

Kultivierte Unsicherheit

Wie verwandle ich eine Schwäche in eine Stärke

Wolfram Soldan

Arzt und Psychotherapeut

Aufgabengebiet: Tutor Klinische Psychologie

Anwärmübung

Was assoziiere ich mit Sicherheit?

Was assoziiere ich mit Unsicherheit?

Kultivierte Unsicherheit nach F. Staemmler (1)

- Problem der einseitigen Deutungsmacht des Psychofachmannes:
- Entweder sind mir als Fachmann die Fehlerquellen der einseitigen Deutungsmacht bewusst \Rightarrow Unsicherheit
- Oder ich nutze die einseitige Deutungsmacht \Rightarrow Scheinsicherheit
- Die Unsicherheit ist hier aber angemessen also zu begrüßen!
- Damit komme ich aber mit meinem wichtigen legitimen Bedürfnis nach Sicherheit (vgl. Maslow Pyramide) in Widerspruch.

Nach Staemmler F. (1994), Kultivierte Unsicherheit, Gestaltpublikationen 17, Würzburg S.23f

Kultivierte Unsicherheit nach F. Staemmler (2)

- „Meine Idee davon, wie dieses Dilemma zu überwinden sein kann, geht dahin, die Unsicherheit nicht in dem naiven und unproduktiven Zustand zu belassen, der einen orientierungslos und handlungsunfähig macht und einem jede Überzeugungskraft gegenüber den KlientInnen nimmt, sondern die Unsicherheit stattdessen zu *kultivieren*. Was ich nicht abschaffen kann und in diesem Fall auch nicht abschaffen will, muss ich kultivieren.“

Staemmler F. (1094), Kultivierte Unsicherheit, Gestaltpublikationen 17, Würzburg S.24

Kultivierte Unsicherheit nach F. Staemmler (3)

- Bedeutet zweierlei:
 1. Mir bewusst bleiben, dass meine **Unsicherheit erwünscht**, also ein positives erfreuliches Gefühl ist, weil sie mir zeigt dass ich die *zwischenmenschliche* Realität im Blick habe und mich anweist, mein Gegenüber am Deutungsprozess zu beteiligen ⇒ Bestätigung meines Realitätsbezuges schafft teilweise wieder Sicherheit
 2. Unsicherheit **therapeutisch nutzen**: Vor mir selbst und dem Klienten zur Unsicherheit stehen und ihren Sinn verständlich machen und nutzen d.h. Orientierungsquellen haben und zur Verfügung stellen aber damit flexibel, prozesshaft und dialogisch umgehen.

Nach Staemmler F. (1094), Kultivierte Unsicherheit, Gestaltpublikationen 17, Würzburg S.24f

Unsicherheit in (post)modernem und christlichem Kontext

- Individualistische, humanistische, konstruktivistische Weltbilder
⇒ Kritik an einseitiger Deutungsmacht und Lob der Unsicherheit
 - Christliches Weltbild: Autorität Gottes und seines Wortes. Gehorsam ihm gegenüber. Glaube an eine absolute Wahrheit.
 - Davon abgeleitete (kontextabhängige!) Vollmacht von Menschen anderen Menschen gegenüber, die auch uns als christliche Seelsorger oder Therapeuten etwas angeht (Botschafter an Christi statt, eingesetzte Leiter, Hirten, Lehrer, ...)
- ⇒ Autorität und Klarheit statt Unsicherheit in christlicher Seelsorge?

Biblische Öffnungsklauseln für Unsicherheit

- Gott wünscht ein freies Gegenüber, keinen Untertanengeist (vgl. z.B. Mt 21,28-32 der Neinsager hat schließlich den Willen des Vaters getan)
- Alle menschliche Erkenntnis ist Stückwerk (vgl. 1 Kor 13,9)
- Geistliche Autorität hat dienenden Charakter (der Freiheit und dem Wachstum des Gegenübers dienend) (vgl. z.B. Mt 23,11)
- Um an Erkenntnis und im Gehorsam zu wachsen brauche ich Brüder und Schwestern (Dialogisch!) (vgl. z.B. Mt 18,2; 1. Kor 12,14ff; Phil 2,3)
- Weisheit bedeutet in der Bibel mit Wahrheiten zur angemessenen Zeit, situations- und personenangepasst umzugehen (vgl. u.a. Jak 3-4 „Weisheit von oben“ verbunden mit Demut, Friedfertigkeit, sich was sagen lassen, und dem Bewusstsein der Unsicherheit, was die Zukunft bringt)

Was meint ihr aber?

Es hatte ein Mann zwei Söhne und ging zu dem ersten und sprach:
Mein Sohn, geh hin und arbeite heute im Weinberg.

Er antwortete aber und sprach: Ich will nicht. Danach aber reute
es ihn, und er ging hin.

Und der Vater ging zum andern Sohn und sagte dasselbe. Der
aber antwortete und sprach: Ja, Herr!, und ging nicht hin.

Wer von den beiden hat des Vaters Willen getan?

Sie [die Hohenpriester und Ältesten] sprachen: Der erste.

Mt21,28ff Luther 2017

Unser christlicher Glaube: Grundsicherheit und Grundunsicherheit

- Ja, mögen mich mein Vater, meine Mutter verlassen, ER holt mich heim. Ps 27,10 Buber
- Bis Himmel und Erde vergehen, wird nicht vergehen der kleinste Buchstabe noch ein Tüpfelchen vom Gesetz, bis es alles geschieht. Mt 5,18bf L2017
- Alle Worte Gottes sind im Feuer geläutert; er ist ein Schild denen, die auf ihn trauen. Tu nichts zu seinen Worten hinzu, dass er dich nicht zurechtweise und du als Lügner dastehst. Spr 30,5-6 L2017
- das Dichten und Trachten des menschlichen Herzens ist böse von Jugend auf. aus 1.Mos 8,21 L2017
- Denn unser Wissen ist Stückwerk und unser prophetisches Reden ist Stückwerk. 1. Kor 13,9 L2017
- umhergetrieben von jedem Wind der Lehre durch die Betrügerei der Menschen, durch ihre Verschlagenheit zur List des Irrtums aus Eph 4,14 Elberfelder 2008

Grundparadox christlicher Existenz

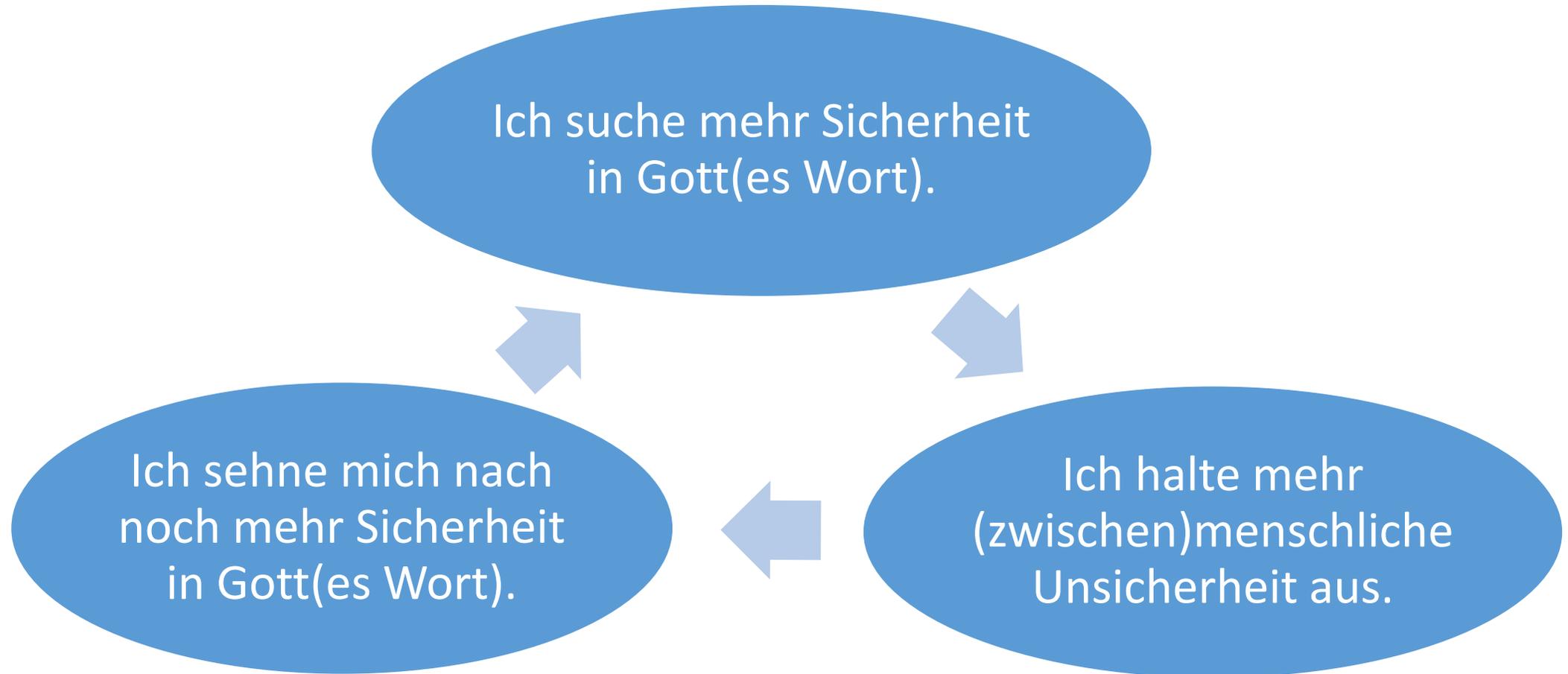
- Gott und sein Wort = zuverlässig und **sicher**
 - Mein Zugang zu Gott(es Wort) = unzuverlässig und **unsicher**: Denn ich selbst bin irrend, unzuverlässig, verführbar, verführt, unzulänglich
 - Mich und andere ermuntern, den Halt, die **Sicherheit** in Gott und SEINEM Wort zu **suchen** durch Tiefenerkenntnis und Gehorsam (Heiligung)
 - Mich und andere ermuntern, die **Unsicherheit** mein/dein/unserer Erkenntnisse über Gott, sein Wort, mich und mein(e) Gegenüber auszuhalten und zu **kultivieren**
-
- ```
graph TD; A[Gott und sein Wort = zuverlässig und sicher] <--> B[Mein Zugang zu Gott(es Wort) = unzuverlässig und unsicher: Denn ich selbst bin irrend, unzuverlässig, verführbar, verführt, unzulänglich]; A --> C[Mich und andere ermuntern, den Halt, die Sicherheit in Gott und SEINEM Wort zu suchen durch Tiefenerkenntnis und Gehorsam (Heiligung)]; B --> D[Mich und andere ermuntern, die Unsicherheit mein/dein/unserer Erkenntnisse über Gott, sein Wort, mich und mein(e) Gegenüber auszuhalten und zu kultivieren];
```

# Grundparadox postmoderner Existenz

## Wechselspiel der (Un)Sicherheit

- Wenn absolute Werte (Gott, Gottes Wort, Gottes Gebote) prinzipiell oder auch praktisch in Frage gestellt, aufgeweicht oder gar delegitimiert werden,
    - treten, da wir nur ein bestimmtes Maß an Unsicherheit ertragen (Sicherheitsvakuum),
  - an dessen Stelle subjektivere „Sicherheiten“. Daraus folgt eine
  - Zunahme an Intoleranz, Verleumdung („shitstorms“), narzisstischer Selbsttäuschung, Gruppenzwängen, Polarisierungen, unsachlicher Debattenkultur, etc. um (Schein)Sicherheit zu erzeugen.
- 
- ```
graph TD; A[Wenn absolute Werte (Gott, Gottes Wort, Gottes Gebote) prinzipiell oder auch praktisch in Frage gestellt, aufgeweicht oder gar delegitimiert werden,] --> B[treten, da wir nur ein bestimmtes Maß an Unsicherheit ertragen (Sicherheitsvakuum),]; B --> C[an dessen Stelle subjektivere „Sicherheiten“. Daraus folgt eine]; C --> D[Zunahme an Intoleranz, Verleumdung („shitstorms“), narzisstischer Selbsttäuschung, Gruppenzwängen, Polarisierungen, unsachlicher Debattenkultur, etc. um (Schein)Sicherheit zu erzeugen.];
```

Der heilsame Kreislauf christlicher Existenz



Unberechenbar, Unsicher, Geborgen: Christ

Was aus dem Fleisch geboren ist, das ist Fleisch; und was aus dem Geist geboren ist, das ist Geist. Wundere dich nicht, dass ich dir gesagt habe: Ihr müsst von Neuem geboren werden. Der Wind bläst, wo er will, und du hörst sein Sausen wohl; aber **du weißt nicht, woher er kommt und wohin er fährt. So ist ein jeder, der aus dem Geist geboren ist.** Joh 3,8 L 2017



Mich durchweht (und ich bin) ein neues Wesen.



Ich bin geborgen aber nicht mehr vorhersehbar.



Nicht für andere, nicht für mich selbst! Gesicherte Unsicherheit!

Praktisches Paradox christlicher Kultur

- Eigentlich müssten wir Christen Unsicherheit besser kultivieren können als Nichtchristen aufgrund der Geborgenheit in Gott 😊
- Christen sind sich aber auch überdurchschnittlich bewusst, dass und wie sie ethische Vorgaben übertreten (Sündenbewusstsein)
- In einer rationalistischen Kultur begreifen wir (sichtbares) ethisches Versagen leichter als Geborgenheit bei einem unsichtbaren Gott =>
- Versagensbewusstsein > Geborgenheitsbewusstsein => Unsicherheit =>
- Suche nach Sicherheit in Regelgehorsam statt in Geborgenheit ☹ =>
- „Gesetzlichkeit in zwei Formen“ (enge Frömmigkeit oder individuell selbstgesetzter Glaube) ☹

(Un)Sicherheit 😊 ☹️: Frage der Bewusstheit

Kultivierte kreative Unsicherheit

- Geborgen in Gott und gleichzeitig mir meiner Grenzen, auch der meines Glaubens, bewusst
- Ich bejahe die Unsicherheit zwischenmenschlicher Beurteilungen und Dynamiken, suche aber nach Orientierung

⇒ Maßvolles Gleichgewicht zwischen **bewusst erlebter** Sicherheit und Unsicherheit

Gefährliche Schein(un)sicherheit

- Mich blind auf Lehrsätze oder bisherige Erfahrungen verlassen, dabei gute Grenzen übergehen
- Von bejahter Unsicherheit reden, in Wirklichkeit sie aber übergehen und einfach blind laufen

⇒ Sicherheit **und** Unsicherheit **nicht voll bewusst** = Scheinsicherheit + Scheinunsicherheit

Biblische (Schein)Paradoxa

- Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; **denn wenn ich schwach bin, so bin ich stark.** 2. Kor 12,10
- In der Welt **habt ihr Angst**; aber seid getrost, **ich habe die Welt überwunden.** Joh 16,33b
- **Ohne mich** könnt ihr **nichts tun** Joh 15,5b ⇔ Du sagst: Wenn du kannst! **Alle Dinge** sind möglich **dem, der da glaubt.** Mk 9,23b

(Alle Bibelstellen aus Luther 2017)

Kultivierte Unsicherheit: 10 Innere Sätze für Seelsorge und Psychotherapie

- Ich bin für die **Prozessmoderierung** zuständig (inkl. Erlerner Methodik).
- Ich bin nicht für den Erfolg zuständig, ich brauche **kein Erfolgsrezept**.
- **Gott sehnt sich mehr**, zu helfen als ich (Gottvertrauen > Selbstvertrauen).
- **Was tut Gott** gerade mit dem Klienten? Wie kann ich das unterstützen?
- Ich darf **mich** der Autorität von Gott(es Wort) **anvertrauen** und diese **Erfahrung** dann **vermitteln** (statt Glaubensgehorsam einzufordern).
- Wie die **Lösung** aussieht muss ich **nicht vorher wissen** (Offenheit).
- Ich **darf mit** dem Klienten und Gott den guten Weg **suchen** (Dialog).
- Ich darf diese **Unsicherheit willkommen** heißen (Demut angesichts der Unvorhersehbarkeit vom Menschen und Beziehungen).
- Ich gebe mein Bestes aber **erwarte mehr von Gott als** von mir oder Methoden.
- Das **entlastet mich** und mein Gegenüber (kann aber auch **Angst machen**).

Der Platz erlernter und trainierter Kompetenz

Es könnte der Eindruck entstehen, dass erlernte und trainierte Methoden in diesem Konzept keinen Platz haben

= Irrtum!

1. Man benötigt Theoriewissen und Übung, um Prozesse und Dialoge anzuleiten und zu steuern
2. Alle erlernten Methoden des Diagnostizierens und Intervenierens können gerade dann optimal eingesetzt werden, wenn ich mir ihrer Begrenztheit und Unsicherheit bewusst bin.
3. Es ist eher ein Zeichen von Scheinsicherheit und evtl. (Denk) Faulheit, sich einfach nur auf Intuition („Bauchgefühl“) oder die spontane „Führung durch den Heiligen Geist“ oder die „Berufung“ etc. zu verlassen, statt gottgeschenkte Fähigkeiten zu nutzen und auszubilden.

Innere Supervisionsübung

Ich hole mir eine verunsichernde Beziehungssituation (Seelsorge, Psychotherapie, Alltag) vor mein inneres Auge.

Ich gehe die 10 inneren Sätze langsam innerlich durch.

Welche könnten mir helfen? („Soforthilfe“)

Gegen welche habe ich einen inneren Widerstand?

Was müsste passieren, dass ich den Widerstand aufgeben kann? Wäre der Satz dann hilfreich? (Entwicklungspotential)

Einige Merkmale guter (Un)Sicherheitskultur

- Hohe Bewusstheit vorhandener Unsicherheit im hier und jetzt
- Hier und jetzt innerlich sichere Orte aufsuchen können
- Risiken und Chancen zwischenmenschlicher Unsicherheit realistisch einschätzen und flexibel mit ihnen umgehen
- „Notfallpläne“ bei eintretenden Risiken kennen, sowie vermitteln und umsetzen können („Plan B“, sichere Orte, Supervision, ...)
- Vom Gegenüber erlebte zwischenmenschliche Unsicherheit empathisch aufgreifen und deren Chancen vermitteln können
- Gott bewusst als unberechenbar und doch zuverlässig erleben

Kleine Beispiele aus dem Seelsorgealltag

- Ich höre bewusst auf Gott am Beginn, akzeptiere es aber auch als Botschaft, wenn ich „nichts höre“ (Aufruf zum „kunstgerecht Improvisieren“ oder Anwenden von Bewährtem).
- Ich nehme in der Begegnung körpersprachlich oder in mir etwas wahr und bringe es so ein, dass die Bedeutung vorläufig offen bleibt.
- Ich wende mich einer wahrgenommenen Verunsicherung durch den Klienten innerlich neugierig zu und erspüre / erforsche das Signal.
- Ich hinterfrage meine Routinen in Diagnostik und Intervention, ob sie für diesen Klienten und diesen Zeitpunkt optimal sind (Alternativen?).
- Ich erkläre dem Klienten konkret, wie bejahte Unsicherheit zu neuen sonst unentdeckten Lösungen führen kann z.B. weiter zuhören, gemeinsam nach Lösung suchen statt reflexartig Unsicherheit mit Ratschlägen zu umgehen.

Prozessüberprüfungsübung

Was assoziiere ich mit Sicherheit?

Was assoziiere ich mit Unsicherheit?