich von alleine, ohne dass man viel dagegen unternehmen muss; so spart man Kraft und Mühe.

- Schwächen: Aber der Lebenskünstler neigt zu einer gewissen Wurschtigkeit. Ihm fehlt oft der nötige Ernst und das nötige Engagement, wichtige Probleme zu lösen. Er besitzt gelegentlich eine gewisse Gleichgültigkeit, auch den Problemen anderer Menschen gegenüber.

## 3. Der Perfektionist

Der Perfektionist will ein Problem *vollständig* lösen. Und nicht nur große, wichtige Probleme, sondern möglichst auch jedes kleine Problem. Wenn das nicht gelingt, ist er unzufrieden: „Alles oder nichts.“ Und da es eigentlich nie gelingt, alle eigenen Probleme zu überwinden (von den Weltproblemen gar nicht zu reden), ist der Perfektionist normalerweise eher unglücklich. Wenn es ihm aber einmal gelingt, ein Problem vollkommen aufzulösen, dann erlebt er intensive Glücksgefühle.

- Stärken: Der Perfektionist ist bereit, sich anzustrengen, sich zu engagieren. Anders als z. B. der Lebenskünstler oder auch der Pragmatiker, die schnell sagen mögen, der Aufwand für einen Problemlösungsversuch lohnt sich nicht, gibt der Perfektionist nicht so bald auf. Er hat Ideale, verfolgt hohe Ziele, die für ihn jeden Einsatz rechtfertigen.

- Schwächen: Was die Stärke des Perfektionisten ist, ist zugleich seine Schwäche. Er hat kein Maß, er kann kaum akzeptieren, dass sich ein Problem nicht oder nur teilweise lösen lässt. Er kämpft bis zur Erschöpfung, auch wenn es gar nicht dafür steht oder aussichtslos ist.

## 4. Der Zerstörer

Der Zerstörer zerstört sich selbst oder andere. Dieser *destruktive* Typ kann sich

aus dem Scheitern anderer Typen entwickeln: Ein *Pragmatiker*, der seine Nutzenoptimierung so radikalisiert, dass er nur auf seinen eigenen Nutzen setzt und andere Menschen erbarmungslos ausbeutet. Der „*Lebenskünstler*“, der sich nur nach seinem Genuss richtet, keine gesellschaftlichen Normen akzeptiert, vielleicht einer Sucht verfällt und sich so selbst zugrunde richtet, womöglich andere Menschen mit in den Untergang reißt. Der *Perfektionist*, der aus Verzweiflung über das Verfehlen seiner (zu) hohen Ziele selbstzerstörerisch agiert oder aggressiv gegen andere vorgeht.

- Stärken: Natürlich ist es schwer, für einen solchen Negativ-Typus wie den *Zerstörer* Stärken oder Pluspunkte aufzuzeigen. Vielleicht nur den, dass er uns vor einer selbstbetrügerischen, rosaroten, schönfärbenden Ideologie warnt, dass bei uns alles in Ordnung ist, alle Probleme bestens gelöst werden, ja wir in „der besten aller möglichen Welten“ leben.

- Schwächen: Die Schwächen des Zerstörers sind offensichtlich. Er besitzt einen zerstörerischen, vielleicht krankhaften Umgang mit Problemen.

## 5. Der Jongleur

Der Jongleur kommt als Typ dem am nächsten, was in dem Modell der *Meta-Ganzheit* früher beschrieben wurde. Er besitzt *viele verschiedene Verhaltensoptionen* für eine Problemlösung: Er kann einmal wie ein Pragmatiker handeln, in einer anderen Situation wie ein Lebenskünstler, ggf. auch wie ein Perfektionist, normalerweise allerdings nicht wie ein Zerstörer. Und der Jongleur setzt seine Möglichkeiten sinnvoll ein, wie ihm entspricht und die Umstände es erfordern. Dabei geht er weniger bewusst strategisch-rational vor, sondern mehr wie ein Künstler, der mit seinen Optionen jongliert, sie dabei in einem *Gleichgewicht* hält.

## Beispiel

Ich möchte die 5 *Problemlösungs-Typen* jetzt an einem einfachen Beispiel veranschaulichen: Eine wertvolle chinesische Vase ist heruntergefallen und zerbrochen.

### 1. Der Pragmatiker

Er informiert sich, welchen Wert die Vase hatte, ob ein Versicherungsfall vorliegt, ob sich die Vase reparieren oder wiederbeschaffen lässt usw. Dann berechnet er, welche Kosten bei welcher Maßnahme auftreten und bilanziert, welche Lösung das beste Kosten-Nutzen-Verhältnis verspricht. Für diese ökonomischste Lösung entscheidet er sich schnell und hakt dann die Sache ab. Eventuell überlegt er noch, wie sich zukünftig solche Verluste vermeiden lassen.

## 2. Der Lebenskünstler

Er nimmt den Verlust der Vase auf die leichte Schulter: „Ist eben passiert, was soll's?!“ Auf keinen Fall wird er sich selbst Vorwürfe machen, aber auch nicht anderen: „So etwas kann immer passieren.“ Vielleicht sieht er den Verlust der Vase letztlich sogar als einen Gewinn: „Scherben bringen Glück.“ Oder: „Wer weiß, wozu es gut ist.“ Oder: „Die Vase hat mir ohnehin nie wirklich gefallen.“ Oder: „Jetzt kann sie wenigstens nicht mehr herunterfallen.“

## 3. Der Perfektionist

Er nimmt den Verlust der edlen Vase sehr ernst und sucht nach einer perfekten Lösung für das Problem, die für ihn heißt, dass er die Vase entweder wie neu reparieren lässt oder genau die gleiche Vase noch einmal kauft. Er recherchiert z. B. penibel, wie sich zerbrochene Vasen wieder kleben lassen, und schaut tagelang bei Online-Auktionen nach, ob er die gleiche Vase wieder findet. Natürlich ist es bei seinen Ansprüchen unwahrscheinlich, dass er eine für sich befriedigende Lösung findet. Und so beschwichtigt er sich mit dem Vorsatz, in Zukunft *nie wieder* einen solchen Fehler zu machen.

## 4. Der Zerstörer

Er ist über den Verlust am Boden zerstört. Wahrscheinlich macht er sich (oder anderen) schwere Vorwürfe: „Warum habe ich nicht besser aufgepasst?! Ich Idiot mache alles kaputt. Ich bin ein Versager.“ Oder auch: „Du bist an allem schuld, du bist ein Versager.“ Der Zerstörer kann in Depression oder aber auch Wut verfallen. Vielleicht scheppert er in seinem Zorn sogar noch eine andere Vase absichtlich auf den Boden, um danach in noch größerer Trübsal zu versinken.

## 5. Der Jongleur

Beim Jongleur ist es schwerer vorherzusagen, wie er sich verhalten wird. Weil er eben über ein *größeres Verhaltensrepertoire*, über mehr „Freiheitsgrade“ verfügt. Wenn es sich wirklich um eine sehr wertvolle Vase handelt, wird er sich – ähnlich dem *Perfektionisten* – um eine wirklich hochwertige Reparatur oder eine entsprechende neue Vase engagieren, mit vollem Einsatz. Wenn ihm die Vase so mittelwichtig ist, wird er – wie ein *Pragmatiker* – nüchtern eine Kosten-Nutzen-Analyse vornehmen und ggf. den Verlust schnell abschreiben. Wenn ihm die Vase aber eigentlich nicht viel bedeutet, wird er – in der Art des „*Lebenskünstlers*“ – mit einem Achselzucken zur Tagesordnung übergehen.

## 14.02.2020 Probleme lösen - Zufrieden leben (15): Probleme lösen mit „Durchwurschteln“?

Ich habe verschiedenste Formen des realen oder aber des wünschenswerten Umgangs mit Problemen beschrieben. Als beste Form wurde das Verhalten eines *Jongleurs* beschrieben, das auf meine Theorie der *Meta-Ganzheit* zurückgreift.

Aber auch das Konzept der *meta-ganzheitlichen* Problemlösung bzw. des *Jonglierens* mit Problemen (oder Problemlösungen) setzt auf eine möglichst *optimale Problem-Lösung*, ist also sehr anspruchsvoll oder ambitioniert; im Extrem könnte man sagen, es geht von einer *Grandiosität* des Problemlösers bzw. seiner Problemlösungen aus.

Bei den anderen Problemlösungs-Typen, *Pragmatiker*, *Lebenskünstler* und *Zerstörer* wäre zu diskutieren, ob sie indirekt auch *vollständige* Problemlösungen anstreben, obwohl es bei erster Betrachtung gerade nicht der Fall zu sein scheint. An oberster Stelle bei den Problemlösungs-„Optimierern“ steht aber zweifelsohne der *Perfektionist*. Für ihn ist nur eine – rational kalkulierte – perfekte, optimale, vollkommene Problemlösung eine echte Problemlösung.

Wir haben aber schon gesehen, dass in der Realität viel mehr unvollkommene, oft auch ungenügende oder sogar destruktive Problemlösungen vorkommen.

Bringen wir die Problematik auf den Punkt:

- 1) Viele Menschen sind nicht zu einem nahezu perfekten Problemlösungsverhalten fähig, sondern nur zu einer partiellen, mehr oder weniger geeigneten Problemlösung.
- 2) Viele Menschen wollen sogar keine optimalen Problemlösungen, weil die ihnen zu anstrengend bzw. ungewohnt sind oder sie (unbewusst) an ihren Problemen festhalten wollen.
- 3) Es hat also keinen Sinn, von ihnen ein perfektes Verhalten zu fordern (es wäre eine Überforderung).
- 4) Zwar ist es berechtigt, ein optimales Problemlösungsverhalten zu beschreiben, als eine Orientierung, einen Idealtypus, einen „Grenzwert“; aber man muss sich dabei klarmachen, dass man sich diesem Ziel annähern, es aber nie ganz erreichen kann.
- 5) Realistisches Ziel ist vielmehr ein *Durchwurschteln*, durch Probleme bzw. durch das Leben, aber es soll ein kunstvolles, kompetentes *Durchwurschteln* sein – allerdings auch kein *perfektes* *Durchwurschteln*, sonst hätte man wieder das Problem der Optimierung. Anstelle von „*Durchwurschteln*“ könnte man

auch von „Durchboxen“ sprechen, aber da steht das Kämpferische zu sehr im Vordergrund. (Anstatt von „durchwurschteln“ kann man auch von „durchwursten“ schreiben, aber ich bleibe bei der ersten, gebräuchlicheren Schreibweise.)

Was ist „Durchwurschteln?“ Jeder hat vermutlich schon intuitiv eine ungefähre Vorstellung, was er unter diesem Begriff versteht. Unter „Durchwurschteln“ kann man eine Problemlösung verstehen, bei der man eher spontan, ungeordnet, willkürlich, locker, manchmal auch irrational oder chaotisch vorgeht. Im Wörterbuch steht die Definition: „sich behelfsmäßig, unzulänglich durchbringen“. Aber ich werde zeigen, dass Durchwurschteln gerade eine wirkungsvolle und zeitgemäße Form der Problemlösung sein kann.

Dieses Durchwurschteln wird im Folgenden näher beschrieben. Und zwar werde ich den Typ des „Durchwurschtelers“ insbesondere in Abgrenzung zum *Perfektionisten* darstellen, dessen Drang nach Rationalisierung und Optimierung im stärksten Gegensatz zum *Durchwurschteln* steht. (Im Bayrischen und Österreichischen gibt es übrigens den Begriff „der Wurschtel“, aber ich werde beim Begriff „der Durchwurschteler“ bleiben.)

Ich könnte diese Darstellung ganz systematisch und analytisch strukturieren, tue das aber bewusst nicht. Wie sich noch zeigen wird, ist Durchwurschteln kein hierarchisch gegliedertes System (wie die rational-ökonomische Problemlösung), sondern mehr ein *Patchwork*-Verhalten. Und dazu passt eben mehr auch eine Art Patchwork-Darstellung. Oder anders gesagt: Durchwurschteln ist ein *unscharfes* Verhalten, und dem entspricht auch eine unscharfe Beschreibung.

Natürlich könnte man statt von Durchwurschteln – anspruchsvoller – z. B. von *Pragmatismus* sprechen. Aber ich habe gezielt den, normal auch etwas abwertend gemeinten, Begriff des „Durchwurschtelns“ gewählt, in Abgrenzung eben von hochfliegenden theoretischen Ansätzen. Ja, *Durchwurschteln* trifft genauer, was ich meine, eben nicht ein abstraktes Verhaltensmodell, sondern reales Verhalten.

Der Ansatz des *Durchwurstelns* hat auch um so mehr Berechtigung, weil – wie ich anfangs gezeigt habe - auch bei genauer Problemanalyse und Problemlösungs-Planung es immer prinzipiell (relativ) unsicher bleibt, welches der beste Lösungsweg ist, wie wahrscheinlich die Problemlösung gelingt – oder nicht, welche Nachfolgeproblem möglicherweise auftreten usw. Es gibt ja sogar Theorien, dass der Mensch von seiner Natur bzw. seinem Genom her ein „Konflikt-

wesen“ oder ein „Irrläufer der Evolution“ (Arthur Koestler) ist, so dass eine *Problembefahrenheit* untrennbar zu ihm gehört, er ein „Problemwesen“ ist.

Angesichts der i. allg. hohen Komplexität von Problemen, auch von scheinbar einfachen, geraten theoretische Systeme der Verhaltensoptimierung schnell an ihre Grenzen, weil sie nicht alle Problemparameter erfassen können; so besitzen sie nur einen begrenzten Wert für das Problemlösen in der Alltagspraxis.

Am besten können wir uns dieses *Prinzip des Durchwurschtelns* vielleicht veranschaulichen, wenn wir banale Probleme in einem Tagesablauf durchgehen. An jedem Tag müssen wir tausende von *Entscheidungen* treffen, auch wenn viele davon uns gar nicht bewusst werden. Z. B. beim Zähneputzen: Welche Zahnbürste nehme ich heute, die elektrische oder die manuelle? Für welche Zahnpasta entscheide ich mich? Verwende ich auch Zahnseide, und wenn ja, die lose oder die am Stick? Nehme ich zusätzlich auch die Munddusche, und wenn ja, am Anfang oder am Ende des Zähneputzens? Und wie lange betreibe ich diese ganzen Aktivitäten?

Jede dieser Einzeltätigkeiten bzw. Einzelentscheidungen könnte man in viele, hunderte, tausende oder sogar unendlich viele *Mikroentscheidungen* zerlegen, es kommt nur darauf an, wie (ggf. quantitativ) genau man eine Tätigkeit beschreibt.

Viele Entscheidungen sind durch *Rituale, Gewohnheiten* oder auch äußere *Zwänge* gewissermaßen vorab entschieden. Wenn es für mich z. B. eine klare Gewohnheit ist (die ich nicht in Frage stelle), dass ich immer aufstehe, wenn der Wecker um 7 Uhr klingelt, dann brauche ich nicht mehr jeden Morgen zu entscheiden, wann ich aufstehe.

Eine wichtige Frage ist: Muss man jede *Entscheidungssituation* als *Problem* auffassen? Oder nur Entscheidungen, die ambivalent, konflikthaft, vielleicht angstbesetzt sind? Normalerweise gilt für eine Entscheidung der Satz: „Du kannst deinen Kuchen nicht aufessen und aufbewahren.“ Soll heißen, bei einer Entscheidung zwischen zwei (oder mehr) Möglichkeiten hat normalerweise jede Möglichkeit Vor- und Nachteile. Wenn ich als z. B. die Möglichkeit A wähle, muss ich auf die Pluspunkte von B verzichten. So gesehen, könnte man konstatieren, dass einer Entscheidung eine *Problemhaftigkeit* immanent ist.

Nehmen wir ein anderes Beispiel:

Ein Mann, nennen wir ihn Frank, trinkt leidenschaftlich gerne zum Frühstück schwarze Kaffee, sein Arzt hat ihm das aber wegen einer Magenerkrankung quasi „verboten“, er solle stattdessen Kräutertee trinken.

Um nun einige mögliche Reaktionen von Frank auf diesen Konflikt zu nennen:

- 1) Frank trinkt einfach weiter seinen Kaffee (vielleicht verdrängt er die Mahnungen des Arztes).
- 2) Frank trinkt ab jetzt immer Kräutertee zum Frühstück.
- 3) Frank trinkt abwechselnd mal Kaffee und mal Kräutertee.
- 4) Frank trinkt weiter Kaffee, hat aber permanent ein schlechtes Gewissen dabei.

Gehen wir von einem theoretischen Modell der Verhaltensoptimierung aus, so würde man die 1) Lösung verwerfen, denn sie ist gesundheitsschädlich, und das ist dysfunktional. Vermutlich würde man dagegen Nr. 2), also das rationale, gesundheitsbewusste Verhalten als beste Verhaltensoption auswählen. Ggf. noch die Möglichkeit Nr. 3 als Kompromiss akzeptieren. Die 4) Möglichkeit käme als schlechteste weg, weil sich Frank hier doppelt schädigt, durch den ständigen Kaffeekonsum und durch die Schuldgefühle, die ihm zusätzlich auf den Magen schlagen können.

Wie würde man aus der *Sicht des Durchwurschtelns* die 4 Möglichkeiten einschätzen?

- 1) Weiter Kaffee trinken: das wäre akzeptabel, so lange Frank nicht eine schwere Erkrankung, z. B. ein offenes Magengeschwür hat. Vielleicht tut er dafür in anderer Hinsicht etwas Gutes für seinen Magen, z. B. dass er das Rauchen aufgibt.
- 2) Nur noch Kräutertee trinken: Das wäre kein typisches Durchwurschteln. Es könnte Frank so frustrieren, immer auf seinen geliebten Kaffee zu verzichten und den verhassten Kräutertee zu trinken, dass es seinem Magen noch schlechter ginge. Oder er gönnt sich zum Ausgleich eine halbe Tafel Schokolade, das ist zwar für den Magen auch nicht gut, aber für seine Seele – und damit indirekt (psychosomatisch bzw. somatopsychisch) doch gut für seinen Magen.
- 3) Mal Kaffee, mal Kräutertee. So kann man sich auch durchwurschteln. Aber während ein Optimierungsmodell vielleicht genau vorschreibt, abwechselnd einen Tag Kaffee und einen Tag Kräutertee, bedeutet Durchwurschteln, mehr spontan und nach dem Lustprinzip zu entscheiden. Erwartet Frank Ärger auf der Arbeit, so gönnt er sich morgens seinen Kaffee, als Frustkompensation bzw.

Frustprophylaxe. Wenn er ganz gut drauf ist, trinkt er den Kräutertee – und vor allem, wenn er einen Termin bei seinem Arzt hat. (Dann kann er auf die Frage des Arztes „Was haben Sie heute getrunken?“ mit gutem Gewissen antworten. „Natürlich Kräutertee!“)

4) Kaffee mit schlechtem Gewissen. Theoretisch die schlechteste Lösung. Aber man kann es auch anders sehen. Indem Frank sich mit einem schlechten Gewissen selbst bestraft, hat er gewissermaßen weniger Schuldgefühle. Das klingt paradox, ist es aber nicht wirklich. Gerade weil Frank sich (in geringem Ausmaß) Schuldgefühle macht, schützt er sich vor noch schlimmeren und vielleicht pathogenen, magenschädlichen Schuldgefühlen. „Ich habe Schuldgefühle, also brauche ich keine Schuldgefühle zu haben.“ Übrigens können die Schuldgefühle auch dazu führen, dass Frank irgendwann doch mehr Kräutertee trinkt.

Zum Durchwurschteln gehört auch, dass man – immer wieder – *verzeiht*, sich selbst, aber auch anderen. Während bei einem ehrgeizigen Programm der optimalen Problemlösung Fehler ein ärgerliches Versagen bedeuten, das schnellstens korrigiert werden muss, sind bei Durchwurschteln Fehler, wenn auch nicht unbedingt willkommen, so doch normal und von vorneherein eingerechnet. Das Wurschteln ist *fehlertolerant*. Und der Wurschteler muss es eben auch sein. Es schadet ihm nur, wenn er sich nach Fehlern selbst zerfleischt und in Wut, Depression und Schuldgefühle verfällt oder sogar in ihnen verharnt. Sondern er muss sich selbst verzeihen: „O.k., das habe ich falsch gemacht, also ein neuer Versuch.“ Immer wieder neu beginnen. Damit soll nicht gefördert werden, jeden Fehler mit einem Achselzucken abzuhaken, sondern auch beim *fehlerfreundlichen* Durchwurschteln ist es erwünscht, aus Fehlern zu lernen.

Eine rationale Problemanalyse vollzieht sich meist ernst und sachlich. Anders beim Wurschteln. Das Wurschteln kann, soll manchmal sogar lustig sein, Spaß machen. Während man als Idealfigur des kunstvollen Problemmanagements den *Jongleur* nehmen kann, mag als Symbol für das Wurschteln der *Clown* stehen. Das ist zugegebener Weise sehr pointiert: natürlich ist nicht jeder Wurschteler clownesk.

Ich erlaube mir einen etwas platten Witz zu zitieren (aus den Zeiten, in denen es noch keine Smartphones und kein Google gab): „Zwei Polizisten finden eine Leiche vor einem Frisörladen. Sie wollen ein Protokoll über den Fundort aufschreiben. Aber da sie nicht wissen, ob man Frisö(h)r mit „h“ schreibt oder nicht, heben sie die Leiche an und tragen sie vor die Post. Dann schreiben sie ihr Protokoll: ‚Wir haben eine Leiche vor der Post gefunden ...‘“



Wie soll man so ein Verhalten nennen? Schlitzohrig? Pfiffig? Clever? Es ist jedenfalls eine Problemlösung, über die man lachen oder schmunzeln kann.

## **19.02.2020 Probleme lösen - Zufrieden leben (16): Optimierte Problemlösung oder Durchwurschteln?**

Prinzipiell könnte man beim Durchwurschteln alle Problemlösungs-Methoden verwenden, die im Kapitel 9 vorgestellt worden.

Aber kaum ein Durchwurschteler wird alle diese Methoden kennen und darüber verfügen. Außerdem ist Durchwurschteln eben gerade *kein methodisches* Verhalten.

Das Durchwurschteln speist sich aus Erfahrung, gesundem Menschenverstand, Kenntnissen, logischen Überlegungen, aber auch aus Gefühlen, Vorurteilen und Fehlinformationen oder einfach Bequemlichkeiten. Aus diesen Versatzstücken setzt der Durchwurschteler sein Verhalten zusammen, ein *Patchwork*-Verhalten, wobei die spezielle Mischung bei jedem anders aussehen mag.

Also, beim Durchwurschteln ist vieles erlaubt, es werden viele Möglichkeiten als (eventuell) funktional oder konstruktiv akzeptiert, auch wenn sie es in Wirklichkeit nicht sind.

Aber ist auch nicht einfach *jedes* Verhalten ein „Durchwurschteln“, denn dann wäre dieser Begriff ja inhaltsleer. Zum *Durchwurschteln* gehört eben doch, dass man normalerweise „durch“ kommt, also irgendwie durch die Probleme „hindurchkommt“, wenigstens eine gewisse Problemlösung erreicht (sonst wäre es nur „Wurschteln“). Sich einfach ins Bett zu legen und zu warten, dass sich eine Lösung von alleine ergibt, wäre kein Durchwurschteln. Sondern das Durchwurschteln erfordert eine Aktivität, ein Handeln (wenn auch nicht die hektische Betriebsamkeit vieler „Optimierer“).

Es muss allerdings nicht *jedes* Problem, das man „durchwurschtelt“, gelöst werden, aber letztlich trägt das Durchwurschteln doch nur, wenn man auch Probleme damit löst, so „problematisch“, so fragil, so bescheiden diese Lösungen auch sein mögen. Nur wenn man Erfolge mit dem Durchwurschteln hat, wenn man insgesamt irgendwie im Leben damit zurechtkommt, nur dann hat diese Anti-Methode ihre (individuelle) Berechtigung.

Zwar gibt es Probleme, bei denen eine ideale Lösung möglich ist oder sein soll.

Z. B. gibt es für viele (nicht alle) *mathematische* Gleichungen eine eindeutige und 100% sichere Lösung. Bei medizinischen Problemen, bei ärztlichen Behandlungen, würde man eine vollkommene Problemlösung (Heilung der Krankheit) wünschen oder fordern. Aber wenn das von Ärzten nicht gerne zugegeben wird, die medizinische Behandlung ist oft nur ein, mit vielen Irrtümern und Fehlern belastetes, teils unsystematisches Suchen nach Lösungen. Es gibt dafür sogar ein eigenes Wort: „*herumdoktern*“.

Allerdings ist das Durchwurschteln auch nicht ohne Risiko: Es kann zum *Zynismus* führen („es gibt keine Ideale und Werte“), zur Depression („ist doch sowieso alles aussichtslos“), zur Trägheit („ich habe keine Lust, etwas Neues auszuprobieren“), auch zur Gleichgültigkeit anderen Menschen gegenüber („jeder muss selbst sehen, wie er zurecht kommt“). Ich will daher auch keineswegs das Durchwurschteln als alleinseligmachend empfehlen.

Am besten ist vielmehr eine *Dialektik von Verhaltensoptimierung und Durchwurschteln*, dass man sich einmal um möglichst optimale Lösung von Problemen bemüht, aber wenn man da nicht weiter kann oder will, dass man dann zum Durchwurschteln wechselt, und wenn einem schließlich dieses ungezielte Herumprobieren nicht mehr genügt, man sich wieder um eine gezielte, durchdachte, strategische Problembewältigung bemüht, also wieder höher ambitionierte Lösungen ansteuert.

Allerdings, ich will Dialektik nicht wieder als neues *Super-Programm* verkaufen, denn so bliebe man wieder in der „Falle der Optimierungssucht“ gefangen. Entsprechend werde ich auch *keine „Anleitung zum perfekten Durchwurschteln“* geben, denn das liefe dem Prinzip bzw. Nicht-Prinzip des eben nicht-optimierten „Wurschtelverhaltens“ ja zuwider.

Man kann 2 Typen von *Durchwurschtelern* unterscheiden:

1) der *geborene* (primäre) Durchwurschteler

Er hat sich schon immer durch das Leben durchgewurschtelt, und wahrscheinlich wird er es auch nie ändern.

2) der *gewordene* (sekundäre) Durchwurschteler

Er hat sich früher um strategische oder sogar optimierte Problemlösungen gekümmert, hat aber die als insuffizient erfahren und sich dem Durchwurschteln zugewandt; diese Wendung kann mehr resignativ, mehr protestierend oder mehr akzeptierend sein – ein „gefallener Optimierer“ muss also kein Überzeugungs-Wurschteler sein, wie es der primäre Typ meistens ist.

Wenn der Ex-Optimierer sich aber wirklich zum Durchwurschteln bekennt, kann er eine Befreiung erfahren, eine Befreiung vom Zwang des Perfektionismus, eine Befreiung von dem – inneren oder äußeren – Anspruch, sich immer richtig entscheiden zu müssen, damit auch eine Befreiung vom Leistungsdruck.

Wohl jeder „Optimierer“ kennt die Erfahrung: Man bereitet mühselig eine Entscheidung vor, wiegt alle Pros und Contras ab, berechnet genau die möglichen Wirkungen unterschiedlicher Verhaltensoptionen, entwickelt einen komplexen „Entscheidungsbaum“, dann endlich fällt man eine Entscheidung. – Und diese Entscheidung erweist sich dann häufig als falsch (womöglich sogar, weil man so lange mit der Entscheidung gewartet hat). „Denn erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt.“

So ist es – ironischer Weise gerade aus Sicht der Verhaltensoptimierung – meistens klüger und ökonomischer – Entscheidungen schneller und spontaner zu treffen, eben mit Durchwurschteln. Natürlich können auch solche Spontan-Entscheidungen falsch sein, aber sie haben viel weniger Aufwand, viel weniger Kosten verursacht. Diese Erkenntnis kann einen Optimierer zum Ex-Optimierer machen. Dass es dennoch bei bestimmten wesentliche Entscheidungen richtig und wichtig sein kann, sie genau vorzubereiten, ist geschenkt.

Es gibt den Satz: „Man muss die Regeln erst kennen, um sie zu brechen.“ Das trifft für den sekundären Durchwurschteler zu. Er hat die *Regeln der rationalen und gezielten Problembewältigung* gelernt, aber bricht sie jetzt, weil er mit dem weitgehend regellosen Durchwurschteln Probleme besser lösen – oder ihre Ungelöstheit bzw. Unerlöstheit besser ertragen kann (jedenfalls meint er das).

Übrigens sind *Beziehungen* zwischen Verhaltensoptimierern und Wurschtelern schwierig. Beide sind von dem Verhalten des anderen genervt, aber im Idealfall nähern sich beide an und jeder übernimmt von dem anderen neue Verhaltensoptionen.

Ein Faktor, der eine Rolle spielt bei der Entwicklung eines Wurschtel-Verhaltens, ist das *Alter*: Aber einem gewissen Alter hat fast jeder Mensch Gesundheitsprobleme, die sich nicht mehr vollständig lösen lassen, Krankheiten, die man nicht mehr ganz heilen kann. Es gibt ja den Spruch (oder so ähnlich). „Wer mit über 60 Jahren morgens aufwacht und keine Schmerzen hat, der ist tot.“

Natürlich kann man mir rationaler, wissenschaftlicher Medizin gegen seine „Zipperlein“, gegen gesundheitlichen Störungen vorgehen – und das macht auch Sinn –, aber die vollständige Genesung, die vollständige Beschwerdefreiheit erreicht man im fortgeschrittenen Alter fast nie mehr. Von daher ist es naheliegend, sich eher durch seine Beschwerden durchzuwurschteln und zu versuchen, sie in seinen Alltag zu integrieren, als mit aller Macht und Mühe (vergeblich) dafür zu kämpfen, seine Krankheitsprobleme 100% zu lösen, d. h. aufzulösen.

Aber generell gilt: Es ist vor allem das Vorrecht der Jugend, auf *totale, radikale, universale* Problemlösungen zu setzen und sich dafür zu engagieren (z. B. im Fight gegen die Klimakrise). Mit zunehmendem Alter wird einem immer klarer: die ganz *großen, ultimativen, kompromisslosen* Lösungen, die Mega-Lösungen gibt es fast nie.

Es bleibt immer zumindest ein *Problemrest* bzw. *Rest von Problemen*, bei dem sich ein Wurschtel-Versuch anbietet. Man lernt, seine grandiosen Ideale zwar nicht unbedingt alle aufzugeben, aber doch zu akzeptieren, dass sie – jedenfalls heute – in unerreichbarer Ferne liegen. „Lebe deine Träume?“ Ja, schon richtig, aber irgendwann ist es auch Zeit, aufzuwachen.

## **19.02.2020 Probleme lösen - Zufrieden leben (17): Synthese von Optimierung und „Durchwurschteln“?**

Wenn man nach Wegen zu einer *optimalen bzw. optimierten Problemlösung* sucht, so kommt einem das Prinzip des Durchwurschtelns natürlich ungenügend, vielleicht erbärmlich oder sogar lächerlich vor. Allein das Wort „Durchwurschteln“ mag schon zu Spott oder Häme reizen. Man denkt an jemanden, der sich durch's Leben „mogelt“, vielleicht durch's Leben „schlägt“, und das klingt alles nicht nach kultivierter Lebensoptimierung.

Aber das Durchwurschteln hat seinen eigenen Ernst und seine eigene Würde – und seine eigene Lebenskunst. Menschen lösen Probleme nun einmal so, wie sie es gelernt haben, wie sie es gewohnt sind, wie sie es für richtig halten. Sie lösen ihre Probleme eben so, wie sie es können. Wenn sie damit im Leben irgendwie zurechtkommen – eben sich durchwurschteln – dann sind diese Problemlösungen akzeptabel, so insuffizient sie auch gemessen an hehren Ansprüchen sein mögen.

Und daher gibt es bei einem erfolgreichen Wurschteln auch gar keine Veranlassung, diese Menschen zu belehren, wie sie ihre Probleme besser lösen könnten, oder ihre simplen Lösungsstrategien nach dem Maßstab einer ambitionierten Theorie abzuwerten.

Aber wenn Menschen offensichtlich mit ihren wurschteligen Problemlösungsversuchen scheitern, wenn sie sich selbst oder andere beschädigen, vielleicht ins Unglück stürzen, dann jedenfalls ist der Problemspezialist aufgerufen, ihnen bessere Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Ob sie die dann auch annehmen, ob sie überhaupt eine Lösung wollen, das müssen sie letztlich selbst entscheiden.

In bestimmten – vor allem *konfrontativen Psychotherapien* – ist es weit verbreitet, dem Patienten bzw. Klienten zu unterstellen, er wolle ja gar nicht (psychisch) gesund werden oder gesund sein. Er erziele viel zu viel „sekundären Krankheitsgewinn“, er habe sich in seinem Elend behaglich eingerichtet, er sei zu feige, zu mutlos oder was auch immer, um seine psychischen Probleme wirklich anzugehen und zu bewältigen.

Diese Strategie der Therapeuten ist oft nur ein *Trick*, ihre eigene Unfähigkeit und Hilflosigkeit, dem Patienten kompetent zu helfen, zu übertünchen. Aber natürlich kann auch etwas an der These von den *selbstverursachten (oder teils selbstverursachten bzw. selbst aufrechterhaltenen) Problemen* dran sein. Es gibt Menschen, die haben sich so in ein destruktives Lebensmuster verstrickt, dass sie da gar nicht mehr herauswollen bzw. keine Hoffnung auf einen Ausweg mehr haben. Eine fundierte Psychotherapie muss natürlich gerade versuchen, solchen Menschen zu helfen.

Aber wenn sie sich völlig verweigern, wenn sie sich und ihr Leben ganz aufgegeben haben, wenn sie ihre Lebensprobleme absolut nicht lösen wollen, dann muss man das auch akzeptieren. Und das gilt eben auch für Durchwurschteler, die ein ineffizientes, vielleicht pathologisches Durchwurschteln betreiben und damit gescheitert sind.

Ich habe in diesem Artikel verschiedene Formen der Problemlösung bzw. verschiedene Typen von *Problemlösern* beschrieben.

In dieser Schlussbilanz will ich mich aber ausschließlich auf die *Dichotomie Problemlösungs-Optimierung versus Problemlösungs-Durchwurschteln* fokussieren.

## 1) *reales Verhalten (empirisch)*

### a) Problemlösungs-Optimierer (Perfektionist)

- Es gibt wenige Menschen (gibt es die überhaupt?), die alle Probleme streng rational, analytisch, ökonomisch angehen. Manche Optimierer sind relativ erfolgreich. Keiner von ihnen hat aber 100% Erfolg, weil sich fast alle Probleme nicht 100%ig lösen lassen.
- Andere Perfektionisten scheitern jedoch auch, was zu vielfältigen Reaktionen führen kann. Depression, Aggression, Krankheit – oder zu einer Abkehr vom Perfektionismus und zu einer Hinwendung zum Durchwurschteln.

### b) Durchwurschteler

- Es gibt viele Menschen, die Probleme vor allem mit Durchwurschteln angehen, oft recht erfolgreich.
- Aber Durchwurschteln gelingt keinesfalls immer und jedem, man kann auch beim Durchwurschteln scheitern, was ähnlich wie beim gescheiterten Perfektionisten zu Depression, Aggression, Krankheit usw. führen kann. Dass ein gescheiterter Durchwurschteler zum Optimierer wird, ist allerdings unwahrscheinlich.

## 2) *empfohlenes Verhalten (normativ)*

Die im Folgenden genannten Vorteile und Nachteile müssen nicht bei *jedem* Optimierer bzw. Durchwurschteler zu Tage treten.

### a) Problemlösungs-Optimierung

- Vorteile der Optimierung: Engagement für Ideale, Ziele, große Aufgaben, Begeisterungsfähigkeit, Charisma, Führungsqualitäten, hohe Arbeitsbereitschaft, kein Mittelmäßigkeit oder Gleichgültigkeit, kein Aufgeben
- Nachteile der Optimierung: Perfektionismus, übergroße Ansprüche, die fast scheitern müssen, permanente Frustration, Ideologisierung bzw. Dogmatismus, Alles-oder-Nichts-Denken, Ungeduld und Intoleranz anderen Menschen gegenüber; beim Nicht-Erreichen auch schon kleiner Ziele Depression, Aggression und Autoaggression.

### b) Durchwurschteln

- Vorteile des Durchwurschtelns: Anpassungsfähigkeit, Spontaneität, Improvisation, (oft) vielfältige Verhaltensoptionen, relative Zufriedenheit, Akzeptanz, Kontaktfähigkeit, Kooperationsbereitschaft, Versöhnlichkeit
- Nachteile des Durchwurschtelns: Unfähigkeit, große Aufgaben zu meistern, Gleichgültigkeit, Bequemlichkeit, Lethargie, Unempfindlichkeit, Dickfelligkeit,

Zynismus, vor allem eben eine *Wurstigkeit* – wie schon der Name sagt, denn die Begriffe „Durchwursteln“ und „Durchwursten“ sind miteinander verwandt.

Sinnvoll ist eine *Synthese* von rationaler, strategischer Problemlösungs-Optimierung und Durchwursteln, wobei die wenigsten Menschen das erreichen. Ist aber eine solche Synthese überhaupt möglich bei diesen so gegensätzlichen Verhaltensweisen? Man muss sich das weniger so vorstellen, dass man *gleichzeitig* teils optimierend und teils wurstelig handelt, sondern mehr als ein *Nacheinander*, eine Abwechslung, dass auf eine Phase von Optimierung eine „Wurstel-Phase“ folgt, dann wieder die Problemlösungs-Optimierung in den Vordergrund tritt usw.

Diese Synthese beschreibt ganz gut der folgende Spruch:

„Man soll die Dinge so nehmen, wie sie kommen. Aber man soll auch dafür sorgen, dass die Dinge möglichst so kommen, wie man sie nehmen will.“