
Tetralemma - ein Tool im Coaching bei Entscheidungskonflikten



Abb. 1 (Peggy und Marco Lachmann-Anke auf Pixabay)

**Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung „Systemischer Coach“
bei InKonstellation – Akademie für Systemisches Coaching, Köln**

von Uwe Kießling

(Februar 2023)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Herkunft, Anwendungsbereiche und Zielsetzung	4
Die fünf Positionen (Lösungsoptionen)	5
Ablauf	6
Auswertung	9
Fazit	10
Quellenangaben und Bildnachweise	11

Hinweis zur Geschlechterverwendung:

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit das generische Maskulinum verwendet. Die in dieser Arbeit verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

Vorwort

Täglich begegnen uns Lebenssituationen, sowohl im privaten als auch beruflichen Kontext, in denen wir uns zwischen zwei Optionen entscheiden müssen.

In der Regel fallen uns Entscheidungen nicht allzu schwer, da wir in – selbst komplexen – sich wiederholenden Situationen die relevanten Züge dieser Situation mit Zügen uns vertrauter und gut bewältigter Situationen vergleichen. Erkennen wir schematische Ähnlichkeiten der Anforderungen, projizieren wir die Lösungen bzw. Lösungsansätze von einem Bereich auf den anderen.

Diese gängige Verfahrensweise in der Auseinandersetzung mit Entscheidungssituationen, deren Aufgaben und Problemen, bezeichnen wir als Schubkastendenken (Matthias Varga von Kibéd / Insa Sparrer^[1]). Es macht uns in Alltagssituationen handlungsfähig und reduziert die Komplexität derartiger Situationen, da wir mit einem gewissen Automatismus in eine bestimmte Schubkaste greifen, in der eine Standardverhaltensreaktion bereit liegt. Man könnte diese Schubkasten auch als unsere Glaubenssätze des Alltags bezeichnen.

Was aber, wenn wir mit unserem Schubkastendenken im Prozess einer Entscheidungsfindung zwischen zwei Optionen nicht weiter kommen, uns in einem Entscheidungsdilemma befinden, uns eine Entscheidung also nicht möglich ist.

Die **Tetralemma-Methode** kann hier im Coaching helfen, die vermeintliche Begrenztheit der Entscheidungsoptionen auszuweiten und Ambivalenzen zu reduzieren. Ziel ist es, den Klienten zum Querdenken anzuregen, also nicht schematisch nach alten und bekannten Mustern zu entscheiden (Schubkastendenken), sondern neue Lösungen zu entdecken und so den Entscheidungs- und Handlungsspielraum beim Vorliegen eines Entscheidungskonfliktes zu erweitern.

[1] Matthias Varga von Kibéd ist ein deutscher Logiker und Wissenschaftstheoretiker / Insa Sparrer ist eine deutsche Psychologin und Psychotherapeutin

Herkunft, Anwendungsbereiche und Zielsetzung

Herkunft

Das Tetralemma hat seinen Ursprung in der indischen Logik und wurde dort in der Rechtssprechung angewendet. In seiner Urform bestand es aus vier (tetra = vorangestelltes Wortbildungselement aus dem Griechischen mit der Bedeutung: vier) Positionen, die ein Richter in einem Streitfall zwischen zwei Parteien einnehmen konnte. Er konnte der einen Partei oder der anderen Partei recht geben oder beiden Parteien oder keiner von beiden.

Später wurde das Tetralemma in der buddhistischen Logik um ein weiteres, fünftes Element ergänzt, welches als Verneinung der bisherigen vier Elemente verstanden wird.

M. Varga von Kibéd und I. Sparrer begründeten die Anwendung des Tetralemma im Systemischen Coaching durch eine Adaption dieses Schemas.

Anwendungsbereiche

Das Tetralemma kann als Tool bei jeder Entscheidungsfindung zur Anwendung kommen, bei der der Klient vor der Wahl zwischen „A oder B“ steht und diese Alternativen sich – zumindest auf den ersten Blick – gegenseitig ausschließen. Der Einsatz ist insbesondere dann sinnvoll, wenn der Klient bereits die beiden Optionen in seinen Varianten mehrfach durchdacht und sich ggfls. mit anderen besprochen hat, er dennoch immer noch keine Entscheidung treffen konnte.

Eingesetzt kann die Tetralemma-Methode sowohl im Coachinggespräch als auch in der Aufstellungsarbeit. Nachfolgende Erläuterungen und Darstellungen beziehen sich auf die Anwendung in der Aufstellungsarbeit mit Bodenankern unter Verwendung von Moderationskarten.

Zielsetzung

Durch die Tetralemma-Anwendung wird der Klient von der rationalen Ebene und seinem schematischen Denken weggeführt. Weitere rationale Abwägungen der Vor- und Nachteile beider Optionen sind für den Klienten nicht mehr hilfreich. Es geht nun darum, den Klienten auf die Ebene des Fühlens und Spürens zu bringen.

Dies gelingt sehr gut durch die Verwendung der Bodenanker, der Klient erhält sehr schnell „Rückmeldung“ über seine somatischen Marker (soma: griechisch Körper). Umgangssprachlich sprechen wir vom Bauchgefühl.

Die fünf Positionen (Lösungsoptionen)

Wie bereits erläutert besteht das Tetralemma in seiner heutigen Anwendung im Coaching – anders als der Name vermuten lässt – nicht aus vier, sondern fünf Positionen.

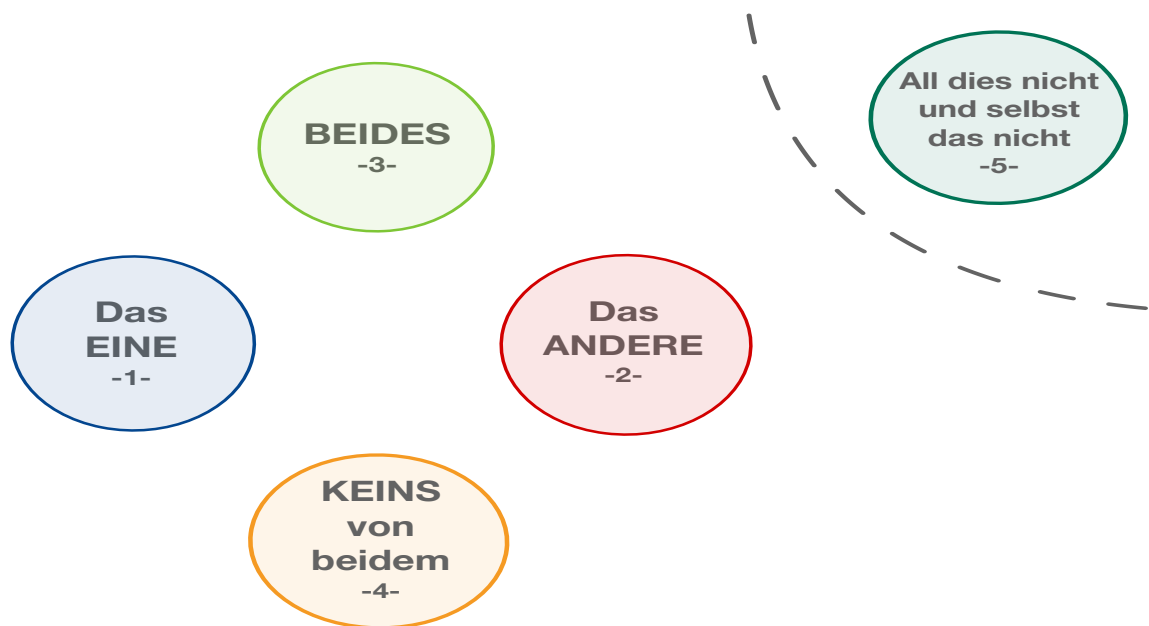


Abb. 2 (Skizze Uwe Kießling)

-1- Das EINE und -2- Das ANDERE sind die Kernalternativen des Entscheidungsdilemmas, also die beiden Optionen „A“ und „B“, zwischen denen sich der Klient nach rationalen Kriterien bisher nicht entscheiden konnte.

-3- BEIDES ist die Integration der Lösungsoptionen von -1- und -2- als positive Gesamtlösung, sozusagen das „Beste aus beiden Welten“. Oft löst diese Position

beim Klienten zunächst eine Irritation aus, da dies doch auf den ersten Blick unvereinbar scheint. „Wie soll das gehen?“ oder „Beides zusammen geht doch gar nicht!“ sind häufige Reaktionen. Wichtig ist, an dieser Stelle keine Diskussion über eine Machbarkeit einer Integration beider Lösungen zuzulassen, sondern dass der Klient zu bitten, in den Prozess des Spürens zu gelangen.

In der Position **-4- KEINES von Beiden** wird der Entscheidungskonflikt in ruhiger Distanz von außen betrachtet. Wird diese Position positiv gespührt, kann dies ein Hinweis sein, dass die Lösung ganz woanders liegt (Thema hinter dem Thema) oder der Klient sich nicht entscheiden möchte. Auch diese Option muss gewürdigt werden.

-5- All dies nicht und selbst das nicht ist die Jokerposition und kann echte Überraschungen produzieren. Die Lösung des Entscheidungskonfliktes liegt in einer Alternative, die bisher in rationalen Abwägungen nie in Erwägung gezogen wurde. Sie wird als Bodenanker in einer räumlich distanzierten Außenposition platziert (siehe Abb. 2).

Ablauf

Nach dem Einstieg in eine Coaching-Session, Beschreibung der konkreten Alternativen „A und B“ sowie erfolgter Auftragsklärung, sollte man im Gespräch mit dem Klienten nicht weiter in die Tiefe des Entscheidungsthemas einsteigen. Stattdessen bietet man relativ zügig an, das man sich gemeinsam das Thema einmal in einem Aufstellungsszenario anschaut.

Bei der Verwendung des fünf Karten als Positionen des Tetralema gibt es verschiedene Alternativen:

- (1) Die Positionen -1- bis -4- werden direkt in einem Quadrat mit gleichen Abständen ausgelegt. Dann beginnt das Beschreiten der Positionen; die Position -5- wird erst nach Durchschreiten der ersten vier Positionen ausgelegt.
- (2) Auf das Auslegen der ersten Karte erfolgt das Beschreiten dieser Position, danach die zweite Karte mit Beschreiten der zweiten Position usw.....

Nach jeder Position ist es ratsam, die Aufmerksamkeit des Klienten abzulenken, um ihn aus der mit der Position verbundenen Gefühlswelt zu trennen. So gelingt es ihm, sich gänzlich auf die nächste Position einzulassen.

→ *Aus eigener Erfahrung wird die Anwendung der Option (2) empfohlen.*

In beiden vorgenannten Alternativen ist darauf zu achten, dass der Klient beide Entscheidungsoptionen nochmals benennt und ein eindeutiges Verständnis für ihn besteht, welche der Optionen „Das EINE“ und welche „Das ANDERE“ ist.

„Das EINE“ -1-

- Klienten auf die erste Position stellen lassen
- Der Coach tritt zwei Schritte vom Klienten zurück; so gibt er ihm den sprichwörtlichen Raum, um sich auf sein Körpergefühl einzulassen
- Ihn einladen, sich zu entspannen und auf Wunsch die Augen zu schließen (kein Muß, abgängig vom Kliententyp)
- „Du hast dich hierfür entschieden“ (Position nochmals benennen) und Klienten in den Körper hineinspüren lassen
- Klienten Zeit geben (auf Mimik und Körpersprache achten)
- Mimik und Körpersprache folgen und bitten, die Empfindungen zu schildern
- Nach Empfindungsschilderungen und ggfls. Nachfrage „ist da noch etwas?“ Klienten auf die nächste Position führen

„Das ANDERE“ -2-

- Klienten auf die zweite Position stellen lassen
- Vorgehen wie zuvor auf der Position „Das EINE“

„BEIDES“ -3-

- Klienten auf die dritte Position stellen lassen

- Kurze Erläuterung: „Du kannst das beste aus beiden Optionen kombinieren, wie würde das aussehen“? → wichtig: Klient muss dissoziiert sein
- Bei Irritationen des Klienten („wie soll das gehen?“) bitten, dies nicht rational auf Machbarkeit zu prüfen, sondern sich „treiben zu lassen“
- Unterstützung durch Fragen des Coachs:
 - Was ist der gemeinsame Hintergrund beider Optionen „A und B“?
 - Welche positive Gemeinsamkeiten gibt es?
 - Wie könnte eine Synthese beider Optionen aussehen?
- Empfindungen schildern lassen

„KEINS von beidem“ -4-

- Klient wird gebeten, sich auf die vierte Position zu stellen
- Coach sagt Position einfach ohne weitere Erläuterung an. „Dies ist die Position KEINS von beiden...spüren sie einmal hinein. Wie fühlt sich das an?“
- Klient wird höchstwahrscheinlich von sich aus beginnen, seine Empfindungen zu schildern

„All dies nicht und selbst das nicht“ -5-

- Klient wird gebeten, sich auf die etwas abseits liegende, fünfte Position zu stellen
- Auf dieser Metaposition darf der Klient auf Entdeckungsreise gehen. Hier ist und darf alles möglich sein
- Fantasie des Klienten wird angeregt, über das Unmögliche nachzudenken
- Unterstützung durch den Coach: „Wenn es eine ganz andere Lösung gäbe, wo könnte Sie liegen, wie könnte sie aussehen?“

Auswertung

Nach Beschreiten der fünften Position stellen sich Coach und Klient abseits der ausgelegten fünf Bodenanker auf. Der Coach gibt in einer Zusammenfassung das Erarbeitete, sowie seine Eindrücke aus den einzelnen Positionen wieder. Gemeinsam wird das Erlebte/Gespürte reflektiert.

Hat der Klient „**Das Eine**“ oder „**Das Andere**“ sehr positiv gespürt, löst dies in der Regel Freude und Erleichterung aus. Das untrügliche Körperempfinden hat ihm die richtige Richtung signalisiert und er hat Gewissheit erlangt. Die anderen vier Positionen wird er eher neutral, vielleicht sogar negativ, wahrgenommen haben.

„**Beides**“ wurde positiv gespürt. Dem Klient wurde bewußt, dass beide Alternativen Facetten beinhalten, die für sein Glücklicherweise Relevanz haben. Wenn der Klient es nicht bereits in der Aufstellungsarbeit benannt hat, geht es jetzt darum, dass er - mit Unterstützung des Coaches - eine spontane Idee dazu entwickelt, wie er diese miteinander verbinden kann.

Hat sich der Klient auf der Position „**Keins von beidem**“ am wohlsten gefühlt, hat sein Körperempfinden ihm signalisiert, dass weder „Das Eine“ noch „Das Andere“ richtig sind. Möglicherweise gibt es (versteckte) Ängste oder Befürchtungen oder sein Dilemma, sich entscheiden zu müssen, ist aus seinen Glaubenssätze entstanden. Ebenso können (vermeintliche) Erwartungshaltungen anderer Personen ihn in sein Entscheidungsdilemma geführt haben. Auch die Erkenntnis des Klienten, sich nicht entscheiden zu wollen, die Zeit für eine Entscheidung also noch nicht reif ist, sollte der Coach gemeinsam mit dem Klienten würdigen.

Ein schlummernder, unterdrückter Wunsch nach etwas ganz anderem kann der Grund sein, warum der Klient die fünfte (Joker-)Position „**All dies nicht und selbst das nicht**“ positiv gespürt hat. Fragen sie den Klienten, was genau er verspürt hat. Gehen sie mit ihm auf Entdeckungsreise, denn die Lösung liegt in einer anderen - bisher in rationalen Abwägungen nie in Erwägung gezogen Alternative; etwas Neuem....es kann sehr spannend werden.

Fazit

Das Tetralemma ist ein hervorragendes Tool im Coaching. Insbesondere als Aufstellungsarbeit unter Nutzung von Bodenankern entfaltet es seine ganze Wirkmächtigkeit.

Wenn der Entscheidungsprozess des Klienten ins Stocken geraten ist, er sich also in einem Entscheidungsdilemma befindet, und sich nicht zwischen zwei Alternativen zu entscheiden vermag, kann das Tetralemma ihn dazu ermutigen, neue Perspektiven und Lösungen zu erkunden und so Ambivalenzen zu reduzieren.

Es führt ihn von der Ebene der rein rationalen Auseinandersetzung mit seinen Alternativen auf die Ebene des Körperfühlers. Die erlebten Körperimpulse geben in der Regel sehr klare Signale, regen zum Querdenken an und erweitern dadurch seine Handlungs- und Entscheidungsräume.

Quellenangaben und Bildnachweise

Quellenangaben

- Skript InKonstellation „Systemische Coachinausbildung“ (Fassung Dez. 2022)
- Fotoprotokoll InKonstellation „Systemische Coachinausbildung“ -Modul 4 Methoden“ – Melanie Eberhard
- „GANZ IM GEGENTEIL Tetralemmaarbeit und andere Grundformen Systemischer Strukturaufstellungen...“ von Matthias Varga von Kibéd & Insa Sparrer
- Wikipedia - <https://de.wikipedia.org/wiki/>
- <https://www.syst.info/de>
- Coaching Magazin / von Dorothe Fritzsche / Ausgabe 03|2012 - <https://www.coaching-magazin.de>

Bildnachweise

- Illustration Deckblatt: Peggy und Marco Lachmann-Anke / Pixabay
- Illustration Seite 5: Uwe Kießling