

## Die Ökonomie der Lösung

Wenn du immer wieder das tust,  
was du schon immer getan hast,  
dann wirst du immer wieder das  
bekommen,  
was du schon immer bekommen hast.  
Wenn du etwas anderes haben willst,  
musst du etwas anderes tun!  
Und wenn das, was du tust, dich nicht  
weiterbringt,  
dann tu etwas völlig Anderes – statt  
mehr vom gleichen Falschen!

*Paul Watzlawick*

## Begriffserklärung Ökonomie

Unter ökonomischem Handeln versteht man ein allgemeines Mass für Effizienz und den rationalen Umgang mit knappen Ressourcen. Gemeint ist damit das günstigste Verhältnis zwischen Ertrag (Ergebnis) und Mitteleinsatz (Aufwand).



Foto: Alexa Ofenböck

## Ich?

Licht oder Schatten.  
Sein oder Nicht-Sein.  
Realität oder Schein.  
Beim Lesen des Jahresthemas für 2008 kam mir die kubanische Künstlerin Ana Mendieta in den Sinn. Bei vielen ihrer Selbstporträts ist sie selbst nicht zu sehen. Keine Person, kein Körper, kein Abbild, nur ein Abdruck, Umrisse. Chimären?  
Da stellt sich mir die Frage: wo fängt das Ich an, wo hört das Ich auf?  
Wenn ich meinen Schatten fotografiere, bin das dann ich auf dem Bild?  
Licht oder Schatten.  
Sein oder Nicht-Sein.  
Realität oder Schein.  
Ich?  
Oder nicht?

*Alexa Ofenböck\**

# Ökonomie der Lösungen

**Erwischt** - Ich sitze gerade an meinem fünften Versuch, in 4400 Zeichen etwas Gescheites zur Ökonomie von Lösungen zu schreiben und stehe kurz davor Regula mitzuteilen, dass sie die Seite anderweitig verwenden soll. Irgendwann gestern Nacht ist mir klar geworden, dass ich gerade daran bin mehr vom Gleichen zu tun, das Geschriebene zu löschen und wieder von vorne anzufangen. Mein Ansatz war also überhaupt nicht ökonomisch, wenn ich meinen Aufwand mit dem unbefriedigenden Ergebnis verglich. Das war dann der Moment, an dem ich den Compi heruntergefahren habe und ins Bett gegangen bin.

**Erkenntnis** - Das Problem steht bereits im ersten Satz, den ich geschrieben habe. Der Anspruch an mich selber, etwas «Gescheites» zum Thema zu schreiben und die Vorstellung davon, was «Gescheit» ist.

Zudem habe ich Regula versprochen, zum Thema etwas zu schreiben und das will ich unbedingt einhalten - ich habe mich verpflichtet. Seit gestern ist auch noch meine Zeit abgelaufen, denn gestern hätte ich den Artikel abgeben müssen.

**Hilfe von Aussen** - Version vier habe ich meinem Mann zum Lesen gegeben. Vielleicht war da noch die leise Hoffnung dahinter, dass er mir sagt, der Artikel sei gar nicht so schlecht. Er hingegen hat die Stirne kraus gezogen und immer wieder den Kopf geschüttelt - kein gutes Zeichen. Seine Frage war ernüchternd: «Was willst du eigentlich damit aussagen?»

Ups, dass hatte gesessen und am liebsten hätte ich ihm seine Frage in die Haare geschmiert, aber ich bin ja vernünftig und konstruktiv. So habe ich zu einer wortreichen, sachlichen Erklärung angesetzt, mit dem Schlusssatz, dass 4400 Zeichen einfach nicht ausreichen um das zu sagen, was mir dazu alles wichtig erscheint. Aha, die Umstände sind schuld, oder ist das eine Ausrede dafür, dass ich mich nicht so kurz und prägnant ausdrücke, wie es Watzlawick getan hat?

**Neue Wege** - Einen neuen Weg zu gehen erfordert Mut, denn ich lasse mich auf etwas Unbekanntes ein, auf etwas das ich so noch nie getan habe. Wie beim Trapezfliegen. Will ich von einer Seite zur anderen gelangen, muss ich das erste Trapez loslassen und darauf vertrauen, dass ich alles mir mögliche getan habe, um heil auf der anderen Seite anzukommen.

### Etwas anderes tun

1. Zuerst muss ich erkennen, dass ich mehr vom Gleichen tue und damit nicht zum erwünschten Ziel komme.
2. Was genau ist das Problem? Ist es Zustand A, der Weg von A nach B, oder meine unklare Vorstellung vom Ziel?
3. Halte ich an einer Vorstellung fest, die überholt oder unrealistisch ist? Was wären Alternativen, neue Bilder?
4. Was habe ich schon alles versucht? Welche Variante hat in der Vergangenheit bereits zu einem guten Ergebnis geführt?
5. Wer kann mich unterstützen, mir helfen neue Sichtweisen zu integrieren? Wende ich mich an meine beste Freundin, meinen Partner, eine Therapeutin, einen Coach?
6. Ich nehme Distanz. Das ist durchaus räumlich zu verstehen. Ich schreibe mein Problem in einem treffenden Satz auf ein grosses Blatt Papier, ich male es oder verwende ein Symbol. Das Papier oder das Symbol lege ich auf den Boden, gehe darum herum und betrachte es mir von allen Seiten. Was fällt mir dabei auf? Was genau sehe ich? Hebt sich etwas hervor? Was empfinde ich bei der Betrachtung?
7. Ich halte eine Konferenz mit meinem inneren Team ab und sammle Lösungsvarianten. Was sagt meine weise Alte zu der Sache? Was meint mein inneres Kind, meine kleine Professorin dazu? Sicher gibt es da noch andere Wesen in meinem inneren Team, die ich dazu befragen kann.
8. Die Zauberfrage: Was genau wäre, wenn das Problem bereits gelöst wäre? Wie fühlt es sich an? Wie sieht es dann aus, wie ist es?
9. Ich lege meine Fragestellung beiseite und befasse mich mit etwas ganz anderem, oder ich gehe schlafen.

**Etwas völlig Anderes** - In diesem Fall wäre es einfach gewesen und ich hätte genau einen seitenfüllenden Satz zu der Aussagen von Watzlawick schreiben können: «Ich habe seiner Aussage nichts hinzuzufügen!» Das wäre wirklich mutig gewesen, wie Trapezfliegen, und ökonomisch!

*Herzlich Marianne Siegrist Schrott*