



Veränderungen

Wir sind in Zeeland und machen hier 10 Tage Urlaub mit dem Wohnwagen. Was so einfach klingt, war gar nicht so geplant. Wir wollten im September in die Bretagne, aber in der Vorbereitung klappte einfach nichts. Also haben wir die Reise verschoben in den Oktober. Private, persönliche, familiäre und gesundheitliche Vorkommnisse ploppten im September auf und zeigten uns, warum es gut war, nicht weit weg zu sein. Auch der Urlaub im Oktober ging planungsmäßig sehr eigenwillige Wege, ständig änderten wir, passten an, überlegten neu. Ich war zum Schluss ziemlich entnervt. Am Nachmittag vor unserer Abreise kam meine Mutter ins Krankenhaus, die homesitter standen schon mit ihren Koffern bei uns im Türrahmen...- also änderten wir wieder spontan alles und landeten in Zeeland. Nix Bretagne, aber im Notfall nur zweieinhalb Stunden von Zuhause weg.

So kann es gehen. Wir haben ja schon oft die Erfahrung gemacht, dass manche Dinge einfach nicht funktionieren und wie verhext eine ganz bestimmte Sache nicht klappen will. Dafür gibt es immer einen Grund, der sich dann im Nachhinein entblättert und wie eine göttliche Fügung alles in einem anderen Licht beleuchtet. Es geht aber auch andersherum: Dass man sich gegen Veränderungen sperrt, alles beim Alten belassen will und vom Schicksal zu Veränderungen *gezwungen* wird.

Manche Menschen tun sich leichter mit Veränderungen als andere. Sie ziehen öfter um, wechseln mehr oder weniger oft den Job, gehen ins Ausland, heiraten neu, ändern den Beruf, die Haarfarbe, die Hobbys und ihre Einstellung. Andere kleben an ihrem Job, ihrem Heim, ihrer Routine, ihrem Friseur und ihrem Urlaubsort. Das gibt ihnen eine vermeintliche Sicherheit, eine Überschaubarkeit ihres Lebens und das wohlige Gefühl, alles im Griff zu haben. Leider ist das eine völlige Fehleinschätzung darüber, wie das Leben so läuft.

Veränderungen sind nicht grundsätzlich gut oder grundsätzlich schlecht. Das kommt immer auf das Modell an. Erzwungene Veränderungen sind in der Regel schmerzhaft. Sie kommen abrupt und sind für die Betroffenen oft mit einem Schock und dem Ruch des unvorhersehbaren Unglücks verbunden. Freiwillige Veränderungen sind auch oft mit Ängsten

verbunden, mit Aufregung, manchmal auch mit Risiko. Immer aber auch mit dem Mut, etwas zu wagen und das schon zu schaffen, notfalls mit Plan B, C oder D oder den restlichen Buchstaben des Alphabets.

Veränderung ist anfangs immer schwer, in der Mitte chaotisch und am Ende einfach großartig.

Sich auf Neues einzulassen fällt den wenigsten Menschen leicht und je länger sie verharren, desto schwerer wird es. Trotz allem wäre aber jeder Mensch in der Lage, sein Leben vorausschauend zu planen. Wir müssen uns also immer wieder mal einer Bilanz stellen und uns fragen, wo wir in fünf Jahren stehen wollen. Wie unser Leben dann aussehen soll, was wir dafür tun müssen, welche Hindernisse es möglicherweise geben kann und wie wir diese ausschalten können. Das ist eine tolle Silvesteraufgabe und sinnvoller als unsinnige Diätpläne, mehr Sport oder Rauchen aufgeben. Einer der ganz großen Fehler ist es, große Träume ins Rentenalter zu verlegen, oder generell auf später. Diese Rechnung geht in vielen Fällen nicht auf („Wir hatten noch so viel vor...“). Und man sollte seine Augen nicht vor unangenehmen Dingen verschließen, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

Der zweite große Fehler, eigentlich der größte von allen, ist der, zu glauben, dass wir nichts mehr ändern müssen und alles immer so bleiben kann, *wie es jetzt gerade ist*. Wer auf dieses Pferd setzt wird zu denen gehören, die vom Schicksal irgendwann in die ganz große Achterbahnfahrt eingeladen werden.

Alles verändert sich, überall und immer und für jeden. Manches ist so unmerklich, dass man es übersehen kann, aber das Wissen darum hilft schon sehr, um nicht in diese Falle zu tappen. Das fängt mit dem Wetter an, mit den Jahreszeiten, dem Alter, der technischen Entwicklung, der Politik, der Mode, den Zellen in unserem Körper, den persönlichen Vorlieben und den allgemeinen Rahmenbedingungen unseres Umfeldes. Alles ist heute anders als vor 50, 20 oder drei Jahren, sogar anders als gestern. Wir können unser Leben daher nicht statisch leben, sondern müssen uns anpassen und auf Neues einlassen. Wir müssen die Notwendigkeit von Veränderungen akzeptieren.

Wir alle wissen, dass wir eines Tages sterben müssen. Niemand von uns will als hilfloses Patientenbündel irgendwo an Maschinen angeschlossen und künstlich am Leben gehalten werden, auch wenn der Gedanke an den Tod vielen Angst macht. Kaum jemand hat aber eine Patientenverfügung zu Hause liegen, um dafür zu sorgen, dass auch diese Phase des Lebens so gestaltet wird, wie man selbst sich das vorstellt. Viele warten einfach ab und hoffen, dass es dann nicht so schlimm wird. Diese Chance steht 50:50. Es wäre also sehr viel weitsichtiger, sich beizeiten selbst Gedanken um die Lebensgestaltung im eigenen Sinne zu machen, wenn man selbst durch äußere Umstände nichts regeln kann.

Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll. Georg Christoph Lichtenberg

Wenn das Leben mühselig geworden ist: Warum dann an der gewohnten Lebensweise festhalten und es sich selbst schwer machen? Wenn eine Ehe sich totgelaufen hat: Warum keine Trennung vollziehen? Wenn das Haus zu groß oder zu teuer ist: Warum keine kleinere

Wohnung in Betracht ziehen und das Leben ohne körperliche und finanzielle Belastung genießen? Wenn das Leben langweilig und vorhersehbar geworden ist: Warum nichts Neues lernen, andere Menschen treffen, neue Interessen entwickeln? Immer lautet die Antwort: *Weil die Angst so groß ist.* Aber: Was kann denn schon passieren? Wir machen etwas anders und a) es gefällt uns nicht: Davon geht die Welt nicht unter, aber die Erfahrung tut uns gut. Die Alternative ist, dass wir etwas anders machen und b) *es toll finden*: Na bitte, das hat sich doch gelohnt! Und dann kommen der Mut und die Aufbruchsstimmung hinter dem Ofen hervor und wir machen noch etwas Neues und noch etwas und schon ist das Leben wieder so, wie es sein soll: Lebendig. Aufregend. Beglückend.

Veränderungen sind Prozesse, keine Entscheidungen.

Jede Veränderung durchläuft vier Phasen, und unsere Gefühle bringen zusätzlich Schwung in die Sache. Wir befinden uns zu Beginn eines Veränderungsprozesses in der

Phase 1 - Komfortzone: Alles ist prima, wieso sollte ich etwas ändern? Ich möchte, dass alles so bleibt, wie es ist. Irgendwann lande ich aber in der

Phase 2 - Verweigerungszone: Ich fühle oder weiß, dass ich etwas ändern sollte, weigere mich aber, mich damit zu beschäftigen oder etwas in Angriff zu nehmen. Freiwillig oder gezwungenermaßen lande ich in der

Phase 3 - Verwirrungszone: Ich bin irritiert, weiß nicht, ob die Entscheidung das Richtige ist, bin weder im Neuen noch im Alten, kann aber nicht mehr zurück.

Phase 4 – Veränderungsakzeptanzphase: Wenn die Veränderung vollzogen ist, hänge ich noch eine Weile „in der Luft“, weil alles neu und ungewohnt ist. Mit der Zeit wird das Neue zur Gewohnheit, die Unsicherheit verschwindet. Das Leben geht weiter, irgendwann sind wir wieder in der

...Komfortzone...

Immer, wenn eine Veränderung in deinem Verstand stattfindet, findet auch eine Veränderung in deiner Welt statt. Byron Katie

Die Welt um uns herum spiegelt unsere Einstellung. Wir sehen, was wir denken, wir erleben, was unserer Überzeugung entspricht. Wenn unser Leben freundlos, mühselig, langweilig oder festgefahren ist, dann sind das die Spiegel unserer schweren, freudlosen, langweiligen und festgefahrenen Gedanken. Wir erfahren die Auswirkungen unserer Einstellung, die laut nach einer Veränderung ruft. Wenn wir uns diesen Veränderungen verweigern, werden wir dazu gezwungen. Zwang wollen wir aber nicht, also sperren wir uns gegen diese Erfahrung und machen dadurch alles noch schlimmer. Niemand entkommt seiner Aufgabe, sich zu entwickeln, zu lernen und sich und sein Leben zu verändern. Das Ziel ist ein höheres Bewusstsein und damit einher gehen Einsicht, Vertrauen, innere Balance und Zufriedenheit. Alles nicht so übel, wenn man es genau betrachtet.

Etwas nicht zu wollen, aber nichts dagegen zu unternehmen, ist die Einladung an das Schicksal, uns die rote Karte zu zeigen. Regina Bruinsma

Was haben mir die vergangenen Wochen also in puncto Veränderung gezeigt? Erstens: Wenn etwas nicht klappen will, hat das einen Grund, den ich noch nicht kenne. Ich reagiere am besten mit nachbessern, Plan B-C-D und offen bleiben. Zweitens: Im Nachhinein klärt sich alles auf und die Veränderung war zu meinem Besten.

Als Plus in diesem speziellen Fall: Ich hatte die Gelegenheit, meine Abneigung gegen E-Bikes ins Gegenteil zu verkehren und habe dadurch sehr schöne, unbekannte Gegenden in Zeeland kennengelernt. Nordsee ist Nordsee, egal wo, und ich konnte meine Niederländischkenntnisse statt meiner Französischkenntnisse aufpolieren. Wir hatten zwei Tage mehr Urlaub vor Ort und 1.800 Kilometer weniger zu fahren. Obendrein ist uns das Spritchaos an Frankreichs Tankstellen erspart geblieben. Alles in allem also ein sehr positives Ergebnis. Und das Wetter war auch besser.

Im Englischen macht ein einziger Buchstabe im Wort den Unterschied: Change = Chance. Jede Veränderung ist eine *Chance*. Wir müssen nur hinsehen, um sie zu erkennen. Vorher, freiwillig, das ist am schönsten. Oder nachher, da ist dann der Erkenntnisgewinn meist höher.