

Veränderung

Es ist noch nie etwas geändert worden, wenn man es so wie andere macht!

von Dr. Hans Savelsberg

Das Leben ist Veränderung. Veränderungen gehören zum Leben dazu. Sie sind absolut unvermeidlich und das ist auch gut so. Ohne Veränderungen würden wir immer nur auf der Stelle treten – Entwicklung und Wachstum wären unmöglich. Dennoch stehen wir Veränderungen nicht immer positiv gegenüber.

In unser aller Leben wird sich ständig irgendetwas ändern. Wir können nichts dagegen tun. Immerzu verändert sich irgendetwas, z.B. wir selbst, in dem wir älter werden, uns weiterentwickeln, dazu lernen und Neues erleben.

Veränderung ist ein Element des Lebens.

Es bleibt uns nichts anderes übrig, als zu lernen, mit Veränderungen umzugehen. Veränderungen tragen grundsätzlich die Chance zu einer Verbesserung der bestehenden Situation in sich. Veränderungen sind zunächst weder gut noch schlecht. Entscheidend ist immer, was wir aus einer solchen Situation machen.

Veränderung ist ein Instrument der aktiven Lebensgestaltung.

Unser Leben selbst in die Hand zu nehmen bedeutet, dass wir

selbstbestimmt leben und den Einfluss der Fremdbestimmung auf ein notwendiges Maß reduzieren. Dies gelingt uns aber nur dann, wenn wir die Einsicht in die Notwendigkeit der Veränderung haben. Bei schweren Krankheiten ergibt sich die Einsicht von allein, bei geringeren Anlässen wird es schon problematisch.

Hinzu kommt, dass wir Gewohnheitsmenschen sind und Veränderungen als störend empfunden werden. Die Gewohnheit vermittelt uns ein Gefühl von Vertrautheit, also Vertrauen in die Situation. Vertrauen und Gewohnheit ergeben auch Sicherheit. Sicherheit im Beruf, Sicherheit im Lebensumfeld und Sicherheit in unsere Fähigkeiten, also Selbstsicherheit.

Wird einem dies alles genommen, weil der Arbeitsplatz verloren geht oder die Familiensituation sich dramatisch verändert oder man erkrankt und nicht mehr in gewohnter Weise am Leben teilnehmen kann, dann bestimmt die Veränderung den weiteren Ablauf unseres Lebens.

Was können wir tun?

Indem wir uns eine andere, gelassere Einstellung zu Veränderung aneignen, lernen wir mit der

veränderten neuen Situation besser umzugehen, eher im neuen Arbeitsumfeld Fuß zu fassen oder schweren Krankheiten anders zu begegnen so, wie es z.B. im *Bushido* gelehrt wird:

„Betrachte das Gebrechen als Freund und nicht als Feind.“

Mit dieser neuen Einstellung kann ich eine fremdbestimmte Veränderung

nicht aufhalten, aber ich lerne sie anders zu sehen. Nicht die negativen Aspekte (Ängste und Unsicherheit) werden dann meine Gedanken belasten oder meine Handlungen einschränken, sondern die Suche nach den positiven Seiten der Veränderung zeigen mir einen neuen Weg auf, wie ich besser damit umgehen kann.