

## SCHMIEDE-BRIEF „Was in Krisen hilft“

Newsletter von Günter W. Remmert aus dem Seminarhaus SCHMIEDE,  
der beruflichen und privaten LÖSUNGSSCHMIEDE. Beratung und Training  
Januar 2010

Liebe Freunde und Interessenten,

herzlich begrüße ich Sie als LeserIn eines neuen SCHMIEDE-Briefes. Menschliche Lösungen,  
beruflich wie privat zu ermöglichen, dazu sind die Anregungen auf den folgenden Seiten gedacht:

EINE KRISE IST KEINE KATASTROPHE .....	2
EINE KRISE IST EINE ENTSCHEIDUNGSSITUATION .....	2
PROBLEM ODER EINSCHRÄNKUNG? .....	3
BORIS GRUNDL, DIE DREI GROSSEN D'S .....	4
VERANSTALTUNGEN .....	5
EIN ROWDY BEI DEN LAKOTA .....	6

PDF-Dateien sind mit dem Acrobat Reader lesbar, einem Programm, dessen aktuelle Version 9.1 sich  
hier kostenlos downloaden lässt: <http://www.adobe.de/products/acrobat/readstep.html>

Möchten Sie Ihre Kontakte vermehren? Für geschäftliche Kontakte ist die Plattform von Xing dazu ideal.  
So nutzen Sie meine persönliche Einladung: <http://www.xing.com/go/invite/3228700.fe0661>  
Im freundschaftlichen Bereich ist Facebook nützlich: [facebook.com/guenter.remmert](http://facebook.com/guenter.remmert)

Möchten Sie keine Mails mehr erhalten, können Sie den Newsletter bequem unter  
<http://www.seminarhaus-schmiede.de/kontakt/kontakt.html> abbestellen.

Gefällt Ihnen unser SCHMIEDE-Newsletter? Wäre er auch etwas für Ihre Freunde? Dann empfehlen Sie  
den Newsletter und das Seminarhaus SCHMIEDE doch weiter!

Möchten Sie DANKE sagen? Dann schreiben Sie mir. Ich freue mich, von Ihnen zu hören.

Freundliche Grüße aus der Südeifel



Günter W. Remmert M.A.  
Seminarhaus SCHMIEDE, die berufliche und private LÖSUNGSSCHMIEDE  
Beratung und Training  
Verein zur Förderung persönlichen Wachstums e.V.  
Römerstr. 5, D-54298 Welschbillig (Nähe Trier/Luxemburg)  
Fon +49 (0) 6506 577, Mobil +49 (0)174 3055198, Fax +49 (0) 6506 578  
[www.seminarhaus-schmiede.de](http://www.seminarhaus-schmiede.de)  
[www.wachstums-impulse.de](http://www.wachstums-impulse.de)  
[info@seminarhaus-schmiede.de](mailto:info@seminarhaus-schmiede.de)  
Skype-Username: guenter.w.remmert  
<http://www.xing.com/go/invite/3228700.fe0661>  
[facebook.com/guenter.remmert](http://facebook.com/guenter.remmert)

Cartoons: Tiki Küstenmacher

## EINE KRISE IST KEINE KATASTROPHE

Zeitungen, Radio und Fernsehen sind voll davon: ihr häufigstes Wort ist Krise. Schweinegrippe – die milde Variante einer alljährlichen Grippe. Vogelgrippe, Rinderwahn – können Sie sich noch daran erinnern? Schneechaos – die Natur muss sich nur wie jedes Jahr im Winter verhalten: schon hagelt es Schlagzeilen.

Unter Chaos und Katastrophe geht in manchen Medien offenbar nichts mehr. Das „Chaos“ meint aber auf Griechisch einen „gähnenden Schlund“. Und die „Katastrophe“ ist wörtlich übersetzt die „Wende zum Untergang“. Ist das tatsächlich eine angemessene Beschreibung eines Schneesturms, der Straßen vorübergehend unpassierbar macht?



Das Schlimme an solchen ständig neu aufgelegten Alarmmeldungen ist ihr ansteckender Effekt. Was gemeldet wird, wird geglaubt. Als jemand, der am öffentlichen Zeitgeschehen teilnehmen will, wird man unwillkürlich in den Sog solcher „Nachrichten“ hineingezogen, verunsichert und beunruhigt. Es gelingt nur schwer, sich der öffentlichen Problemtrance zu entziehen. Ein Klima allgemeiner Verunsicherung und Angst scheint allgegenwärtig.

Wenn der Winter in einigen Gegenden die Mobilität erschwert, ist das nur eine jahreszeitlich bedingte Einschränkung. Mit ihr will umgegangen sein: Autos sind wetterfest zu machen, Termine zu verlegen, Pufferzeiten einzukalkulieren. Eine Aufgabe für vorausschauende Planung und intelligente Logistik, mehr nicht.

Schon viel wäre erreicht, wenn wir der Krise den Beigeschmack der Katastrophe nehmen könnten. Wenn wir uns von der veröffentlichten Problemhypse nicht anstecken ließen. Aber das ist leichter gesagt als getan.



## EINE KRISE IST EINE ENTSCHEIDUNGSSITUATION

Eine Krise ist von der griechischen Bedeutung dieses Wortes her eine Entscheidungssituation. Wahrscheinlich sprachlich eingeführt durch Ärzte, meint Krise eine Situation, in der Altes und Neues, Krankheit und Gesundheit oder ähnliches miteinander im Streit liegen und eine Entscheidung ansteht. Goethe meinte: „Alle Übergänge sind Krisen“.

Wir Menschen sind aber Wesen, die sich ständig in Bewegung, in Übergängen befinden: neue innere und äußere Erfahrungen, Abschied von Vertrautem und Auftakt von Neuem, Berufs- und Ortswechsel, Älterwerden, Wechsel von einer Situation in eine andere. Und in all diesem Wechsel sind Entscheidungen nötig. Das alles ist es ja, was wir unter Entwicklung, unter Wachstum verstehen. So gesehen ist das Leben eine einzige langandauernde Wachstumskrise.

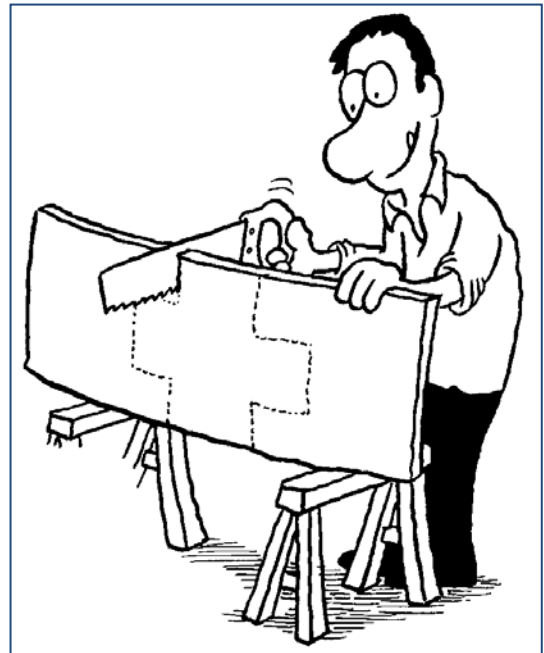
Eine Krise ist also keine Katastrophe, sondern einfach nur eine Entscheidungssituation. Alte Mittel und Vorgehensweisen funktionieren nicht mehr wie bisher. Ein Wendepunkt steht an. Damit es gut weitergeht, braucht es eine entscheidende Veränderung.

## PROBLEM ODER EINSCHRÄNKUNG?

Handelt es sich nun bei der Krise um ein Problem oder um eine Einschränkung? Was ist der Unterschied? Eine Beschränkung ist etwas, was ich nicht verhindern kann. Eine Krankheit, ein Unfall, Wetterkapriolen, alles, was in der Vergangenheit passierte, sind Dinge, die ich nicht ungeschehen machen kann. Was ich allerdings tun kann, ist sie anzuerkennen und zu akzeptieren, dass es Beschränkungen sind, die ich nicht verändern kann.

Ein Problem dagegen ist etwas, wofür eine Lösung denkbar und machbar ist. Wenn das Winterwetter mir einen Strich durch meine bisherigen Pläne machte, so kann ich das Wetter nicht ändern (Beschränkung). Aber daraus entstandene Verzögerungen können ein Problem darstellen, das durch geeignete Maßnahmen zu lösen ist. Es gibt viele Arten, mit den Folgen von Einschränkungen und mit krisenhaften Übergängen umzugehen.

Manchmal haben wir im Leben Schwierigkeiten zu erdulden, ohne dass wir etwas anderes tun können, als sie zu durchleben. Das kann sehr hart sein, doch es gehört zum Leben dazu. Wenn wir Unvermeidliches akzeptieren, wenn wir aufhören, etwas zu verhindern, was nicht verhindert werden kann, steht uns Energie, die wir vorher nutzlos verschwendet haben, mit einem Mal wieder zur Verfügung. Wir können uns neu umschaun und Möglichkeiten entdecken, wo wir sie vorher nicht gesucht haben. Wenn uns dies gelingt, machen wir (wie in nebenstehendem Cartoon) aus einem großen Minus ein kleineres Plus.



Wer eine Beschränkung als Problem behandelt, vergeudet Kraft und Zeit. Sein Vorhaben ist zum Scheitern verurteilt. Eine nicht lösbare Situation lässt sich nicht ändern. Sie lässt sich nur akzeptieren als das, was sie ist. Und ich kann lernen, wie ich mit den Folgen dieser Beschränkung umgehe.

Genauso nutzlos ist es, Probleme so zu behandeln als seien sie Beschränkungen: „Ich habe alles versucht, aber es ist unmöglich, mit diesen Leuten zurecht zu kommen!“ oder „Die Hälfte dieses Teams sind Idioten – es wird nie klappen, sie zum Handeln zu bewegen.“ Hier wird eine Lösung prinzipiell verneint, wo es doch im mitmenschlichen Bereich immer Lösungen gibt. Leicht endet eine solche Haltung in Sarkasmus und Zynismus, etwas, was weder hilfreich ist noch konstruktiv.

### Gebet der **Anonymen Alkoholiker**

*»Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«*

## BORIS GRUNDL, DIE DREI GROSSEN D'S



### Über Boris Grundl:

Puerto Vallarta, Mexico. Zwei junge Männer erobern ein exotisches Land. Eine Lagune, ein Wasserfall, mitten im Dschungel. Das Paradies. Die beiden jungen Männern tun es den Einheimischen nach und springen von der Felswand, über die der Wasserfall in die Lagune rauscht, in das türkise, glasklare Wasser. Boris Grundl springt einmal zuviel. Er bricht sich den Hals und sitzt fortan im Rollstuhl... Seine Perspektive nach dem Unfall sah düster aus: 90% der Muskulatur bleiben gelähmt, Pflegefall, Sozialhilfe, Studienabbruch, Ende der Sportkarriere. Boris Grundl schaffte das scheinbar Unmögliche: Studienabschluss, eine berufliche Spitzenposition in der Wirtschaft und Wahl zum besten europäischen Rollstuhl-Rugby Spieler seiner Klasse. Während seiner Manager-Karriere übernahm er Verantwortung als Produktmanager bis hin zum Vertriebs-Direktor in einem europäischen Großkonzern. Heute vermittelt er seine außergewöhnlichen Erfahrungen in Vorträgen, Seminaren, Coachings und Büchern. „Lieber Querschnitt als Durchschnitt“ – das ist eine seiner Maximen. Aktuelle Bücher: „Steh Auf - Bekenntnisse eines Optimisten“ „Leading Simple: Führen kann so einfach sein“

*Wissen Sie, wie Sie sich über Jahre oder gar Jahrzehnte auf einem hohen Niveau der Inspiration und Schaffenskraft halten können?*

*Eine kraftvolle Antwort können Ihnen die drei großen D's geben:*

**Disziplin, Demut und Dankbarkeit.**

*In fast jedem Interview werde ich gefragt, wie ich die Kraft für meinen Lebensweg aufbringen konnte. Durchdenke ich selbstkritisch meinen Weg, so stehe ich manches Mal voller Fragezeichen vor mir selbst und finde keine umfassende Antwort dafür. Auch bei mir ist nicht alles Gold, was glänzt. Ein großer Teil der Antwort ist mir glasklar: Es sind die drei großen D's, die mir immer wieder Sicherheit und Orientierung geben. Jedes Mal in einem anderen Verständnis und Blickwinkel. Doch sie bleiben eine verlässliche Konstante.*

*Disziplin ist ein Geschenk, das Sie sich selbst machen. Sie entwerfen ein Bild der Zukunft, indem Sie diese tief durchdenken. Immer wieder. Nicht grübeln, sondern in die Möglichkeiten hineinschauen. So weit Sie können. Dann folgen Sie Ihrem Bild mit selbst auferlegter Disziplin. Konsequenz, auch wenn sich der Weg dahin fast immer anders entwickelt als geplant. Wenn Sie das können, helfen Sie anderen, diese Fähigkeit zu entwickeln.*

*Um demütig zu sein, müssen Sie zuerst einmal mutig sein. Dazu gehört ein erarbeitetes Selbstvertrauen durch die Ziele, die Sie in Ihrer Vergangenheit gesetzt und erreicht haben. Demut*

*bedeutet trotz – oder gerade wegen – Ihres Erfolges die Klarheit über die eigene Bedeutungslosigkeit im großen Ganzen. Ja, das ist es. Sie sind gleichzeitig voller phänomenaler Einzigartigkeit und Bedeutungslosigkeit. Ein inspirierender Zustand.*

*Dankbarkeit ist der größte Schlüssel zur Schatztruhe eines erfüllten Lebens. Sie transformiert unsere Ängste und lässt uns dieses Leben als Geschenk erkennen.*

*Fragen Sie sich doch einmal morgen früh: Wofür bin ich heute dankbar?*

*Fragen Sie solange, bis in Ihnen das Gefühl der Dankbarkeit entsteht.*

*Die Wirkung dieser Übung wird Sie überraschen. Garantiert!*

© Boris Grundl, mehr unter <http://www.grundl-akademie.de/>

## VERANSTALTUNGEN

Fr 29. Januar, 20 Uhr bis So 31. Januar 2010, 13 Uhr  
**WIE BIN ICH FRAU? WIE WILL ICH'S SEIN?**  
 Wochenende mit Annette Remmert. € 190



Fr 5. Februar, 20 Uhr - So 7. Februar 2010, 13 Uhr  
 Fr 19. März, 20 Uhr - So 21. März 2010, 13 Uhr  
**LÖSUNGSSTRUKTUREN - COACHING UND AUFSTELLUNGEN**

Klärung der beruflichen und privaten Anliegen der TeilnehmerInnen: Beziehungsfragen, Störungen, Konflikte, Entscheidungen, psychosomatische Symptome usw. Die Wirkung des lösungsfokussierten Ansatzes ist verblüffend: ein Kurzzeitverfahren mit Langzeitwirkung.  
 Teilnahme pro Wochenende: € 190 (Paar: € 330)

Fr 19. Februar, 20 Uhr bis So 21. Februar 2010, 13 Uhr  
**GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG**  
 In der Gewaltfreien Kommunikation übersetzen wir Vorwürfe und Schuldzuweisungen (an andere wie an uns selber) in gewaltfreie, verständliche Aussagen. Teilnahme: € 190 (Verein: € 160)

Fr 5. März, 20 Uhr - So 7. März 2010, 13 Uhr  
**KREATIVITÄT IM ALLTAG**  
 Wir widmen uns unserer praktischen Kreativität: wie entwickeln wir geschicktere Vorgehensweisen und bessere Ideen für alltägliche berufliche oder private Aufgaben? Teilnahme: € 190 (Paar: € 330)

Fr 12. März, 20 Uhr - So 14. März 2010, 13 Uhr  
**STRESSFREI LEBEN**  
 Wie vermeiden wir, wütend, ohnmächtig oder nervös zu reagieren? Wie können wir mit Hektik, Überforderung und Stress konstruktiv umgehen? Teilnahme: € 190 (Paar: € 330)

Fr 16. April, 20 Uhr - So 18. April 2010, 13 Uhr  
**LÖSUNGSGESPRÄCHE - BASISTRAINING LÖSUNGSORIENTIERUNG**  
 Lösungsorientierung geht von den Stärken und Ressourcen des/der Betroffenen aus, um Wege nach vorne zu finden. Sie ist zukunftsgerichtet, bezieht den Kontext mit ein und entwickelt Visionen, die konkretes Handeln fördern. Teilnahme pro Wochenende: € 190 (Paar: € 330)

Fr 23. April, 20 Uhr - So 25. April 2010, 13 Uhr  
**SELBSTMANAGEMENT MIT HERZ**  
 Strategien für erfüllte Balancen zwischen Arbeit und Freizeit, Stress und Entspannung, Gesundheit und knapper Zeit, Beruf und Familie, Genießen und Leisten. Teilnahme: € 190 (Paar: € 330)

Sa 22. Mai, 10 Uhr - Mo 24. Mai 2010, 13 Uhr (Pfingsten)  
**PFINGSTTREFFEN: DIE KRAFT DER INTUITION**  
 Sich ohne jeden Anspruch einfach ausdrücken! In die Tiefe lauschen und Impulse erspüren... So entwickle ich Intuition, fördere ich seelische Heilung und Integration. Teilnahme: € 190 (Verein: € 160)

Alle Veranstaltungen unter <http://www.seminarhaus-schmiede.de/seminare/kalender.html>

## EIN ROWDY BEI DEN LAKOTA

Das Volk der Lakota in New Mexico hat einen jungen Tu-nicht-gut. Er wurde gesehen, wie er Autos und Lastwagen auf dem Parkplatz beschädigte. Befragte man ihn darüber, wurde er ausfällig und abweisend gegenüber Erwachsenen.



Nun wird der ganze Clan an einem Abend zusammengerufen und formt einen großen Kreis. Der Vater des Jungen schreitet mit ihm in die Mitte des Kreises und schließt sich dann wieder den anderen Erwachsenen an. Dann beginnt der Vater als erster zu sprechen.

*„Du bist unser Erstgeborener, unser Meistgeliebter. Deine Mutter und ich haben uns gefreut, als wir das erste Mal deine Bewegungen im Mutterleib spürten. Wir rannten von Haus zu Haus und erzählten den Leuten, dass du am Leben warst, gesund und stark warst. Und so bist du auch gewesen. Während der Geburt hast du einen so lauten Schrei ausgestoßen, dass man ihn trotz laufendem Radio dreihundert Meter weit gehört hat. Wie waren wir stolz! Wie waren wir glücklich! Du hast uns immer glücklich gemacht. Deine ersten Schritte – oh, wie du in die Pfütze gefallen bist. Der Ausdruck auf deinem Gesicht! Wie haben wir gelacht...“*

Und der Vater erzählt immer weiter die schönsten Erinnerungen aus dem Leben seines Sohnes. Kein Wort der Kritik wird geäußert. Die Aufgabe des Vaters besteht darin, den jungen Mann daran zu erinnern, was er seiner Familie, seinem Clan, seinem Volk bedeutet; ihn zu erinnern an all die Freude und das Glück, das er verbreitete; an die Freude, die seine große Familie an ihm hat.

Als der Vater fertig ist, fährt der Onkel weiter. Darauf folgen die beiden Großväter. Der Himmel wird dunkler, die Sterne sind klar zu sehen. Es wird lange nach Mitternacht sein, wenn alle ihre Geschichten erzählt haben werden. Nach den Männern sprechen die Frauen in freundlichen Worten und weichem Tonfall; die meiste Arbeit ist auf sie gefallen, von den ersten Wehen bis zum Sparen für seine Schulbücher.

Zum Schluss redet der Häuptling. Er fasst all das bisher Gesagte zusammen. Er spricht langsam, mit langen Pausen, wie wenn er den besten Weg für die Erzählung suchen würde. Sein Thema, von dem er nie abweicht, ist das gleiche: der Stolz und die Freude, welcher dieser junge Mann dem Volk der Lakota gebracht hat; den Lebenden, den Verstorbenen und den noch nicht Geborenen. Wie alle früheren Sprecher erwähnt er nie den Vandalismus und die böswilligen Zerstörungen, die Schande, den Ärger, die Sinnlosigkeit, die Gedankenlosigkeit. All das bleibt ungesagt und wird auch nicht angedeutet. Alle Aussagen drehen sich um das Gleiche, nämlich darum, dass dieser junge Mann ein wunderbares Geschenk für alle Leute ist, eines von unschätzbarem Wert.

Nachdem der alte Mann seine Rede beendet hat, gibt er ein klares Zeichen. Der Kreis der Leute steht still, und alle schauen mit großer Aufmerksamkeit auf den jungen Mann in der Mitte des Kreises. Dann verschwinden sie wortlos in der Dunkelheit der Nacht.

**Quelle:** Locating the Energy for Change. An Introduction to Appreciative Inquiry, Charles Elliott, International Institute for Sustainable Development, Winnipeg, Maitoba (Canada)