

# 4. Tag - Dilemma

## Entscheidungsfindung als innerer Konflikt

Jeden Tag treffe ich Tausende kleiner Entscheidungen: *Um wie viel Uhr soll ich aufwachen? Soll ich jetzt schwimmen gehen oder meine Nachrichten checken? Soll ich Kaffee oder Orangensaft trinken? Ausgehen oder zu Hause bleiben? Soll ich meine Mutter anrufen? Diese E-Mail jetzt beantworten oder eine Pause machen? Jetzt oder später im Garten arbeiten?*

## Qual der Wahl

All diese Momente des Zweifels können sich leicht in eine Qual verwandeln. Ich attribuiere dieses unangenehme Gefühl der fordernden "Ich sollte"-Stimme des Jackals: *"Was soll ich tun?"* oder *"Was ist das Gute/Richtige zu tun?"*. Wenn ich diese Gedanken denke, spannt sich mein Körper sofort an. Oft stellt sich ein gewisser Widerstand oder eine Müdigkeit ein. Oft mache ich mir auch Sorgen (oder sogar Ängste): *"Was wäre, wenn..."*, *"Was würde ich verlieren, wenn ich dies tue...?"*, FOMO (Fear of missing out) oder *"Wie schlimm wäre die Enttäuschung der anderen Person ...?"*.

Im Grunde genommen gibt es so etwas wie "die richtige/gute Wahl" (Urteil) nicht. Ich weiss ja nie, was die Zukunft mir bringen wird (ich bin nicht Gott). Jede Entscheidung, die ich treffe, ist ein Lebensabenteuer, aus dem ich wahrscheinlich eine Menge lernen werde.

## Kleine, mittlere und grosse Dilemmas

- **Manchmal sind diese Entscheidungen klein:** *Soll ich bleiben oder nach Hause gehen? Soll ich jetzt auf die Toilette gehen oder auf die Pause warten? Soll ich heute Abend ausgehen oder zu Hause bleiben? Soll ich meinem Freund anrufen oder Staub saugen? Soll ich heute wandern oder mich ausruhen?*
- **Manchmal mittelgross:** *Soll ich diesen Kurs machen oder nicht? Wohin soll ich in den nächsten Urlaub fahren? Soll ich ein neues Fahrrad kaufen oder nicht? Soll ich dieses Projekt in Angriff nehmen?*
- **Und manchmal gross:** Es kann sein, dass ich Tage und Monate oder Jahre damit verbringen, nicht zu wissen, wie oder was ich wählen soll: *Beziehung bleiben oder verlassen?... soll ich den Beruf wechseln?... soll ich aufhören zu arbeiten und um die Welt zu retten oder nicht?...*

Mit dieser Qual der Wahl umzugehen kann manchmal sehr schwierig sein. Wie kann ich diese Dilemmas angehen? Woher weiss ich, was die "gute Entscheidung" ist?

## Die Kunst des Dilemmas

Von der Zerrissenheit zu Wie halte ich zwei Bedürfnisse gleichzeitig?

## Klarheit über Konfliktebene

Egal ob es sich um ein Dilemma zwischen zwei Anteilen meiner Selbst handelt oder eine Auseinandersetzung zwischen mir und einer anderen Person: Alle Konflikte der Welt passieren zwischen Strategien. Auf der Ebene der Bedürfnisse kann es per se keine Konflikte geben.

Wenn ich sage *"Meine Bedürfnisse kollidieren: Ich will Freiheit UND Sicherheit."*, dann meine ich eigentlich nicht die Bedürfnisse, sondern habe schon konkrete Vorstellungen von Strategien. Es sind die Strategien, die kollidieren. Ich könnte z.B. meinen *"Ich möchte eine Weltreise machen UND mein Job als Restaurant-Koch in Zürich behalten."*

Bedürfnisse hingegen können nicht in Konflikt geraten, weil sie abstrakt sind. Bedürfnisse sind schöne Lebensqualitäten, nach denen wir alle streben, im Beispiel: Freiheit und Sicherheit. Der Konflikt passiert erst bei widersprüchlichen Strategien.

## Vom Dilemma zur Integration

Ich betrachte diese ständigen kleinen und grossen Zerrissenheiten als ein natürlicher Zustand - wir alle haben viele verschiedene Stimmen und Persönlichkeiten, die gleichzeitig in uns sprechen. Die Kunst des Dilemmas hilft mir diese quälende Entscheidungsfindung in eine klärende Integration der verschiedenen Teile meiner selbst zu verwandeln. Wenn all diese Bedürfnisse in Einklang kommen, kann sich Wunderschönes eröffnen:

1. Tieferes Kennenlernen meiner Selbst (Verbindung zu meinem wichtigsten Wert = mein 'Lebensprojekt' und Lebensdilemma)
2. Innerer Frieden zwischen den verschiedenen Teilen meiner selbst - innerer Frieden leben

So könnte ich nach der Integration meiner Bedürfnisse von oben - "Freiheit" und "Sicherheit" - auf folgende Strategie-Ideen kommen:

- *Ich koche im Restaurant jede Woche ein neues Gericht von einem anderen Land.*
- *Ich mache eine Weltreise und poste jede Woche ein neues Koch-Video auf Socialmedia fürs Restaurant und werde dafür entlohnt.*
- *Ich realisiere, dass es mir genug Sicherheit gibt, wenn ich nach der Weltreise wieder im selben Restaurant angestellt werde.*
- *Ich stelle einen Personaltrainerin an, die mir mit meinem Traum vom Schreiben eines Romans hilft.*
- *Ich lerne Einrad fahren auf dem Weg zur Arbeit.*
- ...

All diese Ideen könnten mir das Bedürfnis nach Freiheit UND Sicherheit erfüllen.







## Hilfreiche Prinzipien

### Verbinden ≠ versuchen zu lösen

Die klassische Falle in diesem Prozess ist der stete Drang, die Situation lösen zu wollen. Wenn ich versuche, eine Lösung zu finden, verkrampft sich mein Körper und ich bin nur noch in meinem Kopf. Stattdessen möchte ich mich verbinden - ich möchte langsamer werden, hören und mich mit den verschiedenen Qualitäten verbinden, die mir hinter meiner Zerrissenheit wichtig sind. Dieser Prozess kann mich zu einer Entscheidung führen, und er kann mich zu anderen Erkenntnissen leiten. Ich bin nicht darauf fixiert, eine Entscheidung zu treffen.

### Vom 'Entweder oder' zum 'Sowohl als auch'

Ich möchte vom lösungsfixierten Strategie-Denken ("Was soll ich tun?", "Was ist die richtige Wahl?") zum "Verbunden-Sein" übergehen. Vom "Entweder oder" (Kopfschmerzen) zum "Sowohl als auch" (Körperintegration - Integration all der verschiedenen Teile meiner selbst). Bedürfnisse sind nicht widersprüchlich. Konflikte gibt es nur auf der Ebene der Strategie.

Strategie		Bedürfnis
Lösungsfixiert		Verbunden-Sein
<i>"Was soll ich tun?" "Was ist die richtige Wahl?"</i>		<i>"Was für ein ganzheitliches Erlebnis wünsch ich mir?"</i>
Entweder-oder		Sowohl-als-auch
Nur Kopf		Alle Anteile
Scheinbar keine Lösung		Fülle an Kreativität

### Atmen im Nicht-Wissen

Atmen und langsam ein Vertrauen aufbauen ins "(noch) Nicht-Wissen".

## Der Prozess

Den Prozess kann ich alleine oder mit einem Empathie-Buddy (B) machen. B kann mir bei meiner Klärung helfen mit schriftlichem Protokollieren und mit Empathie:

1. Ich nehme ein Dilemma, das ich gerade habe. B schreibt es in einem Satz oben auf das Papier, in Form einer Frage, die ich mit einem JA oder NEIN beantworten kann.

B zeichnet zwei Spalten aufs Papier.

2. Urteils-Party: Ich lasse allen Stimmen freien Lauf, insbesondere den urteilenden Jackals. Ich lasse sie alle raus. Gib ihnen Raum, um sich vollständig auszudrücken.  
B schreibt unzensuriert alles auf ein Blatt Papier. In der linken Spalte notiert er alle Ja-Stimmen, in der rechten Spalte alle Nein-Stimmen.
3. Bedürfnisse: Ich verbinde mich mit den Bedürfnissen, die hinter jeder Stimme stehen (jede Stimme versucht, für ein oder mehrere Bedürfnisse zu sorgen).  
Alle Bedürfnisse fürs Ja werden links aufgeschrieben, alle fürs Nein rechts.
4. Selbstintegration im Nichtwissen: Ich formuliere alle Bedürfnisse neu, versuche zu spüren, dass sie alle eine schöne Lebensqualität sind. Ich will mich ins Sowohl-als-auch oder "Ich will sie alle" lehnen. Und in das "noch nicht wissen wie" atmen.  
B kann die Integration protokollieren.
5. Kreativ sein: Vielleicht kommen Bilder für neue Strategien auf, wie ich anfangen kann, für alle meine Bedürfnisse zu sorgen. Auch wenn es vielleicht gerade nur ein kleiner Schritt in die Richtung ist.  
Manchmal kommt die Kreativität später - nach einem Tag, einer Woche oder einem Monat.

1. Dilemma in einem Satz aufschreiben ...		
	Ja	Nein
2. Urteile	...	...
3. Bedürfnisse	...	...
4. Bedürfnisse als Sowohl als auch	...	
5. Neue Strategien	...	

## Kleine Ergänzungen

- Ich möchte, dass meine Entscheidungen aus einer entspannten Position heraus getroffen werden. Kreativität ist ein passiver Prozess, keine aktive Suche nach Lösungen.
- Gewohnheitsmässig streiten sich die Stimmen in meinem Kopf, in der Sprache des "aber...". Das führt dazu, dass beide nicht vollständig gehört werden. Genau wie bei einem äusseren

Konflikt - wenn die Parteien nicht gehört werden, leiden sie mehr... Das ist es, was oft in meinem eigenen Kopf passiert.

- Das Ende dieses Prozesses ist nicht unbedingt eine Entscheidung. Manchmal bleibe ich im Unwissen, doch stärker mit mir selbst verbunden. Manchmal kommt die Entscheidung später. Oder es kann sogar sein, dass die Entscheidung mich wählt - wenn ich mehr mit mir selbst verbunden bin, kann ich in einem unerwarteten Moment mit mehr Klarheit reagieren. Manchmal zeigt mir der Prozess, dass es gar nicht um diese spezifische Entscheidung geht, sondern um etwas, das mir in meinem Leben wichtiger ist.
- "Das Gesetz der Anziehung": Wenn ich meine Bedürfnisse kenne, kann ich sie ausleben - wenn ich weiss, wonach ich mich sehne, dann verwandelt sich die Welt in eine Fülle von Möglichkeiten, diese Bedürfnisse zu erfüllen bzw. umzusetzen. Jede Situation ist eine Gelegenheit, diese Bedürfnisse zu nähren.