



## Das Tetralemma

Entweder-oder - Situationen sind oft sehr nervenaufreibend. Das Tetralemma eignet sich als Methode, um ein Dilemma aufzulösen bzw. das Denken zu erweitern und neue kreative Ideen und Sichtweisen zu entwickeln. Das Tetralemma kommt aus der dem traditionellen indischen Rechtssystem, um Standpunkte zu verdeutlichen.

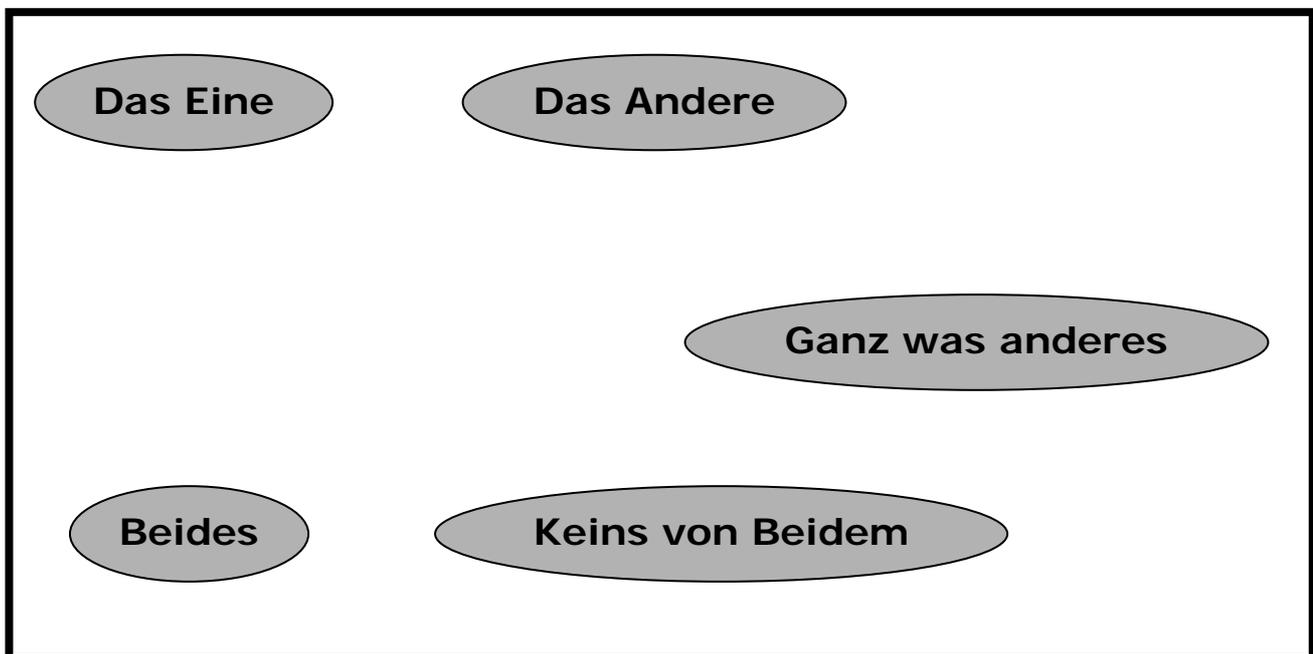
Es gibt vier + einen Standpunkt:

1. **Das Eine (Das Bisherige)**
2. **Das Andere (Das Neue)**
3. **Beides (Sowohl als auch/Mal dies mal das)**
4. **Weder-noch/Keines von Beiden**
5. **Ganz was anderes**

1. Zuerst legst Du ein Spielfeld, eine Arena fest.  
Du nimmst die Karte „Das Eine“ in die Hand. **„Das Eine“** steht für das, was Du bisher immer getan hast. Du konzentrierst Dich auf Atem und Füße und schaust wohin es Dich von der Energie her hinzieht, dorthin gehst Du.  
Du nimmst jetzt die Position **„Das Eine“** ein. Spür, wie es Dir an dem Ort, den Du für das Eine gewählt hast, geht und sprich deine Empfindungen laut aus.
2. Nun nimmst Du die Karte **„Das Andere“** und suchst wiederum einen Platz aus. Wie geht es Dir dort? Sprich es aus!  
Du pendelst zwischen den beiden Orten hin und her. Es entsteht das Dilemma zwischen „Richtig“ und „Falsch“, „Entweder“ und „Oder“. Vielleicht kristallisiert sich ein Sowohl-als-auch heraus, vielleicht wird Dir der Zwiespalt so richtig bewusst oder Du beobachtest etwas ganz anderes.
3. Du findest eine Position für **„Beides“**. Das kann ein **„Sowohl als auch“** oder ein **„Mal dies mal das“** darstellen. Vielleicht weißt Du nicht, wie beides konkret aussehen könnte – aber wie geht es Dir dort? Erst jetzt fragst Du Dich: Wie könnte dieses Sowohl-als-auch konkret aussehen?
4. Schließlich findest Du eine Position für **„Weder-noch“**, also **„Keines von Beiden“**. Was empfindest Du? Nun erkennst Du vielleicht, wie es überhaupt zum Dilemma kam und spürst möglicherweise die Faktoren, die dazu führten.



5. Du kannst nun auch die fünfte Position einnehmen „**Ganz was anderes**“. Was spürst Du? Vielleicht siehst Du weitere Möglichkeiten, was Du alles tun kannst? Oder vielleicht willst Du Dich von Gewohnheiten und Werten verabschieden oder neue integrieren? Zum Abschluss pendelst Du dann ein weiteres Mal zwischen den Positionen, allerdings jetzt mit neuen Erfahrungen oder vielleicht einer neuen Haltung. Durch die so genannte **Musterunterbrechung** (Spüren auf der Position „Ganz etwas anderes“) erhältst Du mehr Bewusstheit von dem, was Du tust.



Quelle: Matthias Varga von Kibed, Insa Sparrer: „Ganz Im Gegenteil“  
(die fünfte – letzte - Position heißt im Original anders: „All Dies nicht – und selbst das nicht!“, entspricht z. B. im Buddhismus dem Nicht-Standpunkt. Die Idee dahinter ist, Muster immer wieder zu unterbrechen.)