

Kleine systemische Entscheidungshilfe

© 2015 Elisabeth Karsten, www.elisabeth-karsten.de/uebungen

Diese kleine Übung leitet sich aus dem Instrument der systemischen Aufstellung ab – und sie funktioniert auch für alle, die davon absolut keine Ahnung haben oder diese völlig ablehnen. Warum die Übung für die meisten Menschen funktioniert ist nicht ohne weiteres erklärbar. Aber das spielt für den Nutzen des Instruments keine Rolle. Jeder kann einfach selbst ausprobieren, ob es bei ihm funktioniert. Bei manchen funktioniert es außerdem besser in Gegenwart anderer, statt allein im Kämmerlein. Einfach mal ausprobieren! Wenn es klappt, dann hat man damit ab einen praktischen Verstärker für die eigene Intuition und zur Stärkung der eigenen Entscheidungsfähigkeit immer zur Hand!

Festlegen, wozwischen entschieden werden soll

Am besten lässt sich die Übung am Beispiel vermitteln: Sagen wir, es muss entschieden werden, ob der Urlaub nach Spanien oder Marokko gehen soll, oder ein Wohnungskauf oder eine Mietwohnung die jeweils bessere Entscheidung ist, oder ob man nun Tante Elfriede zur Konfirmation einlädt oder nicht, weil sie sich doch einen etwas problematischen Charakter hat, der allen die Stimmung verderben könnte...

Einzelne Papiere mit den jeweiligen Möglichkeiten beschriften und verdeckt auf den Boden legen

Beim ersten Beispiel nimmt man dann zwei Stück Papier- leeres Din 4 Papier eignet sich am besten. Dann schreibt man groß auf zwei einzelne Blätter „Spanien“ und „Marokko“ und dann legt man die Blätter verdeckt auf den Boden und tauscht sie am besten noch so lange aus, oder bittet jemanden, das für einen zu tun, dass man nicht mehr weiß, welches Blatt für welches Land liegt. Dann stellt man sich auf die Blätter – vielen hilft es, die Schuhe auszuziehen – und spürt sich rein...

Die erste Fragestellung dabei ist: „Ist ein Unterschied wahrnehmbar?“ Und wenn ja, ist die nächste Frage: „Auf welchem Zettel bin ich entspannter, fühle ich mich wohler?“ Und dann so lange hin und her zu gehen, bis das Gefühl klar ist. Dann kann man die Blätter herumdrehen und stellt dabei fest, auf welchem Land man sich wohler fühlte... und wenn mehrere reisen, können sie auch auf die Zettel gehen und wenn man sich auf den Zetteln unterschiedlich wohlfühlt, sollte man die ganze Reiseplanung nochmal überdenken: vielleicht kann man ja nach Marokko via Spanien reisen?

Beim zweiten Beispiel wird es genauso gehandhabt: wieder beides „Wohnungskauf“ und „Mietwohnung“ auf Zettel schreiben und diese verdeckt auf die Erde legen. Und sich dann fragen, auf welchem Zettel man sich wohler, freier, entspannter und kraftvoller fühlt.

Und beim dritten Beispiel steht auf den Blättern „Tante Almut kommt zur Konfirmation.“ Und „Tante Almut kommt nicht zur Konfirmation.“ und dann können alle Entscheidungsträger in der Sache der Reihe nach auf die Zettel gehen und schauen, wo sie sich besser fühlen...

Hineinspüren mit der Frage: „Gibt es Kraft oder nimmt es Kraft?“

Auf dem Papier steht also quasi immer der Ausgang der Situation und so kann man die neue potentielle Wirklichkeit schon mal gefühlsmäßig antesten... Dabei ist der gesamte Körper das Wahrnehmungsinstrument: ist man entspannt und gelassen, oder angespannt und womöglich ärgerlich oder ängstlich? Das sind klare und hilfreiche Signale.

Das ist oft anders, wenn wir eine wichtige Entscheidung rein über Nachdenken oder diffuse Gefühle fällen zu wollen: da spielen dann auch viele unbewusste Dynamiken eine Rolle: es anderen recht machen zu wollen, was ist „vernünftig“, und Angst, es womöglich falsch zu machen. Aber wenn man physisch fühlen kann, was für einen selbst stimmiger ist, kann man die Entscheidung bewusst, authentisch und mit einem guten Gewissen fällen!

Diese Übung darf gerne mit anderen geteilt werden, und funktioniert übrigens oft besonders gut bei Kindern! Mögen alle unsere Entscheidungen immer bewusster gefällt werden!