

unserer Vorstellungskraft erweitert. Und letztlich zwischen Bundesstraße und Rheinufer alles gefunden, was wir damals für unser Leben brauchten.

Wenn wir ehrlich sind, stillen die meisten von uns auch als Erwachsene ihre Bedürfnisse vorwiegend in der näheren Umgebung. Seien es Brötchen vom Bäcker, ein voller Tank, unsere Pizzen geliefert von unserem Lieblingsitaliener oder flüchtige Begegnungen über Tinder. Was triggert uns also in einem solchen Maße, wenn unser Aktionsradius temporär eingeschränkt wird? Wenn wir *müssen* und nicht mehr nur *dürfen*? Warum haben wir die Fähigkeit verloren, aus Situationen, deren Rahmenbedingungen wir als notwendig hinnehmen müssen, ein spannendes

Abenteuer zu machen, das unser Leben bereichert?

Als Kinder haben wir uns über unveränderliche Dinge nicht allzu lange aufgeregt. Grenzen waren für uns Alltag, und wir haben die meiste Zeit unseren Fokus nur auf unsere unendlich vielen Möglichkeiten innerhalb der gesetzten Rahmenbedingungen gerichtet. An diesem Abend kam mir der Gedanke, einen Ansatz einmal systematisch zu durchdenken, der für Kinder vollkommen natürlich ist und auch mir zeit meines Lebens immer wieder in Grenzsituationen eher intuitiv geholfen hat, meinen Optimismus zu bewahren und Wege zu finden, die am Ende aus ihnen herausgeführt haben: die jeweiligen Situationen in meinem Kopf als Teil eines

Spiele umzuinterpretieren.

Spiele? Ja, spielen! Gerade wenn ich das Gefühl hatte, mit dem Rücken an der Wand zu stehen, schienen sich die Erfolgsaussichten sofort zu meinen Gunsten zu verschieben, wenn ich das mögliche Ausmaß der drohenden Konsequenzen beiseiteschob und meine Situation bewusst spielerisch anging. Es war, als ob ich durch den Perspektivwechsel einen Joker in die Hand bekam, der die Verhältnisse verändert. Jedes Mal sah ich Türen aufgehen, die ich zuvor nicht wahrgenommen hatte. Und in den dahinter liegenden Räumen ergaben sich neue Konstellationen.

Über die Jahre habe ich das Spiel mit den Jokern weiter perfektioniert, und mein

Blatt wurde breiter. Je nach Situation stellte ich mir unterschiedliche Rollen vor, in die ich schlüpfen konnte und die es mir erlaubten, durch die Perspektive des Spielers viel entspannter auf die Fakten zu schauen. Dies gab mir jedes Mal die innere Erlaubnis, neue Wege auszuprobieren, die nicht nur für mich stimmiger waren, sondern auch besser zu den Herausforderungen von heute passen.

Von sich auf andere zu schließen ist ein riskantes Unterfangen. Doch die Pandemie hat uns deutlich gezeigt, wie volatil, unvorhersehbar, komplex und ambivalent (VUKA) unser aller Leben geworden ist – und wie vernetzt und damit anfällig wir inzwischen alle miteinander sind. Selbst geografisch weit entfernte Ereignisse

können in kürzester Zeit unseren Alltag radikal durcheinanderbringen. In der VUKA-Welt laufen unsere »ernsthaft« erdachten Strategien, die bisher so erfolgversprechend erschienen, immer häufiger ins Leere. Mit der Konsequenz, dass unser Stress- und Frustrationslevel zunehmend steigt. Und das Leben immer häufiger gegen uns zu arbeiten scheint und uns zu neuen Anläufen zwingt, weil irgendetwas unsere mühevoll aufgebauten Türme kurz vor Vollendung umgestoßen hat. Im Umkehrschluss bedeutet das allerdings auch, dass unübliche Entscheidungen, die bisher auf den ersten Blick nicht sinnvoll erschienen, eine zunehmend größere Chance haben, unter neuen Randbedingungen am Ende erfolgreich zu