



# Lebenskraft durch Wandlungsfähigkeit



Es klingt verrückt, aber die Erfahrung zeigt: Veränderung ist zwar in der Regel unerwünscht, sie trägt aber die Chance auf persönliche Weiterentwicklung in sich. Wer sich darauf einlässt, erobert sich ein dickes Stück Lebensqualität.

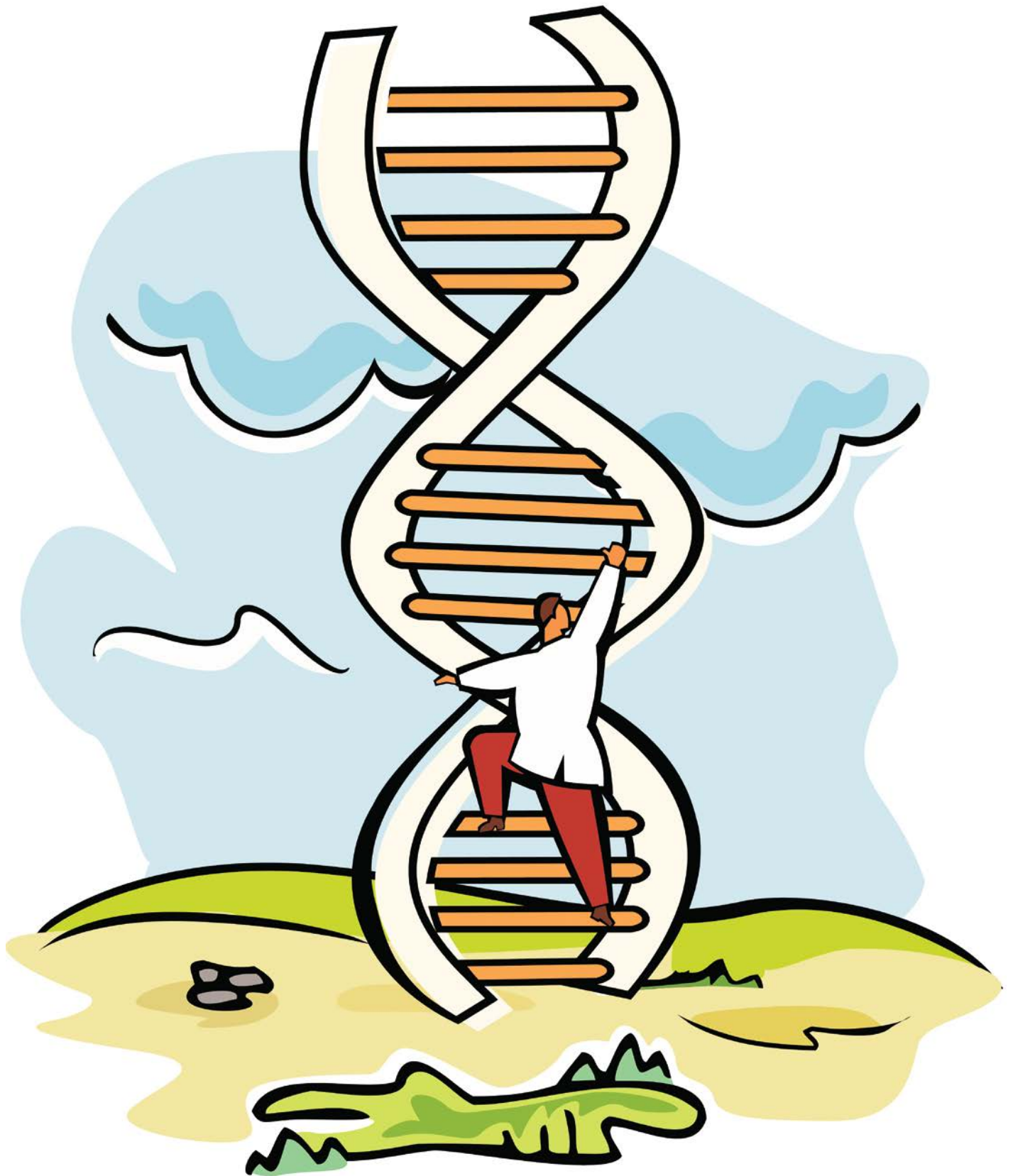
TEXT DR. BÄRBEL WARDETZKI

**V**eränderung ist Leben. Immer wieder müssen wir uns auf Neues einstellen, denn nichts bleibt so, wie es ist. Das ist zum einen traurig, teilweise sogar schmerzlich, aber andererseits wäre es auch schrecklich, wenn immer alles gleich bliebe. Trotzdem neigen wir meist dazu, am liebsten im Alten zu verharren, weil alles Neue Angst macht – mitunter sogar eine positive Veränderung wie zum Beispiel eine bevorstehende Hochzeit, eine Beförderung oder ein herausforderndes Engagement. Besonders schwierig erleben wir allerdings solche Situationen, in denen das Leben uns vor negative Veränderungen stellt: Wir verlieren den Job, werden vom Partner verlassen oder bekommen eine Krankheit, die uns daran hindert, unsere Pläne zu verfolgen. Aber auch gesellschaftliche Umbrüche fordern unsere Wandlungsfähigkeit heraus, wie wir es zur Zeit in der Flüchtlings- und Zuwanderungssituation erleben. In all diesen Veränderungs- und Umbruch-

zeiten sind wir mit einer neuen Situation konfrontiert, die wir nicht einschätzen können und mit der wir erst lernen müssen umzugehen. Wie schaffen wir es, solche Veränderungen nicht als Bedrohung zu erleben, nicht an ihnen zu verzagen, nicht in der Verbitterung zu enden? Wie schaffen wir es, uns aus dem Schlimmen herausarbeiten, an ihm zu wachsen und einen Sinn im Ganzen zu finden? Wie können wir dem Schicksal, dem Leben und uns selbst eine Chance geben, das Positive im Schlimmen zu finden?

## Veränderung einleiten

Dazu brauchen wir Wandlungsfähigkeit. Das ist die Fähigkeit des Menschen zur aktiven Anpassung an sich verändernde Bedingungen. Die Fähigkeit, die eigenen Kräfte zu mobilisieren, statt im Außen das Neue zu bekämpfen. Wandlungsprozesse durchlaufen dabei meist verschiedene Phasen, an deren Ende sich ein ganz neues Bewusstsein entwickelt hat. ➤



Eine Veränderung, insbesondere dann, wenn sie gegen unseren Willen geschieht, erleben wir zu Beginn meist als Bedrohung. Uns wird buchstäblich der Boden unter den Füßen weggezogen, wir brechen ein, stürzen ab. Wenn beispielsweise unsere Wohnung oder unser Job unerwartet gekündigt wird, stehen wir vor einem großen Problem. Wir müssen einen Ort verlassen, den wir sehr schätzen, an dem wir uns sicher und zu Hause fühlen, uns mit Freunden und Kollegen verwurzelt hatten.

### Phase 1: Auflehnung

Die erste Reaktion darauf ist Widerstand, Schock, Erschrecken und das Nicht-Wahrhaben-Wollen. Wir verleugnen, was uns passiert „Das darf doch nicht wahr sein.“ „Das lass ich nicht zu.“ Wir klammern uns verzweifelt an das Alte und wollen, dass alles so bleibt wie bisher. **Was uns hier helfen kann:** Wir erinnern uns an ähnliche Ereignisse, die wir schon einmal gemeistert haben, und schöpfen hieraus Kraft und Zuversicht. Wir sprechen mit Menschen, holen uns Unterstützung, indem die anderen unser Entsetzen teilen. Und wir fragen uns: Welche Kräfte brauchen wir, um mit der neuen Situation umzugehen?

### Phase 2: Tal der Tränen

In der zweiten Phase nach einer erzwungenen Veränderung landen wir meist im Tal der Tränen. Wir fühlen uns machtlos, verspüren Ängste, Panik, Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit, Wut, Trauer, Verlustschmerz, Einsamkeit, Frust oder sind deprimiert, weil wir noch nicht wissen, wie wir aus dieser unangenehmen Lage herauskommen. „Woher soll ich nun eine neue Unterkunft bekommen? Einen neuen Job?“ Alles stellt sich auf den Kopf, die gesamte Lebensplanung gerät in Schiefelage.

**Was uns jetzt hilft:** Wir drücken unsere Gefühle aus, weinen, zetern, schimpfen und fürchten uns. Das hilft, um nicht in dieser Phase stecken zu bleiben. Unsere emotionale Intelligenz, also die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu kennen, zu kontrollieren und in angemessene Handlung umzusetzen, ist sehr unterstützend. Mitunter lösen Wandlungsprozesse Panik und tiefe Verzweiflung aus, die uns schier überschwemmen. Wir wissen dann gar nicht mehr, was wir tun sollen, können nicht mehr klar denken, geschweige denn zielorientiert handeln. Oft wandelt sich die Verzweiflung in Aggression, die sich dann an anderen Menschen entlädt. Das hilft nicht weiter,





sondern macht alles nur noch schlimmer. Dafür brauchen wir die Kontrolle über unsere Gefühle, um nicht unbedacht zu agieren. Und es tut gut, Menschen zu haben, die uns zuhören, trösten und beruhigen, gut zureden und unsere Gefühle verstehen. Und vielleicht schon konkrete Hilfestellungen anbieten.

### Phase 3: Neuorientierung

Am tiefsten Punkt des Wandlungsprozesses beginnt eine grundlegende Neuorientierung, das Stirb und Werde. Es muss etwas sterben, damit das Neue sich entwickeln kann. Wir müssen etwas hergeben, loslassen, was uns bisher lieb und teuer war, um die Chance der Veränderung zu nutzen. Wir müssen die Tatsache akzeptieren, dass wir unseren sicheren Ort aufgeben müssen, und innerlich loslassen.

Nach dem Tiefpunkt beginnt die Phase des Herantastens an die neue Situation. Wir suchen nach Lösungsmöglichkeiten und Auswegen, denken über die Situation nach, erwerben neue Einsichten und fangen an, sie anzunehmen. Und das ist gut so, denn wie wir über die Dinge denken, beeinflusst unser Handeln. Mit unserem Verstand können wir Lösungswege finden und uns durch hoffnungsvolle Gedanken und Weisheitsaphorismen Mut machen. Wir können uns öffnen für kreative Ideen, egal ob sie wirklich umsetzbar sind oder nicht. Durch Brainstorming entstehen oft neue Strategien. Wir machen uns Mut und schauen in die Zukunft. „Ich habe bisher immer eine Lösung gefunden.“ „Es ging bisher immer irgendwie weiter.“ „Wir werden wieder einen guten Ort finden.“ So beginnen wir, aktiv nach neuen Wegen zu suchen, eine neue Anmietung, einen neuen Job. Unterstützer sind jetzt gefragt. Freunde, Bekannte, ein Makler oder Jobvermittler. Menschen, die uns bei unserer Suche helfen.

### Phase 4: Neuanfang

Jetzt, in der letzten Phase, sind die meisten Hindernisse überwunden, wir greifen nach dem Neuen, es beginnt ein Neuanfang. Wir akzeptieren die Situation, fügen neues Verhalten in unser Verhaltensrepertoire ein, erweitern unsere Kompetenz und be-

reichern unsere persönliche Erfahrung. Im realen Leben bedeutet es, wir entscheiden uns für ein neues Lebensumfeld, eine neue Wohnung, eine neue Arbeitsstätte. Wir bereiten den Umzug vor.

Der positive Abschluss des Wandlungsprozesses stärkt jetzt unsere Selbstwirksamkeit, die Überzeugung, dass man es schaffen kann mit Selbstvertrauen, Optimismus und Einsatz unserer Kräfte. Wir stärken unsere Resilienz und Widerstandsfähigkeit, wir finden und aktivieren neue Kraftquellen wie Mut, Durchhaltekraft, Freude und Zufriedenheit, aber auch unser soziales Netz, Hobbys, Erholungsorte und

*» Die emotionale Intelligenz, also die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu kennen, zu kontrollieren und in angemessene Handlung umzusetzen, ist sehr unterstützend. «*

unseren Beruf. Ein Umbruch weckt diese natürliche Widerstandskraft im Menschen und lässt ihn Stärken entdecken, die er nicht in sich vermutet hätte. Wir erfahren, was wir können. Vor allem dann, wenn wir jetzt erst merken, um wie viel schöner es in den neuen Räumen wird. Hätten wir vorher nicht gedacht.

Wir erkennen, dass Verlust und Veränderung zum Leben dazu gehören, dass wir mit ihnen fertig werden können und dass wir uns deshalb auf das Leben einlassen können, selbst wenn es wieder Rückschläge geben wird. Und wir erkennen vielleicht, dass die Lebenskrise auch ihr Gutes und einen Sinn für unser Leben hatte. Diesen Sinn erfahren wir jedoch oft erst sehr viel später, manchmal erst nach Jahren. Doch am Ende der Wandlung stehen wir an einem anderen Punkt als vorher. Das ist der Zuwachs, der Gewinn, wenn wir uns der Veränderung stellen.

Max Frisch soll einmal gesagt haben: „Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Die Erfahrung, dass man eine so schwere Zeit bewältigen konnte, ist ein wichtiger Schritt für das Fortschreiten im Leben. 