

Problem-Lösungs-Training (PLT)

Problembegriff. Was ist ein Problem im Unterschied zu einer Aufgabe?

Nachdem der Problembegriff heutzutage oft sehr inflationär verwendet wird, empfiehlt es sich, sich darüber klar zu werden, was überhaupt ein Problem ist – z.B. im Unterschied zu einer Aufgabe oder einer zu verrichtenden Arbeit ist. Von Aufgabe spricht man, wenn eine Arbeit zu verrichten ist und man weiß, wie das geht. Von einem Problem spricht man, wenn man ein Ziel hat, aber nicht so recht weiß, wie man es erreichen kann. Wenn die Waschmaschine nicht funktioniert, hat die Hausfrau ein Problem. Wenn die Waschmaschine geht und Wäsche zu waschen ist, steht eine Aufgabe oder Arbeit an. Wäscht jemand zum ersten Mal und kennt die Funktionen der Waschprogramme noch nicht, so kann er ein Problem haben, das er löst, indem er lernt, sich also mit den Funktionen vertraut macht, z.B. auch, indem er eine Kundige fragt oder sich das Bedienen der Waschmaschine zeigen lässt.

Der Begriff der Problemlösung ist doppeldeutig.

Manchmal kommen Menschen in Therapie und meinen, wenn sie nur wüssten, wie ihre Störung oder ihr Problem entstanden sei, dann ... Nun, was wäre dann? Nehmen wir an, jemand wüsste, dass er etwas nicht kann – z.B. weil er es nicht gelernt hat - und darum „Probleme“ in Schule, Studium oder Arbeit hat. Wenn man weiß, wie ein Hindernis, das einem Ziel vorgelagert ist, beseitigen kann, so ist das Hindernis noch nicht beseitigt. Ist ein Lastwagen umgefallen und blockiert die Durchfahrt, so ist klar, wie das Durchfahrtproblem zu lösen ist, aber die Aufgabe und Arbeit der Entfernung des Lasters muss erst noch verrichtet werden, bevor der Verkehr wieder durchfahren kann.

Problemarten.

Grundsätzlich unlösbare Probleme. Zu den schlimmsten Problemen gehören die grundsätzlich unlösbaren, z.B. wissen wollen, was in der Zukunft geschieht; wie sich jemand verhält, der in eine Situation gerät, die er nicht kennt und auf die er nicht vorbereitet ist; was nach dem Tode kommt oder was der liebe Gott denkt¹; aber auch, was fühlt, denkt, möchte mein Gegenüber? Wir können grundsätzlich *nicht sicher wissen*, was in anderen Menschen vorgeht, wenn wir auch oft keinerlei Probleme haben, uns davon einen klaren Eindruck zu verschaffen.

Relativ unlösbare Probleme mangels Mitteln. Manche Probleme sind unter bestimmten Bedingungen lösbar, wenn man z.B. über ein bestimmtes Wissen, über bestimmte Fähigkeiten, Werkzeuge oder Mittel verfügt. Wer über bestimmte Körperkräfte und ein gesundes Skelett- und Muskelsystem verfügt, kann Objekte mit einem bestimmten Gewicht heben und transportieren. Wer rechnen gelernt hat, kann ausrechnen, wie viel diese oder jene Anzahl kostet, wenn ein Stück so und so viel kostet und man bei Abnahme von so und so vielen Stücken so und so viel Rabatt bekommt. Hierher gehören auch die Voraussetzungen: Wer Forellen angeln will, braucht Gewässer, in denen sich Forellen aufhalten. Wer tanken will, braucht eine Tankstelle. Wer Geld haben will, braucht eine Bank oder einen Automaten. Eine Kassette kostet z.B. einen Euro, 10 kosten 9 Euro, 20 kosten 17 Euro und 50 kosten 35 Euro. Während ein Laie viele Probleme haben kann, hat sie der kundige oder erfahrene Fachmann nicht. Eine bewährte praktische Problemlösungsstrategie besteht daher oft darin, eine Fachfrau zu Rate zu ziehen.

¹ Hier hilft nur das Glauben. Psychologisch betrachtet als das für wahr oder falsch oder so oder so wahrscheinlich *anzunehmen*, ohne es zu *wissen*. Vieles können wir nicht wissen und müssen wir glauben oder bezweifeln, ob wir wollen oder nicht. Kein Mensch weiß, was morgen sein wird. Aber die allermeisten verhalten sich so, *als ob* sie es wüssten, also glauben.

Relativ unlösbare Probleme mangels Klarheit. Manche Probleme sind nicht lösbar, weil sie zu verschwommen, zu abstrakt oder allgemein formuliert sind, so dass man nicht weiß, wie man vorgehen kann. Aus relativ unlösbaren Probleme kann man lösbare machen, wenn es gelingt, das Problem konkret und praktisch zu beschreiben, so dass sich Lösungswege finden lassen. Möchte jemand z.B. selbstsicher werden, so gelingt dies so lange nicht, so lange nicht klar ist, was das konkret und praktisch bedeutet. Gehören zur Selbstsicherheit in einem Fall z.B. die Verhaltensfähigkeiten, Fragen zu stellen, Wünsche zu äußern, seine Meinung zu sagen, Nein zu sagen, zu widersprechen, zu handeln und zu verhandeln, so ist der Lösungsweg zwar klar, aber die nicht selten als schwierig erlebte Aufgabe und Arbeit muss etwas längere Zeit hinreichend oft gemacht und geübt werden, bevor sich das gewünschte Selbstsicherheits-erleben einstellt und allmählich festigt.

Unfruchtbare Problembeschäftigungen. Wie wird sich meine PartnerIn verhalten, wenn ich etwas später heim komme oder dies oder das war? Was mache ich, wenn ich heute Abend nicht einschlafen kann? Was mache ich, wenn ich durch die Prüfung falle? Was mache ich, wenn das Finanzamt eine Nachzahlung will? Was mache ich, wenn mich die neue Vorgesetzte nicht leiden kann? Was tue ich, wenn mir die Wohnung oder die Arbeit gekündigt wird? Manche Probleme sind gar nicht aktuell, sondern liegen in fernerer oder weiterer Zukunft. Manche phantasierten Probleme treten in nicht wenigen Fällen auch überhaupt nicht ein. Andere werden zur falschen Zeit, am falschen Ort oder zu lange gewälzt. Wieder andere versucht mancher Mensch, mit den falschen Mitteln zu lösen. Oder man sucht nach besten (optimalen) Lösungen, die es oft gar nicht gibt. Bei unfruchtbaren Problembeschäftigungen kommt es darauf an, zu lernen, wie man sie in **fruchtbare** Problemlösungen wandeln kann. Wenn also ein Problem oder eine Sorge am Bewusstseinsrand auftaucht sind folgende Fragen angezeigt:

- Handelt es sich um ein konkretes Problem oder um eine konkrete Sorge? Damit man diese Frage gut und schnell entscheiden kann, muss man wissen, wie man feststellt, ob ein Problem oder eine Sorge konkret und nicht allgemein² oder abstrakt ist. Falls das Problem oder die Sorge nicht konkret, sondern allgemein, abstrakt vorliegt, ist die nächste Frage: Lässt sich das allgemein-abstrakte Problem in ein konkretes wandeln?
- Passen Situation, Zeit und Aufwand? Sind die Mittel klar, vorhanden oder beschaffbar? Ist es sinnvoll und aussichtsreich, sich jetzt mit dem Problem oder der Sorge zu beschäftigen?
- Suche ich womöglich nach Lösungswegen ohne jede Nebenwirkung, ohne jeden Nachteil, ohne jedes Risiko? Suche ich womöglich nach Sicherheiten, die es im Leben nicht gibt?
- Gibt es für Befürchtungen konkrete äußere Zeichen oder kommt die Befürchtung oder Sorge nur aus meiner Phantasie³?

Übungsvorschläge.

1. Erfassen Sie einige Ihrer typischen Probleme und Problembeschäftigungen.
2. Untersuchen Sie, ob Sie sich schon in unlösbaren Problemen verfangen haben?
3. Untersuchen Sie, welche relativ unlösbaren Probleme es mangels Mitteln bei Ihnen gibt.
4. Untersuchen Sie, welche relativ unlösbaren Probleme es mangels Klarheit bei Ihnen gibt.
5. Untersuchen Sie, welche unfruchtbaren Problembeschäftigungen Sie in Gefahr sind zu pflegen.
6. Untersuchen Sie, mit welchen Problemen Sie sich am falschen Ort zur falschen Zeit beschäftigt haben?

² Beispiele für allgemein formulierte **mögliche** Probleme: Mir geht es nicht gut. Wird das in der Arbeit gut gehen. Was mache ich, wenn meine PartnerIn nicht mehr da ist?

³ Gefahren die **innen** entstehen, aber **außen** wahrgenommen werden, heißen auch Projektionen.