DAS *UND* LEBEN

Oder: Die neue Freiheit jenseits von Falsch und Richtig.

VON HARALD BERENFÄNGER

Die Probleme, für die wir in diesen Zeiten Lösungen suchen, sind immer öfter nicht nur komplizierte Themen, sondern komplexe.
Komplizierte Fragen lösen wir, indem wir sie in so kleine Einzelteile zerlegen, dass handhabbare Wenn-dann-Beziehungen sichtbar werden. Im Mikro-Maßstab funktioniert dann alles in vorhersehbaren und reproduzierbaren Kausalzusammenhängen. Viele Entscheidungen treffen wir im Alltag auf dieser Ebene, und das gelingt prächtig!
Bei den komplexen Fragen aber funktioniert das immer weniger oder gar nicht mehr. Da sehen wir uns plötzlich Fragen gegenüber, die sich dem einfachen Wenn-dann entziehen:

- Vernünftig sein und rauchen
- Tiere lieben und Tiere essen
- Für Frieden sein und der Ukraine Waffen liefern
- Für Freiheit sein und eine Impf- und Maskenpflicht fordern

Die einfache Lösung ist oft keine Lösung. Die Entscheidung, andere Sichtweisen abzuscheiden, bringt uns rasch in Kontakt mit unangenehmen Gefühlen und Gedanken: Gereiztheit, Wut, Arroganz, Ignoranz und so weiter.
Unser Streben nach Klarheit, Sicherheit und Ordnung macht ein Tolerieren von Widersprüchen, Ambivalenzen und Ambiguitäten schlichtweg anstrengend, intellektuell wie seelisch. Kein Wunder, dass die Geschichte voll ist von Menschen, die einfache Lösungen anbieten.
Solche Wunderheiler gibt es nicht nur in Politik und Religion, Gesellschaft und Esoterik, sondern auch im weiten Feld von Coaching und Training und allen verwandten Disziplinen.
Ganz vorne steht die Frage aller Fragen in unserem Berufsstand: Was ist ein guter Coach? Wie erkenne ich ihn oder sie? Eine schwierige Frage, eine berechtigte Frage, und doch eine falsche Frage.
Um die Frage zu beantworten, wird wieder auf Kleinschrittigkeit gesetzt. Auf Listen, deren Umfang Entscheidung und Abscheidung erleichtern soll: Ausbildungen, Zertifikate, Weiterbildungspunkte, Referenzen, Veröffentlichungen, Felderfahrung. Alles hilfreich und doch ist das, was ein Coaching gelingen lässt, auf diesem Wege nicht zu fassen. Coaching ist ein komplexer Vorgang, der nicht kompliziert evaluiert werden kann.
Coaching entzieht sich dem einfachen Kausalzusammenhang, denn Coaching kann man nicht machen. Coaching ist nicht gut, wenn der oder die Coach gut ist. Oder die Klient:innen willig und motiviert. Coaching entsteht in dem Raum, in dem sich Coach und Klient:innen begegnen. Coaching ist in erster Linie Beziehung – und erst in der Folge Technik und Motivation. Für ein gelungenes Coaching können die Beteiligten nach Kräften sorgen, aber sie können es nicht machen, nicht kaufen, nicht fordern.
Es gibt ganz wunderbare Coachings ohne raffinierte Titel und Tools. Und es gibt ganz schreckliche Coachings trotz raffinierter Titel und Tools.
Wie in der Liebe: Es nützt nichts, wenn zwei ganz wunderbare Menschen sich begegnen, die einander wild begehren. Wenn es ihnen nicht gelingt – oder geschieht – gemeinsam ein Drittes zu kreieren, nützen ihnen alle persönlichen Benefits und Sehnsüchte nichts.
Beim Coaching und in der Liebe ist das UND ein Zustand, in dem etwas Neues entstehen kann, das mehr ist als die Summe der Beteiligten. Ein Zustand der Emergenz und manchmal pure Magie.

Wie sorgen wir nun dafür, dass die Magie eine Chance hat? Wie können wir das UND einladen? Zum Glück gibt es brauchbare und hilfreiche Ansätze, von denen ich ein paar im Folgenden nennen möchte:
Das Tetralemma aus der systemischen Strukturarbeit von Matthias Varga von Kibéd und Insa Sparrer mit seinen Ursprüngen im alten Indien. Ein Entweder-oder (A oder Nicht-A) wird aufgebrochen, indem die Coaches den Klient:innen ein Setting anbieten, in dem sie in sich *spüren* können, wie A und Nicht-A zugleich sein können. Wichtig ist hier – wie auch in allen anderen Herangehensweisen – das Spüren. Der entscheidende qualitative Schritt beim Tetralemma besteht genau darin: In mir einen Raum aufzumachen, der vorher noch nicht da war und in dem ich wahrhaftig fühle, dass der bisher gedachte Gegensatz in ein neues, soeben erst erschaffenes Gefühl des Sowohl-als-auch überführt wird. Diesen schöpferischen Akt kann man klug und erfahren anleiten, man kann ihn erleben und erreichen wollen, aber am Ende entzieht er sich dem Willen. Erst, wenn sich die Klient:innen aus der Anspannung des Gegensatzes in das UND hineinentspannen, geschieht das Wunder.

Einen anderen großartigen Ansatz bietet das Werte- und Entwicklungsquadrat von Friedemann Schulz von Thun. Dieses Modell zeigt, dass jeder Wert nicht nur ideale Eigenschaften mitbringt, sondern immer auch seinen Schatten, seine traurige Pervertierung bereithält. Beispielhaft sei dies anhand des Wertes „Entscheidung und Entschiedenheit“ skizziert.

Als positive Aspekte könnte man sehen: aktiv, laut, mutig, risikobereit, führungsstark, zielgerichtet, klar, dominant, willensstark, durchsetzungsstark, erklärend, Herausforderungen liebend, Grenzen verschiebend und überwindend, kompetitiv, machtvoll, statusorientiert, rational, linear, kleinteilig, Ziel: Freiheit und Ungebundenheit.

Jeder Wert, den man übertreibt, wird zur Schwäche. „Entscheidung und Entschiedenheit“ könnte somit zur „herzlosen Rechthaberei“ pervertieren: grundsatzverhaftet und ideologiebesessen, spitzfindiges Sezieren als Selbstzweck, gefühlsarm, gefühlsverletzend, wertblind, lebensfern, psychisch frigide, Konstruktion auseinandergezerrter Dualismen.

Die Lösung liegt darin, nicht nur den einen Wert – „Entscheidung und Entschiedenheit“ – zu kultivieren, sondern immer auch den Wert, der ihm gegenübersteht; hier zum Beispiel „Absichtslosigkeit und Offenheit“ mit den Aspekten: weich, ruhig, sicherheitsbewusst, liebend, Sinn für Fülle, strahlend, schön, bewahrend, entspannt, offen, sinnlich, chaotisch, Leben im Körper, bindungsorientiert, lockend, begehrend, Leben im Augenblick, intuitiv, empathisch, ambivalent, zyklisch, kooperativ, harmonisch, wortreich, zuhörend, Ziel: Nähe und Intimität.

Natürlich kann auch dieser Wert durch Übertreibung seinen Schatten hervorrufen – die „kopflose Gefühligkeit“: unberechenbar, sinnlos behauptend, unreflektiert esoterisch, launisch, empfindlich, gereizt, unkontrolliert, sich ausschäumend in Affekten, Ärger und Zorn.

Wenn ich nun das UND leben will, geht es darum, beides in mir auszubilden. Entschieden zu entscheiden und absichtslos offen zu bleiben. Manchmal nacheinander, manchmal im selben Moment. Und wie beim Tetralemma gelingt mir das erst, wenn ich in mir einen Raum schaffe, in dem ich spüre, dass beides ist. Dieser Schritt, dieses Erleben, ist kein rationaler Akt, sondern ein fühlender.

> Es kann erst aufwärtsgehen, wenn wir die Wirklichkeit akzeptieren.

Ein Modell, das mir bei der Erforschung des UND sehr gefällt, ist der Schwellenraum. Ein Ort, in dem das Alte bereits vergangen ist und das Neue noch nicht da. Ein Beispiel: Ein Klient kam ins Coaching und sagte, dass er neben seiner Frau noch eine Freundin habe, und er beide liebe und begehre. Die beiden Frauen hatten das über längere Zeit akzeptiert, forderten ihn nun aber auf, sich zu entscheiden (implizit: eine von ihnen abzuscheiden). Natürlich sagte ich ihm nicht, wie er sich entscheiden sollte. Stattdessen bot ich ihm an, sich auf einen Gedanken einzulassen. Er könne sich entscheiden, sich heute nicht zu entscheiden und die Schwelle, die für ihn wie eine Trennungs-Linie aussah, wie einen Raum aufzuspannen. In diesen Raum könne er eintauchen und sich darin so lange erforschen, bis sich das weitere Vorgehen von ganz allein zeige. In diesem Schwellenraum ist alles zugleich: Wissen und Nicht-Wissen, das Alte und das Neue, die Eine und die Andere. Der Schwellenraum ist nicht: abwarten und Tee trinken, nichts tun, die Dinge aufschieben, feiges Prokrastinieren. Nein! Es ist wieder ein fühlendes Eintauchen in einen inneren Zustand, der das kausale und rationale Entweder-oder in ein qualitativ anderes, in ein UND, überführt.

Wer schon mal in einer tiefen Krise gesteckt hat, kennt das: Es kann erst wieder aufwärtsgehen, wenn wir Ja sagen zu dem, was ist. Wenn wir die Wirklichkeit akzeptieren. Nicht, weil wir sie mögen oder weil wir resignierten oder weil wir Schönfärberei betreiben würden. Nein, wir akzeptieren die Realität einfach deshalb, weil sie

Jeder nach seiner Façon, wir sind doch aufgeklärt und tolerant!

ist. Klingt banal, ist aber meist schwerer als gedacht. In der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) arbeiten wir genau damit. Wir schauen uns die erwünschten Gedanken und Gefühle an und die unerwünschten, die oft so viele Ressourcen in unserem Leben binden. Dann geht es darum, den unerwünschten Gedanken und Gefühlen ins Auge zu sehen und in der Tiefe unseres Herzens zu akzeptieren, dass auch sie ein Teil unserer menschlichen Wirklichkeit sind. In dem Moment, in dem wir auch die Kehrseite unseres mentalen Gebälks als Realität annehmen, öffnet sich ein Raum, der allein durch Willen, Wissen und Ratio nicht betretbar ist. Ein Raum jenseits von Scham und Ohnmacht, ein Raum jenseits von Falsch und Richtig.

Wie sehr wir danach streben, unsere Welt in Richtig und Falsch einzuteilen, zeigt sich deutlich daran, wie wir mit einem der vielen Aspekte unseres Menschseins umgehen: dem Geschlecht. Die erste Frage, wenn ein Kind zur Welt kommt, gilt immer einer Unterscheidung: Junge oder Mädchen. Kaum zu ertragen, wenn diese Entscheidung nicht klar und eindeutig getroffen werden kann; wenn das „falsche“ Geschlecht nicht abgeschieden werden kann aus dem kleinen Menschen, der gerade doch ganz andere Sorgen hat.
Und das bleibt so. Es ist völlig egal, wie ein Mensch tickt, wir lehren ihn, wie man „als Junge“ oder „als Mädchen“ zu leben hat, damit er später ein „richtiger Mann“ oder eine „richtige Frau“ wird. Kleidung, Farben, Spielzeug, Erziehung, Werte, Ansprache – beinahe nichts, worin wir nicht unterscheiden, auf dass der kleine Mensch lernt, wie „es“ richtig ist.
Aber nun melden sich plötzlich immer mehr Menschen zu Wort, die diese entschiedene Auflage, die ihnen bei der Geburt widerfahren war, nicht mögen und sie anfechten. Na und, könnte man sagen. Sollen sie halt. Jeder nach seiner Façon, wir sind doch aufgeklärt und tolerant! Aber genau das passiert eben nicht. Oder noch sehr selten. Denn ein Mensch, der seine Geschlechtlichkeit nicht im gewohnten Entweder-oder sichtbar leben will, bringt die Menschen um ihn herum in Kontakt mit Unordnung und Unsicherheit, und das können allzu viele nicht ertragen.
Die Geschichte des Feminismus ist eine Geschichte des Aufbegehrens gegen entschiedene Zuschreibungen von Falsch und Richtig. Diese Eigenschaft oder jene. Aber bitte nicht die andere und schon gar nicht beide zugleich. Sich einem Menschen gegenüber zu sehen, der seine Geschlechtlichkeit aus dem A-oder-B in ein offenes UND überführt, berührt uns massiv, obwohl wir persönlich durch das UND des Anderen keinerlei Einschränkungen erleiden.
Unsere Berührung ist so massiv, dass wir den wenigen, die sich für sich selbst anders entscheiden, mit Druck, Verachtung, Ausgrenzung, Entfreundung, Diskriminierung, Verhaftung und sogar Ermordung begegnen.

Nur allzu oft können wir ein UND nicht ertragen. Müssen darauf beharren, Recht zu haben und entschieden abzuscheiden.
Der wirtschaftliche Erfolg des Westens beruht auf der Fähigkeit und der Bereitschaft, alles um uns herum in kleinste Kausalzusammenhänge zu zerlegen. Ingenieure erfinden dadurch Wunder der Technik, Manager erreichen beeindruckende Quartalszahlen, Religionen lehren, was moralisch richtig und falsch ist.
Auch hier schreit das UND förmlich nach Beachtung. Das Großartige und das Schreckliche sind zwei Seiten derselben Medaille „Entscheidung und Entschiedenheit“. Inzwischen sind wir an einem Punkt angelangt, an dem deren wunderbare Aspekte immer öfter im Schatten der „herzlosen Rechthaberei“ verschwinden, und so sind wir eingeladen, für Balance zu sorgen. Das UND zu leben, ein Beides-zugleich zuzulassen. Nicht nur Kompliziertes zu akzeptieren, sondern auch Komplexität anzunehmen. Im Kleinen und im Großen. In Politik, Wirtschaft, Religion, Sexualität – und in Coaching und Training.

© Mirène Schmitz

Harald Berenfänger ist freiberuflicher Coach in Bonn. Er ist Autor der Bücher „Persönliche Wirkung steigern. Souveränes Auftreten und Innere Selbstführung – Im Beruf, in persönlichen Beziehungen, für sich selbst“ und „Der reife Mann. Männlichkeit jenseits der Polarität“. Gemeinsam mit Julia Kamenik leitet der die Paarcoaching-Praxis Liebeszukunft.
www.berenfaenger.com