

LEBEN HEISST VERÄNDERUNG



—
BÄRBEL WARDETZKI

Das bedeutet, dass Nichts gleich bleibt, nur die Tatsache, dass sich immer alles verändert. In Zeiten großer gesellschaftlicher Umbrüche, wie wir sie im Moment erleben, spüren wir das besonders stark. Allein die fortschreitende Digitalisierung stellt uns vor große Herausforderungen, ebenso der Klimawandel und die Veränderung politischer Systeme. Dasselbe erleben wir in unserem persönlichen Leben, in dem wir uns mit dem Verlust des Arbeitsplatzes konfrontiert sehen, mit Krankheiten oder Trennungen von geliebten Menschen. Aber auch positive Wendungen wie eine bevorstehende Hochzeit, ein Karrieresprung oder der Umzug in die Traumwohnung können Unsicherheit und Unruhe in uns auslösen. In allen Fällen wissen wir nämlich nicht, wie es in Zukunft weiter geht, ob wir am Ende zufrieden sind und die Dinge sich zum Guten entwickeln. Aus dieser Angst heraus neigen wir dazu, Veränderungen zu vermeiden. Bleiben wir aber im Alten stecken, bekommen wir auf Dauer Probleme, weil wir an Dingen festhalten, die vorüber sind und nicht mehr zum jetzigen Leben passen.

**»DAS EINZIG BESTÄNDIGE
IST DER WANDEL.«** ◆
so fasst es der Philosoph Heraklit in
einem Satz zusammen.

Fragen wir uns also, was wir tun können, um Veränderungen konstruktiv zu bewältigen, sie nicht als Kränkungen gegen uns gerichtet zu erleben oder an ihnen zu zerbrechen. Wie können wir uns aus dem Schlimmen herausarbeiten, an ihm wachsen und am Ende sogar einen Sinn im Ganzen finden?

LOSLASSEN UND DRANBLEIBEN – EIN WIDERSPRUCH?

Unsere Wandlungsfähigkeit zeigt sich im Loslassen und Dranbleiben. Aber klingt das nicht nach einem Widerspruch? Denn wie soll ich etwas loslassen, an dem ich zugleich dranbleibe? Einen Gegenstand kann ich auch nur in der Hand festhalten oder ihn loslassen und dann fällt er zu Boden.

Anders stellt es sich für unsere Seele dar. Hier können und müssen wir Dinge loslassen, sobald sie für uns zum Problem werden und uns beschweren. Wenn wir loslassen, müssen wir aber auch wissen, woran wir weiterhin festhalten können, um nicht abzustürzen. Wir bleiben dran an dem, was uns wichtig ist, was uns Sicherheit und Orientierung gibt. An unseren Zielen, unseren Ideen, Vorstellungen und Wünschen, die wir verwirklichen wollen und die uns am Leben halten. Auf diese Weise löst sich der Widerspruch auf und wird zur Basis für unsere Wandlungsfähigkeit.

Das gelingt jedoch nur, wenn wir die innere Spannung aushalten, die die gegensätzlichen Bestrebungen in uns auslösen: die Suche nach Sicherheit im Dranbleiben und den Wunsch nach Entwicklung und Wachstum im Loslassen. Da diese Spannung schwer zu ertragen ist, leben wir oft nur den einen Pol und blenden den anderen aus. Entscheiden wir uns für die Veränderung probieren wir ständig Neues, sind immer auf dem Sprung ins Unbekannte und verlieren den Reichtum des gegenwärtigen Seins. Suchen wir nur die Sicherheit, lassen wir uns nicht auf das Neue und Ungewohnte ein und kleben am Alten.

Wer also das eine – die Veränderung und Entwicklung – dauerhaft ausschließt, beeinträchtigt damit immer auch das andere – die Sicherheit. Beides ist eins, auch wenn wir es nur nacheinander erleben.

Die Bewältigung von Veränderungen gelingt nur, wenn wir uns dem schöpferischen Prozess des Loslassens und Dranbleibens anvertrauen.

Wenn uns beispielsweise eine Krankheit beeinträchtigt, müssen wir loslassen von der bisherigen Kraft und Lebensplanung und uns anpassen an die neue körperliche und seelische Situation. Auch wenn dieser Schritt schwer und schmerzhaft ist, nützt es uns nichts, wenn wir an der bisherigen Vorstellung von uns als fittem Menschen festhalten. Das lässt uns nur verzweifeln und wird uns nicht gerecht. Dranbleiben können wir dagegen an den Möglichkeiten, die uns unter den neuen Bedingungen gegeben sind: Welche Ziele können wir uns setzen, welche Möglichkeiten tun sich auf, die uns vorher nie in den Sinn kamen? Auf welche Kräfte und Kompetenzen in uns können wir uns verlassen, um die Situation zu meistern, und welche gilt es zu entwickeln?

VERTRAUEN STATT KRÄNKUNG UND VERBITTERUNG

Viele Veränderungen erleben wir als Kränkungen, als etwas gegen uns Gerichtetes. Wir fühlen uns persönlich getroffen, ungerecht behandelt und wehren uns trotziger gegen die Umwälzungen, die uns passieren. Wir versuchen, sie ungeschehen zu machen, sind verzweifelt und zürnen dem Schicksal. Nicht selten wenden wir uns beleidigt ab und verharren in Hilflosigkeit und einer Opferhaltung. Im schlimmsten Fall verbittern wir, weil die Situation für uns so unerträglich ist.

Die Verzweiflung und die Ohnmacht, die mit Kränkungen verbunden sind, verhindern eine konstruktive Auseinandersetzung und zerstören unser Vertrauen auf einen Boden, der uns aufhängt. Doch erst in der Hingabe, im Loslassen werden wir ihn spüren, nicht im Kampf gegen die Veränderung.

Können wir keinen Einfluss auf ein Ereignis nehmen, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als uns anzuvertrauen. Wir sind regelrecht gezwungen, loszulassen von der Kontrolle und der Einflussnahme. Das führt zu einer tiefgreifenden Erfahrung, die uns einerseits mit unseren weichen und verletzbaren Seiten in Kontakt bringt, die sonst hinter Stärke und Aktionismus verborgen sind. Zum anderen spüren wir ein Getragensein verbunden mit der Erleichterung, nicht für alles verantwortlich sein zu müssen, und vertrauen uns dem Fluss des Lebens oder einer höheren Macht an.

LOSLASSEN GESCHIEHT IM HIER UND JETZT

Jede Veränderung und jedes Loslassen beginnt jetzt, heute und hier. Es gibt im Programm der Anonymen Alkoholiker und in der Suchtherapie das Prinzip des »Nur für heute«. Nur für heute kann ich trocken bleiben, mich nicht überessen und die erste Zigarette liegen lassen. Morgen oder nachher geht das nicht, es geht nur in diesem Moment.

Das »Nur für heute« ist eine Form, im Hier und Jetzt zu leben. Es bringt uns in den gegenwärtigen Augenblick, in dem alles Leben und Erleben stattfindet. Leider ist unsere Aufmerksamkeit viel zu häufig auf die Vergangenheit oder die Zukunft gerichtet. Die Klage »Ach hätte ich doch schon eher ...« bringt uns ebenso vom gegenwärtigen Moment weg wie die Erfüllung unserer Träume in einer fernen Zukunft.

Hier und jetzt bedeutet ein Leben in der Gegenwart und ist die Geheimformel für Glück und Gesundheit. Hier und jetzt bedeutet »Carpe diem.« »Nutze den Tag.« »Ergreife und genieße den Augenblick.« »Lebe jetzt.«

Das erfordert Achtsamkeit für unsere Empfindungen sowie die Öffnung unserer Sinne für die Umgebung. Die Präsenz im Hier und Jetzt bedeutet ein »Da-Sein von Moment zu Moment.« Gelassenheit und Akzeptanz helfen uns dabei ebenso wie die Aktivierung unserer Ressourcen und unsere Resilienz. Wenn wir weise sind, schärfen wir unseren Blick für das Positive und wissen, dass Veränderungen Zeit brauchen.

DEN SINN IM NEUEN FINDEN

Der Satz »Das Leben gibt dir Zitronen, mach Limonade draus« beinhaltet eine wichtige Botschaft: Hindernisse im Leben sind zwar schwer zu meistern, doch am Ende kann sogar etwas Positives entstehen.

Jeder weiß, wie scheußlich eine Zitrone schmeckt, wenn man in sie hineinbeißt. Doch man kann aus ihr ein herrliches Getränk machen, indem man sie auspresst, mit Zucker süßt und Wasser dazu gibt. Dieser Transformationsprozess bewirkt nicht, dass die Zitrone keine Zitrone mehr ist, sondern lediglich, dass die Zitrone eine andere Bedeutung bekommt.

Übersetzt heißt es, dass wir das Schicksal, das wir erleiden, nicht verändern können, aber unsere Sicht darauf. Wir kriegen weder die Zitrone noch das Unglück durch positives Denken weg, aber wir können uns fragen, wie wir dieser Situation Positives abringen können. Dadurch finden wir sogar im Schlimmen einen Sinn, der sich oft nicht sofort erschließt, manchmal erst nach Jahren.

Schau einmal auf dein bisheriges Leben: Gab es Zeiten von ungewollten Umbrüchen, die dich fast verzagen ließen, dich in der Rückschau aber weiter brachten oder sogar glückliche Fügungen zur Folge hatten? Das Wissen darum kann dir helfen, nicht aufzugeben.

ANZEIGE



Veränderungen und Umbrüche gehören zum Leben. Sie zu akzeptieren, fällt aber oft schwer. Denn Neues macht zunächst Angst und bedeutet, sich von Vertrautem zu verabschieden. Doch wer an Altem festhält, läuft Gefahr, im Leid zu verharren.

Bärbel Wardetzki zeigt, wie wir konstruktiv mit Wandel umgehen und ihn als Chance begreifen können.



Bärbel Wardetzki ist Pädagogin und Psychologin mit Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching in München. Sie ist Gestalt-, Verhaltens- und Familientherapeutin und Autorin zahlreicher Artikel und Bücher zu Essstörungen, Narzissmus und Kränkungen, sowie zu narzisstischen Beziehungsproblemen. Vortrags- und Seminartätigkeit im In- und Ausland. Häufige Auftritte im Radio und Fernsehen. Wichtigste Bücher: Weiblicher Narzissmus – Ohrfeige für die Seele – Eitle Liebe – Nimm's bitte nicht persönlich – Blender im Job – Narzissmus,.

www.baerbel-wardetzki.de