

Ein sprachlicher Austausch unter Menschen entsteht durch die soziale Bezogenheit der Menschen zueinander. In den Begegnungen untereinander und mit der Natur entwickeln Menschen Gefühle von Neugier, Begierde, Wissenshunger, Sehnsucht und Hoffnung. Diese Momente möchten die Menschen auch beschreiben, sich dazu äußern und mit anderen Menschen austauschen. So entstand die Notwendigkeit zur Verständigung. Außerdem: Wenn mehr gewollt ist als das Gekannte, wird es ebenfalls nötig, sich auszutauschen. In einer Gruppe von Gleichgesinnten ist es beispielsweise wichtig, sich die Hoffnung bestätigen zu lassen, dass alle einer Meinung sind. Menschen als Person treiben Neugier, Begierde, Wissenshunger, Sehnsucht und Hoffnung zum sprachlichen Austausch mit Gleichgesinnten ebenso wie mit den ganz anderen, die eine andere Meinung vertreten, um zu der Person zu werden, die sie schließlich darstellen. Diese Möglichkeit liegt in jedem Menschen.

Wenn die Möglichkeit der Sprache und des Sprechens beeinträchtigt ist oder gar außerhalb der persönlichen Fähigkeiten liegt, entwickeln Personen andere Verständigungscodes als die Sprache. So verfügen taube und stumme Personen über ein Handzeichensystem, über das sie sich mitteilen, austauschen und sehen und zusehend verstehen. Menschen brauchen Sprache und Sprechen oder andere Zeichensysteme, um sich im Gesamtgefüge gesellschaftlicher Verhältnisse zurechtzufinden. Im Gerechten Sprechen konzentrieren sich die Personen auf Sprache und Sprechen.

Entscheidungssprache

Täglich fallen vielfältige Entscheidungen an, diese gehören zum menschlichen Leben. Die kleinen Entscheidungen geben dem Tag eine Struktur: Wann stehe ich auf? Welche Kleidung wähle ich für diesen Tag? Trinke ich Tee oder Kaffee zum Frühstück? – Die dazugehörigen Entscheidungsvorgänge gestalten Personen mit Leichtigkeit und meist automatisiert. Die großen Entscheidungen strukturieren das Leben: Welchen Beruf will ich ausüben? Welcher Art von Arbeit will ich nachgehen? Will ich eine Familie gründen?

In der Entscheidungssprache geht es darum, sich der Entscheidungsfindung im Kleinen und im Großen bewusst zu werden und zu prüfen, welche der getroffenen Entscheidungen wem gegenüber und in welchem Rhythmus gesprochen und welche verschwiegen werden.

Die Entscheidungssprache wird in zwei Bereiche unterteilt: *Entscheidungsgerechtes Sprechen* und *Rhythmusgerechtes Sprechen*.



Personen treffen tagtäglich Hunderte von kleinen und großen Entscheidungen. Die meisten werden aufgrund von eingerichteten und automatisierten Grundmustern sich wiederholend gefällt: Die Kleiderwahl am Morgen, das Lieblingsgetränk des Tages, die Wahl des Verkehrsmittels zum Arbeitsplatz. Sich dieser Entscheidungen wie-

der bewusst zu werden, das dahinterliegende System zu erkennen und es so zu gestalten, dass es den eigenen Wünschen, Möglichkeiten und der Umsetzung der gewollten Ziele dient, das eröffnet das Entscheidungsgerechte Sprechen.

Im Rhythmusgerechten Sprechen lernen Sie, wie Sie Sprache nutzen können, um Ihren und den gemeinsamen Alltag mit anderen im passenden Lebensrhythmus gestalten zu können. Sie lernen, Ihre Rhythmen zu erkennen und sie mit weiteren Rhythmen in Einklang oder im Widerstreit zugestalten oder aufgrund Ihrer Definitionsmacht, Ihren Rhythmus als den für alle gültigen zu erklären.

Die Rückmeldung einer Seminarteilnehmerin verdeutlicht dies:

»Mich in der Entscheidungssprache, das heißt im Wollensystem und in meinem Rhythmus zu bewegen, hat mir meine Entscheidungsfindung enorm erleichtert. Ich mute mich den anderen deutlich mehr zu und drücke mich klarer und verständlicher aus. Die Auseinandersetzungen, die ich führe, haben sich stark verändert. Drehten sie sich vorher darum, dass ich mich neblig, zwischen Tür und Angel oder verschleiern ausgedrückt habe und von daher falsch verstanden wurde, geht es jetzt darum, für die entstandenen Fragen und Probleme die passende Lösung zu erarbeiten.«

Im Folgenden wird Schritt für Schritt entwickelt, wie Personen sich die Fähigkeiten, der klaren, spontanen, an den eigenen Wünschen und Ressourcen orientierten Entscheidungsfindung, der deutlichen Formulierung dessen im Wollensystem, des ziel- und lösungsorientierten Sprechens und des gekonnten Bewegens in und mit den verschiedensten Rhythmen zu eigen machen können. Zudem zeige ich auf, welche Möglichkeiten Frauen und Männern haben, die in der professionellen Arbeit mit Menschen zu tun haben, die sich zu Personen erschaffen. Egal ob Lehrerin, Coach, Trainerin oder Berater – die beschriebenen Übungen können vielfältig eingesetzt werden. Sie eignen sich auch zum Selbsttraining. Außerdem werden immer wieder Anregungen in Form von Fragebeispielen gegeben, die Sie in Ihrer Arbeit gezielt einsetzen können.

Entscheidungsgerechtes Sprechen



Das personale Gewordensein des Menschen beruht auf Entscheidungen, die ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Denkens sind und die aus der Vielzahl der Möglichkeiten, Daseinsweisen, Handlungsfähigkeiten getroffen werden. Menschen verfügen über Entscheidungsfindungssysteme. Als Personen nutzen sie diese sowohl bewusst und gezielt als auch untergewusst und instinktiv. Zentral ist in diesem Zusammenhang die Annahme, dass Personen für ihr Leben und Handeln – wobei Denken, Sprechen und Zuhören als Tätigkeiten und Handlungen verstanden werden – selbst verantwortlich sind.

Systeme der Entscheidungsfindung

Personen treffen jeden Tag ihres Lebens vielfache Entscheidungen. Viele dieser Entscheidungen geschehen bewusst, und viele werden untergewusst gefällt.

In der westlichen Welt ist ein Entscheidungsfindungssystem schon lange anerkannt und auch kritisiert: die *kognitive Entscheidungsfindung*. Diese wird in den verschiedenen Ausbildungssystemen gelehrt. Hier werden Pro und Kontra eines Zusammenhangs durchdacht, die Konsequenzen berechnet und angesichts des persönlichen, institutionellen und gesellschaftlichen Nutzens entschieden. Dieser Prozess kann ein langwieriger sein, in dem abgewogen, durchdacht und eingeschätzt wird, was das Beste für wen, wann und wo ist. Dieses kognitive Entscheidungssystem wird den Gefühlen und Empfindungen gegenübergestellt. Es funktioniert sachlich. Gefühle stören in diesem

System den Denkapparat, der für die Entscheidungsfindung genutzt wird. Sprache dient hier der Ordnung der Gedanken, ist ein Mittel zur Entscheidungsfindung im Gespräch mit sich selbst oder anderen, und sie dient dazu, die Entscheidung mitzuteilen.

Dieser kognitiven Entscheidungsfindung wird ein umfassenderes Entscheidungsfindungssystem gegenübergestellt. Aufgrund von Erkenntnissen in den Neurowissenschaften rund um das menschliche Gehirn ist deutlich geworden, dass an rationalen Entscheidungen immer auch Empfindungen und Gefühle maßgeblich beteiligt sind.

Empfindungen sind spontane Körperreaktionen auf Situationen, Begebenheiten, Gedanken. Gefühle sind ebenfalls spontane Bewertungen. Diese Bewertungen geschehen im Gehirn. Zudem entstehen Gefühle als spontane Reaktion auf Situationen, Begebenheiten, Gedanken und lösen ihrerseits Empfindungen aus. Sowohl die Gefühle als auch das Denken finden demnach zuerst im Gehirn statt.

Wenn gedacht wird, im Gehirn Situationen aufgenommen werden oder Erinnerungen auftauchen, werden körperliche Empfindungen ausgelöst. Diese werden wiederum im Gehirn wahrgenommen und durch Gefühle bewertet. Gleichzeitig werden spontane Gefühle gedacht, die körperliche Empfindungen auslösen. Bezüglich des Entscheidungsfindungssystems lässt sich das an einem Beispiel verdeutlichen:



Eine Person überlegt sich, ob sie einen Spaziergang im Regen machen möchte. Als vernunftmäßiges Argument kann die Überlegung gelten: Ich könnte mich erkälten. Für ein gefühlsmäßiges Argument steht die Überlegung: Ich sehne mich nach frischer Luft. Bei der Entscheidungsfindung werden beide Argumente bedacht und berücksichtigt.

Dieses Entscheidungsfindungssystem funktioniert automatisiert, und Personen erschließen es sich mehr und mehr durch die sprachliche Vergegenwärtigung. Je bewusster und gewusster Entscheidungen gefällt werden, desto mehr erschaffen sich Personen und ihre Umwelt mit und neu. Dann kann der Spaziergang im Regen so gestaltet werden, dass sowohl die Sehnsucht als auch die Vernunft zu ihrem Recht kommen.

Dieses im Erwachsenenalter automatisierte Entscheidungsfindungssystem wird im menschlichen Gehirn zuletzt ausgebildet. Erst im jugendlichen Alter entwickelt sich der Gehirnbereich, der es den Menschen ermöglicht, Entscheidungen treffen zu können, die über die Situation hinaus von Bedeutung sind.

Entscheidungen treffen

Nachfolgend einige Kriterien, nach denen Entscheidungen fallen: Wissen, Handlungsfähigkeiten, Kenntnisse der zu erwartenden Zukunft, Selbstbewusstsein, Achtsamkeit auf die spontanen Gefühle, Interesse an den körperlichen Reaktionen und Regungen, Aufmerksamkeit von sich her auf den zu entscheidenden Zusammenhang. Dieses letzte Kriterium, insbesondere die »Aufmerksamkeit von sich her« spielt beim Gerechten Sprechen eine große Rolle. Denn: Im Gerechten Sprechen wird davon ausgegangen, dass alles außerhalb der Person allein durch die Aufmerksamkeit auf sich selbst verstanden werden kann. So wendet sich eine Person mit der Aufmerksamkeit von sich her dem sie Umgebenden zu, um, von sich ausgehend, das Umfeld in sich verstehen zu können.

Durch diese Haltung sind die im Gehirn für die Entscheidungsfindung zuständigen Regionen aktiviert. Sprache eröffnet Personen die Möglichkeit, sich in einen solchen Zustand hineinzusetzen. Durch Sprache finden körperliche Regungen einen Ausdruck. Das Gesprochene wirkt wiederum auf das Gehirn zurück. Das Wissen wird gesprochen, und Szenarien von Entscheidungen und Konsequenzen können entworfen werden. Hier ist es wichtig, dass die Zusammenhänge sprachlich hergestellt werden, die einem Findungsprozess dienlich sind.

Begeisternde Gefühle und Empfindungen wie Glück und Heiterkeit treiben Denkprozesse an und fördern die Kreativität. Gemächliche Gefühle und Empfindungen wie Schwerkummer, Kummer oder tiefe Traurigkeit verlangsamen den Denkprozess und verringern die Anzahl von Assoziationen und Gedanken. Im Entscheidungsgerechten Sprechen kennen Personen das eigene Entscheidungsfindungssystem und lernen, ihm zu vertrauen. Wenn dann mal wieder der

Bauch rumort oder das Auge zuckt oder ein flaes Gefühl im Kopf entsteht, geht es darum, es verstehen zu lernen und einzureihen in den Zusammenhang des Entscheidungsfindungsprozesses. Im Gerechten Sprechen wird durch Sprache die passende Choreografie erstellt, in der Entscheidungen stattfinden.

Entscheidungen im Gerechten Sprechen

Im Gerechten Sprechen enthält das Entscheidungsfindungssystem sowohl den Geist, also die Vernunft oder die Ratio, das Kognitive, als auch die Empfindungen, die Gefühle, die Befindlichkeiten, die Ahnungen. Ein solches Entscheidungsfindungssystem kann durch Gerechtes Sprechen entwickelt werden. Aufgrund von Entscheidungsbegriffen wird das Wollensystem geweckt und aktiviert. Im Gehirn geschehen dann andere neuronale Verbindungen als im Zwangssystem. Damit ist gemeint, dass diese Situationen vom Müssen geprägt sind, also Entscheidungen allein unter Zwang getroffen werden.

Das *Zwangssystem*, welches durch den Begriff »müssen« und etwas schwächer durch den Begriff »sollen« jederzeit aktiviert wird, fördert die Fähigkeit der Anpassung. Wenn Personen ihren Alltag aufgrund von Zwang, das bedeutet von gemussten Situationen, gestalten, entwickeln sie ein ausgeklügeltes System, das es ihnen ermöglicht, sich an die gegebenen Verhältnisse anzupassen. Oftmals ist der Preis dieser Anpassung sehr hoch. Der Arbeitsalltag bietet genügend Beispiele, in denen Personen ihre körperlichen, geistigen oder psychischen Möglichkeiten weit überschreiten, um den gegebenen Anforderungen zu genügen und um sich den erwarteten Leistungen anzupassen. Unter Zwang kreativ sein zu können oder Entscheidungen zu fällen braucht einen enormen Aufwand und eine große intellektuelle Anstrengung der so lebenden und arbeitenden Person. Die Konsequenzen sind Burn-out, Stresskrankheiten und psychische Störungen.

Im *Wollensystem* ist der Bereich des Gehirns aktiv, in dem kreativ gedacht wird, vernetztes Denken beheimatet ist und Vernunft und Gefühl zusammenkommen. Personen, die im Wollensystem, das durch den Begriff »wollen« jederzeit aktiviert werden kann, ih-

ren Alltag gestalten, erkennen ihre Chancen und setzen sie um. Im Wollensystem kennen die Personen ihre Ressourcen und Möglichkeiten, nutzen diese und ergänzen sie, wenn nötig, mit denen von anderen Personen. Sie können zwischen Ja und Nein unterscheiden, Entscheidungen treffen und diese mitteilen. Situationen werden im Wollensystem in ihren Einzelheiten wahrgenommen und können für sich und die umgebenden Verhältnisse verwendet werden.

Auf den ersten Blick erscheint ein solcher Entscheidungsfindungsprozess im Wollensystem zeit- und kraftaufwendig. Ist jedoch dieses System erkannt und eingerichtet, funktioniert es lösungsorientiert und zielgerichtet den Bedürfnissen der Person entsprechend, die es sich erschaffen hat. Basierend auf diesen Erkenntnissen, werden Entscheidungen getroffen, die die Zufriedenheit der Person und des Allgemeinwohls erhöhen.

Die Zwangssprache

In unserem Sprachgebrauch kennen und nutzen wir im Alltag die Zwangssprache. Sie ist gegenwärtig zum Beispiel in folgenden Sätzen: »Ich muss das noch eben erledigen« oder »Ich kann es mir nicht anders vorstellen« oder »Dies ist mein mir bestimmter Weg« oder »So ist es und nicht anders« oder »Es wird so von mir verlangt. Ich kann nicht anders«. Solche Sätze gibt es zudem in Verbindung mit der Drohsprache, die einen ausgedrückten Zwang fokussierend notwendig zu machen scheint: »Du sollst dich daran halten, sonst ...!«

Solche Einseitigkeiten und Kausalzusammenhänge, wie es diese Art zu sprechen suggeriert, verneinen und verhindern Verantwortung und Selbstverantwortung, die Personen für ihr Leben und Handeln haben. Denn jeder Zwangsmoment benötigt eine Reihe von Entscheidungen, die die sprechende Person trifft und die diesen Moment erst möglich machen. Jede einzelne dieser Entscheidungen wird in einem hochkomplexen Findungsprozess entwickelt. Ist darin ein Hauptaspekt der Zwang, wird die Anpassungsleistung aktiviert, wodurch vielfältige weitere Möglichkeiten ausgeschlossen werden. Erst das Nutzen aller zur Verfügung stehenden Unterstützungsmomente macht die Entscheidungsfindung so möglich, dass die ge-

troffene Entscheidung sowohl der Person mit ihren Empfindungen, Gefühlen und ihrem Verstand, als auch der Sache und den weiteren beteiligten Personen dienlich ist.

Unterstützungsmomente sind die Kriterien, nach denen Entscheidungen fallen. Das sind: das Wissen, die sozialen Handlungsfähigkeiten, die Kenntnisse der zu erwartenden Zukunft, das Selbstbewusstsein, Achtsamkeit auf die spontanen Gefühle, Interesse an den körperlichen Reaktionen und Regungen, die Aufmerksamkeit von sich her auf den zu entscheidenden Zusammenhang.

Jeder Moment im Leben stellt eine Entscheidung dar, jede Handlung und damit ebenfalls jeder Sprechakt ist Folge einer Entscheidung: Bleibe ich stehen oder gehe ich über die Straße. Gehe ich jetzt sofort zur Arbeit und bin dann pünktlich oder trinke ich meinen Kaffee noch aus und riskiere damit, zu spät am Arbeitsplatz anzukommen, rede ich mich heraus oder erläutere ich die Hintergründe.



Übung: Sich durch Sprache selbst wahrnehmen

Geben Sie Ihrem Klienten, Ihren Schülerinnen die Hausaufgabe, bis zu nächsten Stunde darauf zu achten, wie häufig und in welchen Zusammenhängen sie das Wort »müssen« am Tag verwenden. Diesen Gebrauch von »müssen« tragen sie in ein Raster ein. Dann geht es darum, dass sie sich vergegenwärtigen, welches Ziel sie mit der jeweiligen Aussage erreichen wollten. Im letzten Schritt überprüfen sie, ob sie das Ziel mit der getroffenen Aussage auch erreicht haben.

- In welchen Ich-Aussagen?
- In welchen Du-Aussagen?
- In welchen Beschreibungen?

Aussage: *Ich muss zur Schule.*

Ziel, welches mit der Aussage verfolgt wird: *Ich bin motiviert, zur Schule zu gehen.*

Ziel erreicht: *Nein, ich hatte trotzdem keine Lust.*

In der kommenden Stunde beziehungsweise in der nächsten Sitzung werten Sie die Angaben miteinander aus.

Beispielraster

Ich-/Du- bzw. beschreibende Aussage	Zu erreichendes Ziel	Ziel erreicht?
Ich muss zur Schule gehen.	Ich bin motiviert, zur Schule zu gehen.	Nein, ich hatte trotzdem keine Lust.
Du musst zur Schule gehen.	Dem Kind den Sinn der Schule nahebringen.	Nein, Kind rebelliert noch immer.
Das müssen Sie sich vorstellen.	Einen spannenden Zusammenhang nahebringen.	Fantasie wurde blockiert.
Die Schüler müssen den ganzen Tag still sitzen. Das sind schon arme Wesen.	Das eigene Mitleid mit den Schülern ausdrücken und sich dazu anspornen, sich weitere Methoden auszudenken.	Mitleid ist ausgedrückt. Das Denken von neuen Methoden ist blockiert.
Ich muss diese Arbeit heute noch erledigen.	Diesen Auftrag noch heute gut zu Ende führen.	Nein. Fehler gemacht und am anderen Tag habe ich das Ganze nochmals gemacht.


Ziele der Übung

- Erkennen, wie intensiv im alltäglichen Sprachgebrauch der Zwangszusammenhang ist.
- Sich selbst wahrnehmen in der Sprache.

Anmerkung: Diese Übung können Sie natürlich auch für sich selbst durchführen.

Das Wollensystem

Personen entscheiden sich aus einer Vielzahl von Möglichkeiten und treffen eine Wahl für diese eine Möglichkeit, die sie dann aussprechen, die Handlungen entsprechend ausführen, etwas gestalten oder machen. Daraus ergeben sich Prioritäten: Einiges geschieht gleichzeitig, anderes nacheinander. Im Entscheidungsgerechten Sprechen geht es darum, sich dieser Entscheidungen bewusster zu werden und damit herauszutreten aus der Zwangshaltung hinein in das Wollensystem und damit hinein in ein autonom gestaltetes und selbst verantwortetes Leben.

 Nehmen wir zum Beispiel die Hausaufgaben, die von vielen Kindern und Jugendlichen als Zwang empfunden und daher oft nur unter Qualen erledigt werden. Hausaufgaben sind wegen einiger vorheriger Entscheidungen notwendig, die »Hauptentscheidung« lautet: Es gibt die Schulpflicht.

Die Eltern entscheiden, ob sie dieser Schulpflicht Folge leisten und schicken ihre Kinder in die Schule.

Die Lehrerinnen und Lehrer vermitteln den Lernstoff und entscheiden sich dafür, dass der Inhalt, der in der Schule erklärt und gelernt, zu Hause von den Schülerinnen und Schülern reflektiert und vertieft wird.

Die Schüler entscheiden sich, den Entscheidungen der Regierung und der Eltern Rechnung zu tragen, indem sie zur Schule gehen. Sie entscheiden sich, etwas zu lernen und ihren Geist zu schulen. Dazu gehören die Hausaufgaben. Also entscheiden die Schülerinnen sich dafür, diese zu machen.

Wenn in den Entscheidungen Zwang ausgedrückt wird. »Du musst Hausaufgaben machen« – sind die einzelnen wesentlichen Unterstützungsmomente, die in der Entscheidungsfindung liegen, außer Acht gelassen. Sie werden ausgeklammert aus der Tatsache, dass Schüler Hausaufgaben machen. Zudem wird das Zwangssystem angesprochen, und im menschlichen Gehirn sind die Regionen aktiviert, die Anpassungsleistungen ermöglichen.

Wenn der Entscheidungsweg jedoch so formuliert wird, wie er gestaltet ist, wird den meisten Schülern und Schülerinnen deutlich, dass sie diese Hausaufgaben erledigen wollen, denn neben dem Erkenntniszuwachs liegen der Erfolg und die Befriedigung der Neugier. Steht dem grundsätzlichen Wollen die Sehnsucht nach Spielen im Weg, kann in dem Entscheidungsfindungsweg herausgefunden werden, was in diesem Moment gebraucht wird, um die Hausaufgaben tatsächlich machen zu wollen. Das Gewollte kann ein kleiner Ball sein, der in der einen Hand spielerisch hin und her bewegt wird, während mit der anderen Hand geschrieben wird. Es kann sein, dass die Lehrerin sich Hausaufgaben ausdenkt, die neben der Konzentrationsleistung die spielerische Neugier wecken. Was es auch sein mag, hier geht es darum herauszufinden, was die Person braucht, um das Gemusste zu einem Gewollten werden zu lassen. In der Regel ist es notwendig, solche komplexen Entscheidungszusammenhänge mehrmals und deutlich zu sprechen. Im Entscheidungsgerechten Sprechen wird ein solcher Gesamtzusammenhang in all seinen Einzelheiten und mehrfach gesprochen. Zudem wird das Wollensystem angesprochen, und im menschlichen Gehirn wird die Region aktiviert, die kreative Leistungen ermöglicht.

In diesem Zusammenhang wird hier und da von Seminarteilnehmern und Studentinnen die Kritik laut, dass es doch Augenwischerei sei, offensichtliche Zwänge, wie zum Beispiel die Hausaufgaben, das Zur-Arbeit-Gehen oder das Schlafen, als etwas darzustellen, das wir wollen. Dieser Kritik wird im Gerechten Sprechen entgegengesetzt, dass Personen die Wahl haben, ob sie Hausaufgaben machen, zur Arbeit gehen, Steuern zahlen als Zwang und damit als Qual gestalten und erleben wollen. Oder ob sie diese Zusammenhänge, aus der Quelle ihrer Kreativität und Möglichkeiten schöpfend, für sich so freudig wie möglich gestalten und leben wollen. Zum Personsein in unserer Gesellschaft gehören die genannten Pflichten, also geht es darum, diese für sich und das eigene personale Gewordensein nutzen zu lernen und optimal, das bedeutet auch lustvoll, umzusetzen. Dafür ist die Aktivierung des Wollensystems der effektivste Weg, kann doch jede Person das ihr eigene Wollensystem wecken und so die eigene Denkfähigkeit erweitern.

Fragebeispiele für Coaches, Lehrerinnen und Trainer

- Was brauchst du, um zu wollen?
- Aufzeigen der zu erwartenden Konsequenzen: Ist es das, was Sie wollen?
- Aufzeigen der getroffenen und geltenden Vereinbarungen: Was willst du angesichts dieser Vereinbarungen?
- Welches Ziel wollen Sie damit erreichen?
- Was verfolgst du?
- Was wird dabei herauskommen?
- Ich habe gehört, dass du das ... willst. Stimmt das?
- Sie wollen also ...?

Vom Müssen zum Wollen

Das Wort »müssen« ist ein zentrales Zwangswort in der deutschen Sprache. Jede Person nutzt »müssen« einige Hundertmal am Tag, entweder für sich selbst: »Ich muss diese Arbeit heute noch erledigen«, »Ich muss gut sein«, »Es muss uns ja gut gehen, da bleibt uns nichts anderes übrig« oder für andere: »Du musst tun, was von dir verlangt wird«, »Du musst mir zuhören«. Durch Müssen wird die Zentrierung auf eine Möglichkeit ausgelöst, und es wird suggeriert, dass es nur diese eine Möglichkeit gibt und allein diese eine Handlung, dieser eine Gedanke zur Verfügung steht. Im menschlichen Gehirn werden mit dem Wort »müssen« die Anpassungsverbindungen aktiviert. Wie eben aufgezeigt, gibt es jedoch in allen Gedanken, Handlungen, Tätigkeiten und Sprechakten eine Wahl. Im Entscheidungsgerechten Sprechen werden die zur Verfügung stehenden Wahlmöglichkeiten sprachlich vergegenwärtigt und damit eine Realität geschaffen, die weitere Wahlmöglichkeiten entwirft.

Der einfachste Weg hin zum Wollensystem besteht darin, das Wort »müssen« aus dem Sprachgebrauch zu streichen. Am besten ist es in einer Anfangszeit zu ersetzen durch »wollen«, »mögen« und »wünschen«.

- Der Begriff »wünschen« bedeutet, dass die wünschende Person sich mit dem Erwünschten auseinandergesetzt, das eigene Begehren und die Sehnsucht geprüft und sich für diesen Wunsch entschieden hat. Ob einem Wunsch entsprochen wird, hängt auch von der »angewünschten« Person ab.
- Der Begriff »mögen« bedeutet, dass das Gewünschte deutlicher gewollt wird. Mögen ist eine klarere Absichtserklärung als das Wünschen.
- Der Begriff »wollen« enthält eine Zielformulierung. Etwas, eine Situation, ein Gegenstand, ein Zusammenhang wird so gewollt und eben nicht anders.

Solche versprachlichten, in Sprache gefassten Zusammenhänge bieten die Basis für Lösungen und Kompromisse. Denn wenn alle beteiligten Personen sagen und voneinander wissen, was sie wollen, kann herausgefunden werden, was jetzt für diese Gruppe von Personen in dieser Situation das Beste ist.

Durch den Begriff »wünschen« werden im Menschen die Gefühle Sehnsucht und Begierde aktiviert. Durch »mögen« bekommen diese eine deutlichere Richtung. Durch den Begriff »wollen« werden im menschlichen Gehirn Entscheidungsverbindungen aktiviert. Jedes Wollen enthält die Möglichkeit der Ablehnung des Wollens und fordert damit mindestens die Entscheidung zwischen Ja und Nein. So wird sich dann entscheiden, ob die geforderte Arbeit heute erledigt wird oder zu einem anderen Zeitpunkt. Und wenn es so ist, dass diese Arbeit tatsächlich heute zum Abschluss gebracht wird, lohnt es sich, sich klarzumachen, warum diese Arbeit jetzt gemacht wird und was es braucht, damit diese Arbeit auch tatsächlich gemacht werden will.



Übung:
Von Müssen zum Wollen – Der erste Schritt

Geben Sie Ihrem Klienten, Ihren Schülern bis zur nächsten Stunde wieder die Aufgabe, darauf zu achten, wie häufig und in welchen Zusammenhängen sie das Wort »müssen« am Tag verwenden. Das Ergebnis tragen sie wieder in das Raster ein. Dann formulieren sie die Aussage im Wollensystem. Es geht darum, dass sie sich vergegenwärtigen, welches Ziel sie mit dieser Aussage im Wollensystem erreichen wollen. Im letzten Schritt überprüfen sie, ob sie das Ziel mit der getroffenen Aussage auch erreicht haben.

- In welchen Ich-Aussagen?
- In welchen Du-Aussagen?
- In welchen Beschreibungen?

Aussage: *Ich muss zur Schule.*

Aussage im Wollensystem: *Ich will zur Schule gehen.*

Ziel, welches mit der Aussage verfolgt wird: *Mich dazu motivieren, zur Schule zu gehen.*

Ziel erreicht: *Es hat sich ein wenig anders angefühlt. Zumindest habe ich gelacht, als ich das gesagt habe.*

Ins Raster eingefügt sehen die Aussagen so wie auf der gegenüberliegenden Seite aus.

In der kommenden Stunde werten Sie die Angaben miteinander aus. Bei dieser Auswertung hören Sie sich selbst zu und achten darauf, dass Sie selbst im Wollensystem sprechen. Machen Sie Ihre Klientinnen oder Schüler darauf aufmerksam, wenn sie im MüsSENSystem sprechen.

Ziele der Übung

- Auf »müssen« im alltäglichen Sprachgebrauch aufmerksam werden.
- Das Wollensystem ausprobieren.

Ich-/Du- bzw. beschreibende Aussage	Wollensystem	Zu erreichendes Ziel	Ziel erreicht?
Ich muss zur Schule gehen.	Ich will zur Schule gehen.	Ich bin motiviert, zur Schule zu gehen.	Es hat sich ein wenig anders angefühlt. Zumindest habe ich gelacht, als ich das gesagt habe.
Du musst zur Schule gehen	Du willst zur Schule gehen.	Dem Kind den Sinn der Schule nahebringen.	Die Verantwortung für den Schulgang wird dem Kind übergeben. Jetzt kann gemeinsam überlegt werden, was das Kind braucht, um zur Schule gehen zu wollen.
Das müssen Sie sich vorstellen.	Wenn Sie sich das vorstellen, was denken Sie dann?	Einen spannenden Zusammenhang nahebringen.	Fantasie wird aktiviert.
Die Schüler müssen den ganzen Tag still sitzen. Das sind schon arme Wesen.	Im Moment sitzen die Schüler den ganzen Tag. Ich will mir andere Methoden ausdenken, dass sie sich zwischendurch bewegen können.	Das eigene Mitleid mit den Schülern ausdrücken und sich dazu anspornen, sich weitere Methoden auszudenken.	Mit den Schülern leiden fällt weg, und die eigene Verantwortung für einen abwechslungsreichen Unterricht wird übernommen. So können andere Methoden erarbeitet werden.
Ich muss diese Arbeit heute noch erledigen.	Ich will diese Arbeit heute noch machen.	Diesen Auftrag noch heute gut zu Ende führen.	Der erste Teil ist gut gelungen. Der zweite Teil ist auf morgen verschoben.

Angesichts von Vereinbarungen, Konsequenzen, gesellschaftlichen Notwendigkeiten oder persönlichen Abmachungen kann der Eindruck einer Zwangssituation entstehen.



»Ich habe einen Arbeitsvertrag, ich soll morgens um 7:30 Uhr zur Stelle sein, also muss ich um 6:00 Uhr aufstehen.«

Auch in dieser scheinbaren Zwangssituation können Personen entscheiden, ob sie wollen oder nicht wollen. Auch hier ist es sinnvoll, den Entscheidungsfindungsweg nachzuvollziehen, der hinter dieser angenommenen Zwangssituation steht.



»Ich will diesen Arbeitsvertrag, also will ich auch morgens um 7:30 Uhr an meinem Arbeitsort erscheinen, und ich will morgens um 6:00 Uhr aufstehen.«

Die Konsequenz, sich diese Entscheidungszusammenhänge zu vergegenwärtigen, macht das Aufstehen-Wollen am Morgen einfacher. Falls es dennoch weiterhin ein gefühltes Zwangsmoment bleibt, ist es wichtig, sich zu fragen: »Was brauche ich, damit ich will?« Hier gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Beispielsweise: eine Belohnung; prüfen und aushandeln, ob zum Beispiel einmal in der Woche die Arbeitszeit verschoben werden kann; ein fröhliches Lied und dazu den CD-Player-Wecker anstellen oder oder oder. Es geht darum, sich das eigene Leben als gewolltes Leben zu erschließen und es damit freudvoller und reicher werden zu lassen.

Die bewusste Gestaltung der eigenen Entscheidungen angesichts dessen, was abgesprochen, vereinbart oder schlicht notwendig genannt werden kann, eröffnet die Möglichkeit das Leben so zu gestalten, dass es sich am eigenen Wollen orientiert. Eine sich dergestalt selbst entwerfende Person übernimmt die ihr zustehende Verantwortung und arrangiert ihre Zuständigkeiten im gerechten Verhältnis zu sich selbst, im gerechten Verhältnis zu anderen Personen und im gerechten Verhältnis der sie umgebenden Zusammenhänge.



Übung: Selbstverantwortung in Entscheidungen

Geben Sie Ihrer Klientin, Ihren Schülern die Aufgabe, bis zur nächsten Stunde darauf zu achten, wie häufig und in welchen Zusammenhängen sie »müssen« am Tag verwenden, und dies in das Raster einzutragen. Dann formulieren sie die Aussage im Wollensystem. Anschließend geht es darum, dass sie sich vergegenwärtigen, welches Ziel sie mit dieser Aussage im Wollensystem erreichen wollen. Im letzten Schritt überprüfen sie, ob sie das Ziel mit der getroffenen Aussage auch erreicht haben. Wenn das Ziel nicht erreicht wurde, ist es wichtig zu fragen, was gebraucht wird, um das Ziel zu erreichen.

- In welchen Ich-Aussagen?
- In welchen Du-Aussagen?
- In welchen Beschreibungen?

Aussage: *Ich muss zur Schule.*

Aussage im Wollensystem: *Ich will zur Schule gehen.*

Ziel, welches mit der Aussage verfolgt wird: *Mich dazu motivieren, zur Schule zu gehen.*

Ziel erreicht: *Es hat sich ein wenig anders angefühlt. Zumindest habe ich gelacht, als ich das gesagt habe.*

Was brauche ich, damit ich zur Schule gehen will? Eine Belohnung. Mehr Spaß. Einmal in der Woche richtig ausschlafen können. Mehr Anreize ...

Auf der folgenden Seite finden Sie wieder ein Beispielraster.

In der kommenden Stunde werten Sie die Angaben miteinander aus.

Ziele der Übung

- Auf »müssen« im alltäglichen Sprachgebrauch aufmerksam werden.
- Das Wollensystem ausprobieren und einüben.
- Sich darin üben, Selbstverantwortung in den Entscheidungen zu übernehmen.

Ich-/Du- bzw. beschreibende Aussage	Wollensystem	Zu erreichendes Ziel	Ziel erreicht?	Was wird gebraucht?
Ich muss zur Schule gehen.	Ich will zur Schule gehen.	Ich bin motiviert, zur Schule zu gehen.	Es hat sich anders angefühlt. Zumindest habe ich gelacht, als ich das gesagt habe.	Eine Belohnung. Mehr Spaß. Einmal in der Woche richtig ausschlafen können. Mehr Anreize.
Du musst zur Schule gehen.	Du willst zur Schule gehen.	Dem Kind den Sinn der Schule nahebringen.	Die Verantwortung für den Schulgang wird dem Kind übergeben.	Jetzt kann gemeinsam überlegt werden, was das Kind braucht, um zur Schule gehen zu wollen (siehe oben).
Das müssen Sie sich vorstellen.	Wenn Sie sich das vorstellen, was denken Sie dann?	Einen spannenden Zusammenhang nahebringen.	Fantasie wird aktiviert.	
Die Schüler müssen den ganzen Tag still sitzen. Das sind schon arme Wesen.	Im Moment sitzen die Schüler den ganzen Tag. Ich will mir andere Methoden ausdenken, dass sie sich zwischendurch bewegen können.	Das eigene Mitleid mit den Schülern ausdrücken und sich dazu anspornen, sich weitere Methoden auszudenken.	Die eigene Verantwortung für einen abwechslungsreichen Unterricht wird übernommen. So können andere Methoden erarbeitet werden.	Zeit, Austausch mit anderen.
Ich muss diese Arbeit heute noch erledigen.	Ich will diese Arbeit heute noch erledigen.	Diesen Auftrag noch heute gut zu Ende führen.	Heute habe ich diese Arbeit erfolgreich abgeschlossen.	Heute nehme ich mir die Zeit für diese Arbeit. Morgen werde ich dann später ins Büro kommen und ausschlafen.

Die letzten drei Übungen bauen aufeinander auf: Sie können Sie gezielt mit Einzelnen oder in der Gruppe anwenden. Wichtig dabei sind der Austausch und die Auswertungen der Ergebnisse im Vergleich mit der eigenen Entwicklung und mit den Ideen, die die anderen für ihre Wollensätze haben.

»Müssen« wegzulassen stellt eine einschneidende Veränderung im Sprachgebrauch und in der Denkweise dar. Neben der Tatsache, dass sich Sätze und Satzkonstruktionen verändern, sind andere Denkprozesse notwendig. Wird bei der Nutzung der Begrifflichkeit »müssen« eine Zustimmung unter Zwang gedacht, ausgedrückt und gelebt, wird bei der Nutzung der Begrifflichkeit »wollen« dagegen eine Entscheidung gedacht, ausgedrückt und gelebt. Dies fordert im Denken einen Entscheidungsfindungsprozess, der das Gehirn in seiner gefühlsmäßigen und kognitiven Seinsweise fordert.

Im Entscheidungsfindungsprozess geht es um eine Analyse der Situation, das Vergegenwärtigen der Gefühle und der Empfindungen, das Zusammenbringen von Gefühl und Gedanke, um dann eine Entscheidung angesichts der Konsequenzen fällen zu können. Während dieses komplexen Prozesses sind sowohl die rechte und als auch die linke Gehirnhälfte aktiv. Das Sprachvermögen ist wie ein Netzwerk über das ganze Gehirn verteilt. Es werden im gesprochenen Entscheidungsweg sowohl die körperlichen Grundsignale als auch die Gefühle und die Gedanken zusammengedacht. Die viel propagierte Ganzheitlichkeit wird gelebt. Das Wollensystem wird spielend eingerichtet. Dazu ein Beispiel:



Sandra B., eine Seminarbesucherin, ist Lehrerin. Sie hat gelernt, dass ihr allein Strenge bei ihren pubertierenden Schülerinnen Gehör verschafft. In ihrem Unterricht gibt es Strafarbeiten und Hinusschicken, der Lernstoff kommt zu kurz, die Motivation der Schülerinnen sinkt, und gleichzeitig wird viel gemeckert. Sandra B. ist traurig und gestresst, da sie mit ihrem Pensum nicht durchkommt und mit den Schülerinnen Streit hat. Sie weiß nicht weiter und hat Angst vor den kommenden Unterrichtsstunden.

Mit dem Entscheidungsgerechten Sprechen durchleuchtet Sandra B. ihre Entscheidung, um herauszufinden, was sie wirklich will.



Eine Analyse der Situation ergibt Folgendes: Die Schülerinnen wollen lernen, und sie wollen dafür gelockt und neugierig gemacht werden. Sandra B. will den Lernstoff vermitteln. Neu ist für sie, dass die Schülerinnen gelockt werden wollen. Die Gefühle werden angeschaut: Die Lehrerin und die Schülerinnen sind gleichermaßen frustriert. Die Lehrerin wünscht sich im Unterricht Gefühle wie Freude, Leichtigkeit und Neugier. Die Schülerinnen wünschen sich Neugier, Erfolg und Spaß.

Beide Momente werden zusammengedacht: Da Sandra B. zuständig für das Gelingen im Unterricht ist, geht an sie die Frage: Was braucht sie selbst, damit sie Freude und Spaß am Lernen hat? Die Antwort kommt spontan: Ich lerne am liebsten spielerisch und mit praktischen Übungen.

Die Konsequenzen dieser Erkenntnis sind: Sandra B. bereitet ihren Unterricht anders vor, er enthält neben den theoretischen Inputs und den Einzel- und Gruppenübungen mehr praktische und spielerische Elemente. Den Schülerinnen erzählt sie gemäß dem Entscheidungsgerechten Sprechen von dieser Entscheidung, wie sie dazu gekommen ist und welches Ziel sie damit verfolgt. Die Schülerinnen fühlen sich ernst genommen und sind bereit, Konsequenzen bei Fehlverhalten zu vereinbaren. Gemeinsam entscheiden sie sich dafür, dass eine störende Schülerin wiederholt, was gerade an Lernstoff formuliert wurde. Kann sie diese Aufgabe nicht erfüllen, wiederholt eine andere den Lernstoff, und sie hört zu. Bei gutem und engagiertem Mitmachen, gibt es Punkte, die ab sechs Punkten zu einer positiven Benotung führen. Diese Orientierung an den Erfolgen, spornt die Schülerinnen an und eröffnet die Aufmerksamkeit auf ihre Ressourcen. So erkennt sowohl Sandra B. als auch die Schülerinnen selbst, welches Potenzial sie haben und wie sie es für erfolgreiches Lernen umsetzen können. Die Schülerinnen machen engagierter mit, und wenn sie sich wieder einmal Ausschweifungen hingeben, reicht oft die Erinnerung durch Sandra B. oder durch andere Schülerinnen an die vereinbarten Konsequenzen. Der Lernstoff kann erarbeitet werden, und das Lernklima ist interessiert und offen.

Dieses Beispiel zeigt deutlich das Potenzial, welches im Wechsel vom Zwangssystem hin zum Wollensystem vorhanden ist:

- Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten werden den Personen zugeordnet, denen sie gehören.
- Eigene Ressourcen werden erkannt und genutzt.
- Der Entscheidungsweg wird allen Beteiligten bekannt gegeben. Dadurch sind und fühlen sich alle ernst genommen.
- Gemeinsam können für die Situation passende Lösungen erarbeitet werden, an denen sich dann auch alle orientieren.

Mit der folgenden Übung nutzen Sie Ihr eigenes Wollensystem und regen Ihre Klientinnen oder Schüler dazu an, ihr Wollensystem zu aktivieren.



Übung: Vom Müssen zum Wollen – Der zweite Schritt

In der Arbeit mit anderen Menschen, im Einzelsetting oder im Gruppensetting, ist es notwendig, dass Sie den Zusammenhang und die Konsequenzen der Begriffe müssen und wollen erläutern. Außerdem ist es gut, wenn Sie Folgendes beachten:

- Sie selbst sprechen konsequent im Wollensystem, machen auf den Gebrauch von müssen aufmerksam, unterbrechen und lassen den Inhalt neu im Wollensystem formulieren.
- Sie überprüfen, ob im Wollensystem das gesagt ist, was gemeint ist.
- Sie erfragen das Ziel, welches hier erreicht werden will.
- Überprüfen, ob es auch erreicht wurde.
- Falls es nicht erreicht wurde, lohnt es sich, das Ziel nochmals zu überprüfen. Vielleicht hat es sich ja auch verändert.
- Was wird gebraucht, um dieses Ziel zu erreichen.

Ziele der Übung

- Das Wollensystem kennenlernen.
- Entscheidungsgerechtes Sprechen üben.
- Das Wollensystem aktivieren, üben und sich darin einrichten.

Entscheidungen selbstverantwortlich treffen

Wenn Zwangssituationen »auseinander-gesprochen« werden (sie werden analysiert und in ihre Einzelteile zerlegt, und es wird darüber gesprochen), dann eröffnet sich den beteiligten Personen die Erkenntnis, dass einige Entscheidungen notwendig sind, bis es zu dieser Zwangssituation kommt, und jede dieser Entscheidungen Wahlmöglichkeiten enthält. Diese Wahlmöglichkeiten werden im Entscheidungsgerechten Sprechen bewusst. So wird aus einer scheinbaren Zwangssituation, in der jederzeit die Verantwortung an andere weitergegeben werden kann, eine Entscheidungssituation, in der die beteiligten Personen ihre Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten kennen und leben. Es wird ein System eingerichtet, welches sich am Willen der Person orientiert und dieses Wollen gestaltet. Das Wollensystem wird aktiviert, weiterentwickelt und eingerichtet.

Die viel geliebten Schuldzuweisungen an andere Personen können allein im Zwangssystem getätigt werden, im Wollensystem und damit im Entscheidungsgerechten Sprechen sind sie langweilig und lästig, da die Sprechenden Personen um das eigene Wollensystem wissen und damit die Eigenverantwortlichkeit erkennen. Personen geben sich selbst im Entscheidungsgerechten Sprechen die Erlaubnis zu handeln, zu denken, zu sein, sind sich selbst gegenüber die erlaubnisgebende Instanz und erkennen so ihr eigenes Wollensystem und richten es ein.

Für Kinder jeden Alters bedeutet das, dass die erlaubnisgebenden Instanzen mit ihnen im Wollensystem kommunizieren, sodass sich ihre Entwicklung am Wollensystem orientiert. So sprechen Sie als Lehrerin mit Ihren Schülern im Wollensystem, und Ihre Schüler entwickeln durch Zuhören, Nachahmen und Ausprobieren ihr jeweils eigenes Wollensystem. Die nach wie vor geforderte und sinnvolle Anpassung an wertvolle gegebene Verhältnisse, Regeln und Normen kann dann im Wollensystem gestaltet werden. So lernen Kinder ihre Lust am Lernen und ihre Neugier auch im Angesicht von Verpflichtungen und Herausforderungen zu erhalten. Sinnvoll ist es ebenfalls, die Eltern, sei dies durch gezielte Weiterbildung oder Hinweise an Elternabend oder Erläuterungen im Einzelgespräch, mit in diese Veränderung einzubeziehen.

Jugendliche Personen lernen in einem »auseinander-gesprochenen« Entscheidungsfindungsprozess, wie es geht, Entscheidungen zu finden, zu entwerfen und diese so auszusprechen, dass sie für sie selbst und andere verstehbar sind. Sie lernen ihr Wollensystem kennen, richten es ein und gestalten es. So können sie ihr Wollensystem dem Zwangssystem entgegensetzen und Selbstverantwortung übernehmen lernen.

In diesem Zusammenhang ist es hilfreich zu wissen, dass das menschliche Gehirn erst um das 20. Lebensjahr herum vollständig ausgereift ist. Der letzte Bereich, der entwickelt wird, ist der Teil, mit dem Menschen über den Moment hinaus und für die Zukunft relevante Entscheidungen treffen können. Erst dann verfügen sie über die Fähigkeit, Möglichkeiten abzuwägen und sich selbst in Bezug zu den zu erwartenden Konsequenzen schon im Vorfeld entscheidend zu verhalten. In dieser Zeit werden Entscheidungsfindungswege ausprobiert und eingerichtet. Jetzt wird das Wollensystem entdeckt und kann so institutionalisiert werden, dass das eigene Wollen angesichts des Wollens der anderen so umgesetzt werden kann, dass das Eigene und das Andere wachsen und gedeihen kann. Die Berufswahl, die heute von Mädchen und Jungen im Alter von ungefähr 16 Jahren erwartet wird, stellt in dieser Entwicklungsphase eine wahre Überforderung dar. Wesentlich für die Menschen dieses Alters sind demnach erwachsene Personen, die sie in der Entwicklung und Nutzung ihrer Entscheidungsfindungssysteme im Wollensystem unterstützen.

Wird von Kindesbeinen an im Wollensystem kommuniziert, gehe ich davon aus, dass Menschen sich ihr Wollensystem orientiert und sich reibend am vereinbarten Wertesystem einrichten werden.

Entscheidungssysteme

Tagtäglich treffen Personen eine Vielzahl von Entscheidungen; diese bewusst zu treffen und dabei die Konsequenzen und Möglichkeiten zu bedenken macht das eigene Leben bewusster. Bewusste Entscheidungen zu sprechen eröffnet die Möglichkeit, die untergewussten Entscheidungen kennenzulernen. Getroffene Entscheidungen gilt es, durch Sprache zum Ausdruck zu bringen, denn Sprache benennt

Wirklichkeiten und erschafft sie neu. So eröffnet Entscheidungsgerechtes Sprechen weitere gerechte Entscheidungen. Das eigene Entscheidungssystem, das im Wollensystem beheimatet ist, zu kennen, erleichtert die Arbeits- und Lebensgestaltung.

Als einen ersten Schritt hin zu den gerechten Entscheidungen lohnt es sich, wenn der eigene Entscheidungsfindungsweg herausgefunden wird.

- Wie machen Sie das oder wie gehen Sie vor, wenn Sie Entscheidungen treffen?
- Welche Wirksamkeiten in Denken, Fühlen und Handeln aktivieren Sie, damit Sie am Ende Ihres Weges wissen, was Sie wollen?

Diesen Fragen geht die Übung auf der gegenüberliegenden Seite nach. Sie unterstützt Sie darin, Ihren Klienten bei der Findung des eigenen Entscheidungsfindungsweges zu begleiten. Beginnen Sie mit den alltäglichen, sich wiederholenden Lebenszusammenhängen, die einen gelungenen Alltag ausmachen. Hier sind die Entscheidungen in der Regel automatisiert, sodass deren Analyse den eigenen Entscheidungsfindungsweg eröffnet. Diese Übung beinhaltet die Haltung des Sich-selbst-Zuhörens, denn so können die sprechenden Personen auch die Entscheidungen hören, die im Unterbewusstsein getroffen und dem Bewusstsein bisher verborgen geblieben sind. Die Konzentration auf die gelungenen Entscheidungszusammenhänge ist deshalb gewählt, weil diese Perspektive den so sprechenden und sich selbst zuhörenden Personen ihre Ressourcen und Kompetenzen eröffnet.

Die Übung auf Seite 50 kann im Schulkontext vor Prüfungen angewandt werden. Der Schwerpunkt in dieser Übung liegt darauf, dass die Schülerinnen bewusst und klar entscheiden, dass sie die Prüfung machen wollen. Dieser bewusste Entscheidungsakt eröffnet ihnen das Nutzen ihrer Möglichkeiten. Ich empfehle diese Übung regelmäßig anzuwenden, damit Kinder und Jugendliche lernen, sich ihre Prüfungen wollend zu erschließen.



Übung: Entscheidungsfindung im Beratungssystem

Bitten Sie Ihre Klientin, Ihnen ihren Entscheidungsfindungsweg zu erzählen. Sie bekommt den Auftrag sich dabei selbst zuzuhören. Wenn sie selbst das Wort »müssen« hört, wird sie sich korrigieren und den gemeinten Zusammenhang im Wollensystem sprechen.

Sie hören zu und machen die Klientin darauf aufmerksam, wenn sie im Zwangssystem spricht, und geben ihr den Auftrag, dass Gesagte im Wollensystem auszudrücken.

Falls die Klientin Schwierigkeiten damit hat, ihre Zusammenhänge im Wollensystem zu sprechen, dienen Ihnen folgende Fragen als Wegleitung:

- Was brauchen Sie, um zu wollen?
- Gibt es etwas, was Sie sich wünschen?
- Sagen Sie es jetzt bitte als das Gewollte.

Erarbeiten Sie nun mit Ihrer Klientin, welche Voraussetzungen oder Belohnungen oder andere Zusammenhänge für sie notwendig sind, damit sie sich im Wollensystem ausdrücken kann.

Nun spricht sie ihren Entscheidungsweg nochmals.

Arbeiten Sie dann die einzelnen Schritte des gewollten Weges heraus auf den Ebenen des körperlichen Wohlbefindens, der Gefühlswahrnehmung, der Gedankenkapazitäten.

Die Klientin spricht nun nochmals ihr Entscheidungssystem, wie es sich jetzt darstellt.

Ziele der Übung:

- Die Entscheidungsfindung wird unter Anleitung so gestaltet, dass Personen lernen ihre Entscheidungen für sich selbst zu treffen.
- Die Entscheidungsfindung wird nun vielfältiger und unter Einbezug von Körper, Gefühlen und Gedanken gestaltet.
- Die Entscheidungsfindung wird verändert hin zu gewollten Entscheidungen.
- Die Übernahme von Verantwortung und die Gestaltung von Zuständigkeiten werden vereinfacht.



Übung: Entscheidungsfindung für Schülerinnen und Schüler

Die Schüler begründen: »Ich will die Prüfung machen, weil ich das und das erwarte.«

Sie hören genau zu und machen darauf aufmerksam, wenn das Wollensystem verlassen wird. Sie unterstützen die Schüler mit Angeboten, warum sie diese Prüfung machen wollen. Zum Beispiel: Weil ich nach der Schule eine Ausbildung machen will. Weil ich dann gelobt werde. Weil ich es toll finde, wenn ich gewinne. Weil ich meinen Notendurchschnitt verbessern will. Weil ich zeigen kann, dass ich gelernt habe.

Falls Ihre Schüler Schwierigkeiten damit haben, sich ihre Prüfungen so positiv vorzustellen, fragen Sie nach, was sie denn brauchen, um so über ihre Prüfungen sprechen zu können.

Dann lassen Sie die Entscheidung »Ich will die Prüfung machen« nochmals sprechen.

Machen Sie diese Übung früh genug vor der Prüfung, damit Sie mit Ihren Schülern einige der Wünsche, zum Beispiel die nach der Vertiefung des Lernstoffes umsetzen können.

Ziele der Übung

- Lernen im Wollensystem.
- Sich selbst für eine Prüfung entscheiden.
- Die eigenen Ressourcen für die Prüfung aktivieren.

Entdecken der eigenen Ressourcen

Entscheidungsgerechtes Sprechen erfordert ein Denken, das auf einem Netz aus Vernunft, Gefühlen und Empfindungen aus bewussten und untergewussten Hintergründen aufbaut. In diesem Sinne erfordert und schafft Entscheidungsgerechtes Sprechen vernetztes Denken, welches im Wollensystem beheimatet ist. Es integriert in die Entscheidungsfindung die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten. Den so sprechenden Personen erschließen sich ihre vorhandenen Ressourcen. Es eröffnen sich Wege, die zu den bisher liegen gelasse-

nen Ressourcen führen. Durch die vor Ohren geführten Möglichkeiten des menschlichen Daseins bringt sich die sprechende Person mit dem eigenen Handlungspotenzial in Verbindung.

Wenn Personen zwischen Wollen und Alternativen entscheiden können, sich Gedanken darüber machen, was sie brauchen, um zu wollen, wird die jahrzehntelange und tief eingegrabene Wahrnehmung irritiert. Dadurch werden vergessene Träume, Begabungen, Wünsche, Visionen, Intuitionen, Fantasien und Fähigkeiten wach und kommen wieder ins Bewusstsein. So kommen Menschen mit ihren Ressourcen und Handlungsfähigkeiten in Verbindung. Es entstehen neue Ideen und Lösungen. Andere Möglichkeiten werden wahrgenommen, die vorher übersehen wurden. Dann können Strategien entdeckt werden. Die Fähigkeit zur Lösungsorientierung wird gesteigert. So werden Findungsprozesse initiiert. Das Leben wird bewusster und lustvoller und satter, und Menschen erschaffen sich selbst zu Personen. Dazu ein weiteres Beispiel:



Berta S. kommt in die Supervision und erzählt von ihrer schlechten Kollegin, die keine Ahnung hat von den wichtigen Zusammenhängen im Leben. Sie setzt zu einer abwertenden Rede an, indem sie sagt: »Ich soll mich doch tatsächlich um ihre Briefe kümmern. Ich muss die Briefe gegenlesen und korrigieren.« Ich frage nach den Zuständigkeiten von Berta S. und ihrer Kollegin. »Es ist schon so, dass wir gegenseitig Korrektur lesen müssen. Aber die stellt sich so dumm an. Ich frage, welchen Grund es gibt, die Kollegin herunter- und schlechtmachen, da doch dieser Wunsch von ihr genau dem Pflichtenheft entspricht und damit in die Zuständigkeit von Berta S. fällt. Nach einigem Hin und Her kommt heraus, dass Berta S. eine legasthenische Störung hat und es ihr daher sehr schwerfällt, Schreibfehler in einem Text zu erkennen.

Wir kommen auf folgenden Entscheidungsweg: Berta S. will diesen Job, sie will also das Gegenlesen der Briefe. Dabei kommt ihr ihre Störung in die Quere. Anstatt sich hinter einer Abwertung der Kollegin zu verstecken, geht es darum herauszufinden, was Berta S. beim Bewältigen der Korrekturaufgabe unterstützen kann. Das Problem hat sich verschoben, und Berta S. kann sich ihre Ressourcen erobern.

Dieser Fall zeigt den Zusammenhang zwischen Müssen und Abwerten in den Situationen, wenn Wissen oder Können ihre Grenzen erreicht haben. Berta S. wählte die Abwertung der Kollegin, andere werten sich selbst ab und machen sich klein oder die Arbeit, die sie verrichten, die Situation, in der sie leben. Wenn ein Zwangszusammenhang geschaffen wird, der an die Grenzen des Könnens führt, geschehen diese Abwertungen fast automatisiert. Werden der Zwangszusammenhang auseinander-gesprochen und die Entscheidungen deutlich, kann erarbeitet werden, was es an Wissen, Kompetenzen oder Weiterbildung braucht, um das zu können, was gekonnt werden will. Wenn die Grenzen des Könnens in diesem Bereich wirklich erreicht sind, wird es möglich, eine passende Arbeit, eine Situation, einen Zusammenhang für das Können der Person zu entwerfen, zu finden oder zu erschaffen. Zentral an diesem Zugang ist, dass durch Entscheidungsgerechtes Sprechen die Abwertung der eigenen Person oder anderer Personen außerhalb jeder Denk- und Sprachbewegung liegt. (s. Übung S. 53)

Zu einer Begebenheit, einer Person, einem Gefühl bewusst Ja oder Nein zu sagen, bedeutet, sich selbst, das eigene Leben und die Realitäten zu gestalten und zu erschaffen. Auszuwählen, welche dieser Entscheidungen wem in welchem Maß und in welchem Zusammenhang mitgeteilt wird, liegt bei der jeweiligen Person. Es gibt allein die Entscheidung angesichts der Konsequenzen. Bei manchen Entscheidungen ist es wichtig, sie zu begründen, da sie erst dann von der Person selbst und anderen nachvollzogen werden.

Entscheidungsgerechtes Sprechen orientiert sich am Wollen der sprechenden Person und macht so die Entwicklung des Wollenssystems und die eines eigenen Entscheidungsfindungssystems möglich. Diese Kombination, der auf dem Wollensystem fußenden Entscheidungen, eröffnet die vorhandenen Ressourcen und weitere Handlungsmöglichkeiten. Die eigene Definitionsmacht wird dabei bewusst in Anspruch genommen und gestaltet, das eigene Personsein und das der anderen werden geachtet und respektiert.

Damit Sie einen Eindruck bekommen, wie entscheidungsgerecht im Wollensystem gesprochen werden kann, finden Sie auf Seite 54 einige Beispiele.



Übung: Selbstabwertungen und Fremdadwertungen verhindern

Verhinderung von Selbstabwertungen

Folgender Ablauf dient der Selbstdefinition, aufbauend auf Ressourcen und Zielen. Nacheinander werden die folgenden Fragen beantwortet:

- Was will ich?
- Wofür bin ich zuständig?

(Die Zusammenhänge, für die andere zuständig sind, werden im besten Fall an die zuständige Person übergeben.)

- Wie bekomme ich, was ich will?
- Was brauche ich, damit ich es bekomme?

Verhinderung von Fremdadwertungen

Folgender Ablauf dient der Einschätzung von Fremdwahrnehmungen. Die Klientin verdeutlicht sich die folgenden Punkte selbst und verinnerlicht sie:

- Nur ich bin in der Lage, mich zu bewerten.
- Andere Personen nehmen Teilaspekte meines Seins wahr, und ich entscheide, wem ich erlaube, mir die jeweiligen Wahrnehmungen mitzuteilen.
- Ich entscheide, welche Wahrnehmungen ich mir zu eigen mache und welche ich ablehne.
- Mich kleinmachende Wahrnehmungen lehne ich ab und weise sie zurück.
- Fremdwahrnehmungen dienen allein dem Ausbau der eigenen Ressourcen und des eigenen Könnens.

Ziele der Übung

- Gekonnte Selbstdefinition erschaffen, die auf den eigenen Ressourcen und Zielen aufbaut.
- Einschätzen können von Fremdwahrnehmungen.
- Fremdwahrnehmungen für das eigenen Gewordensein zur Person nutzen lernen.



Beispiele zum Entscheidungsgerechten Sprechen

- *Du musst dich konzentrieren.*
 Entscheidungsgerechtes Sprechen: *Ich erwarte von dir, dass du dich konzentrierst. – Du willst die kommenden Prüfungen bestehen, also gehe ich davon aus, dass du dich jetzt auch konzentrieren willst.* (Kann noch erweitert werden mit der Frage: *Was brauchst du, damit du dich konzentrieren kannst?*)
- *Du musst dich entscheiden, was du später einmal werden willst.*
 Entscheidungsgerechtes Sprechen: *Weißt du schon, was du gerne arbeiten möchtest? – Welcher Beruf interessiert dich? – Du willst dich entscheiden, welche Ausbildung du machen wirst.*
- *Das muss aber schwer für Sie sein.*
 Entscheidungsgerechtes Sprechen: *Während ich zuhöre, bekomme ich den Eindruck, dass diese Situation eine Herausforderung für Sie ist.*
- *Sie müssen einen Ausweg aus dieser Situation finden.*
 Entscheidungsgerechtes Sprechen: *Sie werden einen Ausweg aus der Situation finden.*
- *Wir müssen uns nur bemühen, beschreibende Sätze mit »ich« anstatt mit »du« zu beginnen, dann wird sich niemand angegriffen fühlen.*
 Entscheidungsgerechtes Sprechen: *Wenn wir beschreibende Sätze mit »ich« anstatt mit »du« beginnen, haben wir eine erhöhte Chance, verstanden zu werden. – Ich beginne meine Sätze mit »ich« anstatt mit »du«, weil ich von mir reden will.*

Das Wollensystem ist nun eingerichtet. Sie entscheiden aus Ihren Ressourcen heraus und leiten Ihre Klientinnen und Schüler dazu an, sich ihres Wollens bewusst zu sein. Im nächsten Schritt wird dieser Prozess im eigenen und in der Situation passenden Rhythmus gestaltet.

Rhythmusgerechtes Sprechen



Im Rhythmusgerechten Sprechen wird den Rhythmen Rechnung getragen, die Personen für sich in Begegnungen mit anderen Personen und den sie umgebenden Verhältnissen leben und gestalten.



Es ist 6:00 Uhr und der Wecker klingelt. »Heute ist Frühlingsanfang«, denkt Carla, bevor sie aus dem Bett steigt. Sie reckt sich und gähnt. Es wird ein voller und schneller Tag. Zuerst die morgendliche Auseinandersetzung mit ihrer Tochter Jennifer und dann der Arbeitstag im Büro. Ihren Ehemann Max lässt sie schlafen, er ist arbeitssuchend und teilt sich den heutigen Tag entspannt ein. Doch jetzt erst einmal eine Tasse Kaffee; ganz langsam, um den aufkeimenden Frühling zu begrüßen. Es ist noch dunkel, und die Sonne lässt auf sich warten. Nachdem sie sich gewaschen und angezogen hat, weckt sie ihre vierjährige Tochter. Sie haben noch eine Stunde Zeit, bis sie die Wohnung verlassen. Wie jeden Morgen, spielt Jennifer genüsslich mit ihren Puppen, die sie eine nach der anderen weckt. Nicht alle wollen sofort in den Tag, manche schlafen einfach wieder ein. Carla drängt Jennifer zur Eile: »Jetzt zieh dich an, wir wollen doch pünktlich sein. Mach schnell!« Jennifer schüttelt den Kopf. Sie will im Bett bleiben, einige Puppen schlafen ja noch. Carla schaut auf ihre Uhr. Die Zeit drängt, und sie holt Jennifer aus dem Bett, die sich wehrt und schreit. Carla erklärt: »Du weißt doch, dass Mami arbeiten geht und pünktlich sein will. Jetzt stell dich nicht so an und komm.« Der morgendliche Kampf zwischen ihnen hat begonnen. Die Sonne zeigt sich langsam am Himmel, als Mutter und Tochter aus dem Haus und in ihren weiteren Tag hineinrennen.