



48%

der Frauen sehen Veränderungen eher als Chance, aber nur 29% eher als Risiko.
Quelle: Statista, Universität Hamburg

Psychologen sagen: Menschen sind Gewohnheitstiere, wir wollen Sicherheit und Verlässlichkeit. Nach Veränderungen streben wir nicht. Mehr noch: Sie machen uns Angst. Gleichzeitig heißt es immer, Veränderungen sind gut. Wie lösen wir dieses Dilemma?

WARDETZKI Das Wichtigste vorneweg: Wir können uns vor vielen Veränderungen überhaupt nicht schützen. Vieles passiert einfach: Wir werden krank, ein geliebter Mensch stirbt, wir verlieren unseren Job. Das sind Ereignisse, auf die wir wenig oder keinen Einfluss haben, mit denen wir uns trotzdem auseinandersetzen müssen. Die erste Reaktion ist Abwehr: Wir sind gekränkt, sagen „Mein Gott, warum muss mir das passieren?“, schimpfen dann auf Gott und die Welt. Viele verharren dann in diesem Klage-Stadium...

WARDETZKI Ja. Aber wenn wir gut weiterleben wollen, bleibt uns gar nichts anderes übrig, als diese Veränderungen mitzumachen. Wir müssen uns mit dem Verlust, aber auch eventuell mit einem Gewinn auseinandersetzen. Häufig erkennen wir – oft nach Jahren –, dass das gut war, dass wir uns durch aufgezwungene Veränderungen – zum Positiven – gewandelt haben.

Warum fällt manchen Menschen das Akzeptieren von Veränderungen leichter als anderen?

WARDETZKI Weil es Menschen gibt mit hoher Resilienz, also der Fähigkeit, mit schwierigen Situationen so umzugehen, dass sie nicht auf lange Dauer schädigen. Das sind häufig Menschen, die eine Veränderung von außen als Herausforderung erleben. Sie sind Psychologin: Kann man den Umgang mit Veränderungen eigentlich lernen?



„Leben heißt sich verändern“

Eigentlich ist unser Leben o. k. Doch manchmal grummelt da etwas in uns. Meist bleibt alles beim Alten. Warum tun wir uns mit Veränderungen so schwer, obwohl diese uns eigentlich gut tun? Bärbel Wardetzki weiß die Antwort.

WARDETZKI Ja, etwa indem wir das, was uns negativ widerfahren ist, nicht persönlich nehmen. Doch das fällt vielen schwer.

WARDETZKI Ja. Aber stellen Sie sich vor, wir hätten keine Veränderung. Es wäre immer alles gleich. Ich weiß nicht, ob wir damit glücklich würden. Das Leben besteht ja darin, dass wir uns von der Zeugung bis zum Tod permanent verändern.

Zum Ändern braucht es Mut.

WARDETZKI Ja, und dieser wird oft belohnt. Beruflich und auch in Beziehungen. Meist muss man die Unsicherheit aushalten, aber wenn man etwas will, dann wird man gute Wege finden.

Wenn ich diesen Mut nicht habe, wo kann ich ihn finden?

WARDETZKI Nur in uns. Aber ich finde vielleicht auch ein Vorbild bei anderen.

Ein Freund sagte mal zu mir, als wieder eine Veränderung anstand: „Was kann passieren? Kannst du sterben? Kannst du verhungern? Nein.“ – Ist dies ein guter Rat?

WARDETZKI Insgesamt schon. Gleichwohl ist es gut, bevor man einen Sprung macht, zu gucken, ob Wasser im Becken ist, in das man springt. Also prüfen, ob das Vorhaben überhaupt sinnvoll ist.

Woran liegt es, dass gerade Frauen sich äußerlich verändern wollen, wenn eine innere Veränderung ansteht, dass sie sich zum Beispiel in manchen Situationen gern die Haare schneiden lassen?

WARDETZKI Das kann ein äußeres Zeichen sein: „Jetzt fängt etwas Neues an.“ Wir zeigen durch unsere Äußerlichkeit auch etwas von unserer Seele. Und wenn sich äußerliche Veränderungen durch Falten zeigen?

WARDETZKI Wenn ich vor dem Spiegel stehe und denke: „Oje, warum sehe ich nicht mehr aus wie mit 20?“ Dann ist die Frage, was ich mit einem Körper mache, der 40 oder 80 Jahre alt ist.

„Manchmal erkennen wir erst nach Jahren, wie gut es war, einen anderen Weg einzuschlagen“



Dr. Bärbel Wardetzki (67) ist Psychotherapeutin, arbeitet als Coach und Autorin in München. Neustes Buch: Loslassen & dranbleiben“, Kösel-Verlag, 16 Euro

Lehne ich den ab? Oder schaue ich, was er noch kann? Auf Falten können wir reagieren, indem wir sie mit Botox oder Skalpell entfernen – oder wir akzeptieren sie als Spuren des Lebens! Es gibt den wunderschönen Spruch „Das Leben gibt dir Zitronen, mach Limonade draus“. Zitrone bleibt Zitrone, wir können sie mit dem positivsten Denken nicht zur Apfelsine machen. Die Frage ist vielmehr: Wie gehe ich mit der Zitrone um?

Ist die Lust oder der Mut, etwas zu ändern, eine Frage des Alters?

WARDETZKI Die Art des Veränderens ändert sich. Die Fridaysfor-Future-Generation muss auf die Straße, muss in die Zukunft gehen, ins Handeln, ins Kämpfen. Das gehört der Jugend. Im Alter sind wir mit anderen Veränderungen konfrontiert – dem nahenden Tod, Krankheit, geringeren Kräften. Es ist nicht mehr dieses nach außen, sondern mehr nach innen. Deshalb sind wir im Alter auch gefordert, uns auf Veränderungen einzulassen. **Ist man irgendwann zu alt für Veränderung?**

WARDETZKI Nein. Die letzte große Veränderung, das letzte Loslassen ist das Sterben. ☪

sieh es mal anders

Oft fallen uns Veränderungen schwer, weil wir uns selbst im Weg stehen. Diese Übungen helfen, neue Dinge von einer anderen Seite zu sehen.

1) Das Schlimmste ausmalen
Meist haben wir Angst, etwas zu ändern, weil „alles ganz schlimm“ wird. Doch was wäre denn das Schlimmste? Vor dieser Antwort zucken wir häufig zurück. Schreiben Sie auf, was dieses „Schlimmste“ wäre. Oder noch besser: Malen Sie es! Plötzlich wird sichtbar, dass es so „schlimm“ dann doch nicht werden kann.

2) Da haben wir anderes geschafft...
Veränderungen haben immer mit Mut und Kraft zu tun. Aber wenn wir uns mutlos fühlen, trauen wir uns auch die kleinsten Veränderungen nicht zu. Notieren Sie deshalb häufiger, was die bisher größten Herausforderungen in Ihrem Leben waren, die Sie geschafft haben? Und notieren Sie dahinter, was Ihnen beim Überwinden am meisten geholfen hat.

3) Immer im Kreis
Eine einfache Übung: Stehen Sie auf, schauen Sie auf die Uhr und laufen Sie eine Minute im Kreis. Warten Sie einen Moment. Laufen Sie noch eine Minute immer im Kreis. Und jetzt noch eine Minute. Kommt Ihnen das blöd vor? Ist es auch. Denn wahrscheinlich hatten Sie den Impuls, einfach mit dem Kreiseln aufzuhören. Wahrscheinlich wollten Sie, dass dieses Im-Kreis-Laufen endet. Das ist die beste Voraussetzung, um was zu ändern. Durchbrechen Sie bewusst Ihr Im-Kreis-Denken.

4) Kleine Schritte
Kaum jemand auf der Welt schafft eine Veränderung in einem einzigen Schritt. Nehmen Sie sich Etappen vor. Teilen Sie die große Veränderung in viele kleine. Und mit jeder geschafften Veränderung wachsen Mut und Lust auf eine neue.

