



Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

W E L C O M M E T O

w i l o b





Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung

Geborgen im Ungewissen

Folien

von Milton- Erickson- Institut Heidelberg

Dr.med.Dipl.rer.pol.Gunther Schmidt

Im Weiher 12, D-69121 Heidelberg

Tel.:0049-(0)6221-410941, Fax:0049-(0)6221-419249

www.meihei.de mail: office@meihei.de

SysTelios- Klinik

für psychosomatische Gesundheitsentfaltung

69483 Wald-Michelbach/Siedelsbrunn

www.systelios.de



Dr. med. Dipl. rer. pol.

Gunther Schmidt

1945

- Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg
- Ärztlicher Direktor der sysTelios Privatklinik für psychosomatische Gesundheitsentwicklung
- Leiter des Milton-Erickson-Instituts Heidelberg
- Lehrtherapeut des Helm-Stierlin-Instituts für systemische Therapie/Beratung
- Vorsitzender der Milton-Erickson-Gesellschaft (MEG)
- Mitbegründer und Senior Coach des Deutschen Bundesverbands Coaching (DBVC)

Geborgen im Ungewissen

«Suchen, das ist das Ausgehen von alten Beständen und das Finden-Wollen von bereits Bekanntem.

Finden, das ist das völlig Neue. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.

Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer.

*Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, **die im Ungewissen sich geborgen wissen**. Die in der Ungewissheit der Führerlosigkeit geführt werden, die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht selbst das Ziel bestimmen.»*

Pablo Picasso

*«...die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht selbst
das Ziel bestimmen.»*

Das klingt so schön poetisch-romantisch- aber:

Es impliziert schon, dass es da (wo eigentlich? Da draußen oder wo?)
das Ziel oder ein Ziel gibt, welches uns dann halt ziehen könnte.

Was aber bewirkt diese Art der Realitäts-Konstruktion in uns? Bringt es
uns womöglich in einen **Prozess des Hoffens und Wartens, dass uns
das Ziel doch bitte endlich ziehen möge? Passiv? Reaktiv?** Wäre das
die hilfreichste Haltung?

Und was machen wir, wenn wir Ziele gar nicht mehr so klar definieren können, wenn unsere jeweilige Situation mit so vielen Unwägbarkeiten vernetzt ist, dass wir, so gerne wir das auch wollten, Ziele nicht mehr klar, „SMART“ und ziemlich eindeutig definieren können?

Wenn wir also machen können, was immer uns möglich ist, und dennoch die Ungewissheit von uns nicht aufgelöst werden kann?

Eines ist also ganz sicher, nämlich „Nichts ist sicher!“- das ist ganz sicher.

Dafür brauchen wir Handlungs- und Haltungs-Strategien- für den optimalen, Kompetenzaktivierenden Umgang mit der Ungewissheit.

Und wenn wir Ziele in bestimmten wichtigen Lebensbereichen gar nicht mehr so klar definieren können, wie wir uns das vielleicht wünschen, brauchen wir andere Orientierungs- und Sinn-Kriterien.

Wir brauchen Kompetenzen als „Reisende“, als „Surfende auf dem Ozean der fluktuierenden Umgebung und des Lebens“, **die uns Sicherheit und Halt, Kraft und Handlungsfähigkeit geben für den optimalen Umgang mit dieser Ungewissheit.**

Diese Sicherheit kann dann nur noch sehr begrenzt von außen kommen. Können wir sie uns von innen, aus uns heraus holen?

Aber auch, wenn jemand sich klare Ziele setzt, muss sich das nicht besser auswirken.

Z.B., wenn das Ziel kognitiv sehr vernünftig, attraktiv usw. klingt, **könnte es auf unbewusster Ebene ganz anders aussehen, unattraktiv oder so, dass andere wichtige Ziele/ Bedürfnisse dadurch als gefährdet erlebt werden, z.B. Loyalitäten in Frage stellen.**

Kommt es dann zur unwillkürlichen Gegenregulation und für das „offiziell“ so klare, stimmige Ziel wird nicht genug getan, werden sich die Betroffenen oft selbst ab und/oder werden abgewertet. Dies wieder schwächt eher und wirkt kontraproduktiv.

Die menschliche Grundsituation

Vom Moment der Zeugung an ist unser Leben ständig gefährdet, was immer wir auch tun.

=> **Leben geht immer auch einher mit Unsicherheit/Ungewissheit (aber nicht nur).**

Wer ganz sicher sein will, lebt am besten gleich gar nicht.

Gleichzeitig zeichnet uns eine **tiefe Sehnsucht nach Sicherheit** aus, Sicherheit für unser Leben, Sicherheit für die Erfüllung unserer Bedürfnisse etc.

Zur ganz sicheren, „richtig sicheren“ Sicherheit:

Ich bin mir ganz sicher, dass eines ganz sicher ist:

Nämlich:

Das Einzige Sichere ist wohl der Atemzug, den Sie jetzt gerade erleben.

Alles Andere ist sicher nicht sicher, aber das ist ganz sicher!

Ist das nicht tröstlich?

In dieser Grundsituation (und als wichtiger Beitrag zu ihrer Bewältigung) hat sich im Laufe der Evolution als zentrale Kompetenz die blitzschnelle, unwillkürliche Fähigkeit zu

«worst case Szenarien-Bildung»

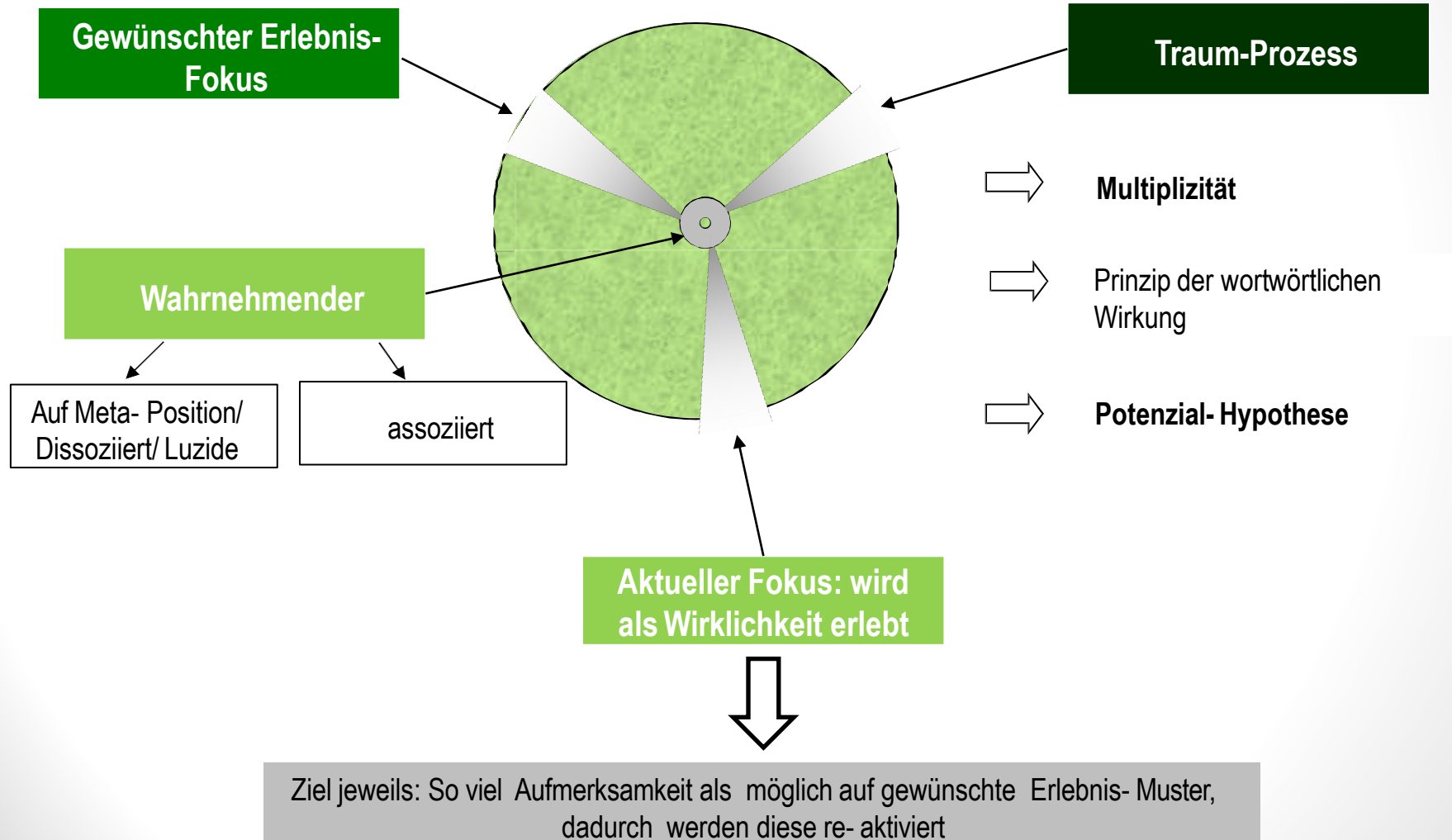
entwickelt.

„Es gibt die Schnellen und die Toten“
(Hinweis von J. LeDoux)

Diese unwillkürlichen Reaktionen sind nicht willentlich vermeidbar (Amygdala-Kompetenz), werden aber meist als sehr unangenehm empfunden und bewertet als negativ, als Defizit, Unfähigkeit, als „Problem“, oft auch als „Krise“.

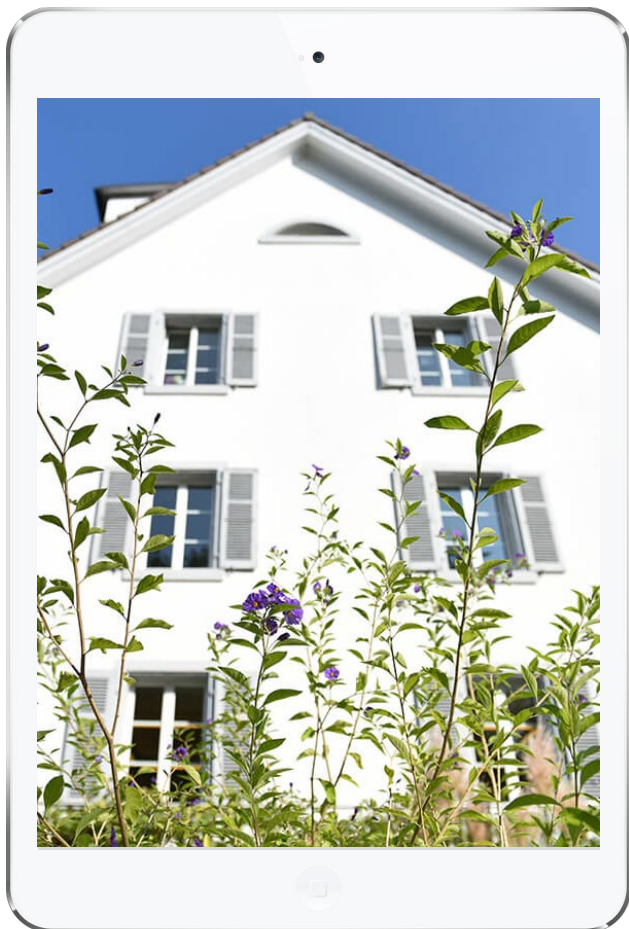
Sie sind aber Ausdruck unserer in der Evolution erworbenen Kompetenz, schnell auf bestimmte Kontexte zu reagieren.

Gesamtes Erlebnis-Potential: Möglichkeitsraum





Weiterbildungsinstitut für lösungsorientierte
Therapie und Beratung



Post

wilob AG,
Hendschikerstrasse 5, 5600
Lenzburg



Instagram

@wilobag



Mail

kontakt@wilob.ch



Web

www.wilob.ch