

Zeit für eine Veränderung – die Wege zum Neuanfang

So sehr wir Gewohnheiten lieben, so stark können sie uns behindern: Wir halten zu lang an Beziehungen fest, die uns unzufrieden machen. Arbeiten in Jobs, die uns nicht erfüllen. Dabei kann ein Neuanfang befreiend und erfüllend zugleich sein. Wir müssen uns nur auf den Weg machen

Eigentlich ist klar, dass es so nicht weitergehen kann... In diesen kurzen, ehrlichen Momenten, in denen das Bauchgefühl den Kopf erreicht, möchten wir abschütteln, was uns bedrückt. Blockaden lösen, Altlasten entsorgen. Doch Sekunden später schaltet sich das „Ja, aber“-Männchen in unserem Hirn ein. Vehement tritt es die Bremse, zählt Gründe auf, warum jetzt gerade kein guter Moment für Veränderungen ist. Warum das so ist? „Der Mensch besteht eben aus zwei

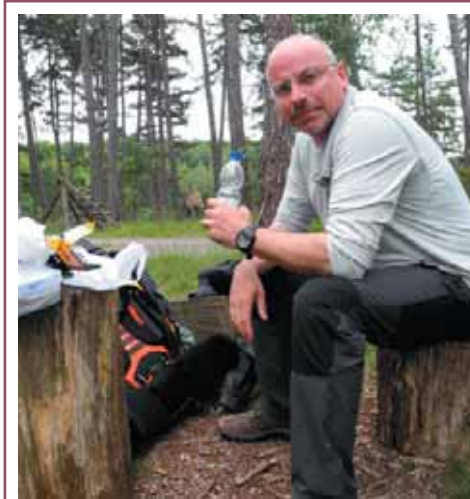
„Den Geist zu öffnen, ist der erste Schritt. Nur so entsteht Raum für Veränderungen“

Elmar Basse, Psychologe

Komponenten“, sagt Elmar Basse, Psychologe aus Hamburg. „Die eine ist die Neugier, die andere die Schwerkraft. Grundsätzlich halten wir erst einmal jede Veränderung für riskant, weil es ja immer noch schlimmer kommen könnte.“ Und so harren wir aus, auch in ungeliebten Situationen aus.

Mittlerweile haben Wissenschaftler den Ursprung unserer Angst vor Veränderungen gefunden: ein großes, evolutionär verankertes Sicherheitsbedürfnis. Fühlen wir uns unsicher, suchen wir Schutz bei Familie und Freunden, ziehen uns in vertrautes Areal zurück.

Neurologen kennen einen weiteren Grund: Komplexe Aufgaben wie beispielsweise der Umgang mit einer neuen



Im Juni 2010 hat es mich umgehauen: Burnout. Nichts ging mehr. Ich habe mich körperlich und seelisch am Ende gefühlt. Zum beruflichen Stress kam privater hinzu, ich war vollkommen überfordert.

Eine Freundin erzählte, wie gut es ihr tut, zu wandern. Und so schnürte ich meine Stiefel: 12 Tage lang war ich unterwegs. 12 Tage allein mit mir und der Natur. So viel Zeit, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, getragen vom ruhigen Rhythmus des Wanderns.

Natürlich hatte ich vorher Zweifel und Ängste, ob ich den Weg durchhalten würde. Doch mit jedem Schritt wuchs die Zuversicht. Die Begegnungen mit Menschen am Wegesrand haben mir ganz neue Perspektiven aufgezeigt. Ich merkte, wie wenig es eigentlich braucht, um glücklich zu sein. Jetzt gehe ich einmal pro Jahr auf Wanderschaft. Damit dieses gute Gefühl und die Nähe zu mir selbst lebendig bleiben. Thomas Lindner

Situation verbrauchen im Gehirn sehr viel Energie. Bewegt man sich dagegen in gewohnten Bahnen, plätschert im Gehirn alles entspannt vor sich hin. Es geht sogar soweit, dass Gewohnheiten und Rituale wie etwa morgendliches Kaffeekochen und der Plausch mit Kollegen das Gehirn veranlassen, körpereigene Opiate auszuschütten. Dieser Glücksrausch der Gewohnheiten ruft mal wieder das „Ja, aber“-Männchen auf den Plan. Er überlagert den Wunsch nach Veränderung und lässt uns auch den ungeliebten Job weiter machen. So lange, bis es einfach nicht mehr geht...

„Zeit für einen Neuanfang ist, wenn wir das Gefühl haben, in einer Sackgasse zu stecken“, so Basse. „Wir sind energielos, fühlen uns eingezwängt.“ Plötzlich überkommt uns das Gefühl, keine Optionen mehr zu haben. Oft mündet das in ei-

nen Burnout. „Jetzt ist es wichtig, erst einmal nur den Gedanken zuzulassen, dass es andere Möglichkeiten gibt“, so Basse.

Wir müssen nicht Hals über Kopf von einem Tag auf den nächsten alles anders machen. Stück für Stück, lautet die Devise. Also fragen: Was könnte ich verändern? Wie würde mein Leben dann aussehen? Wie fühlt sich das an? „Den Geist zu öffnen ist der erste Schritt“, weiß der Psy-

„Letztlich ist es wichtig, auf das Bauchgefühl zu hören – unserer besten Sensor“

Elmar Basse, Psychologe

chologe. Nur so kann Raum für Veränderungen entstehen. Anschließend geht es darum, sich selbst und den eigenen Fähigkeiten mehr Vertrauen zu schenken und unter der Fragestellung „Was ist wirklich wichtig für mich?“ den Lebensinhalten eine neue Gewichtung zu geben.

Ein beruhigender Gedanke bei jedem Neustart: Selbst wenn sich getroffene Entscheidungen im Nachhinein als „falsch“ herausstellen, Erwartungen und Wünsche unerfüllt bleiben, so eröffnen sich doch immer auch Perspektiven. Ist der neue Job ist doch nicht so spannend wie erhofft? Der Mann, für den man 800 Kilometer umgezogen ist, stellt sich als Fehlgriff heraus? Dann heißt es: weiter gehen! Am neuen Wohnort lernt man neue, faszinierende Menschen kennen oder im Job ergeben sich ungeahnte, aber verheißungsvolle Veränderungen. Und wieder stehen wir an einer Kreuzung, die so viele Wege für uns bereit hält.

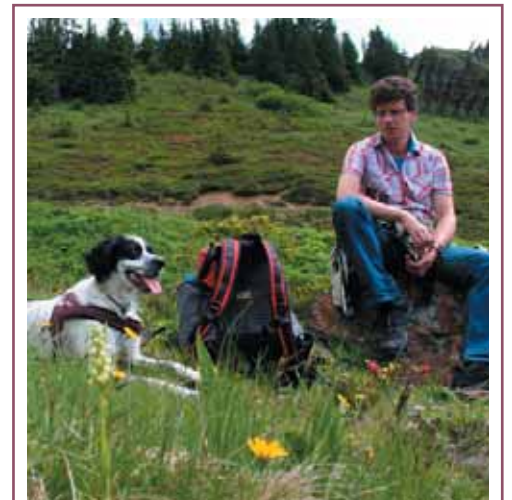
Männer und Frauen gehen oft sehr unterschiedlich mit Veränderungen um. „Frauen denken mehr über sich nach“, so Elmar Basse. „Viele spüren einen starken Veränderungswunsch, fühlen sich dann aber durch frühe Prägungen gehemmt.“ Was in Zeiten der Emanzipation absurd klingen mag: Für Frauen spiele unbewusst der Versorgungsaspekt noch immer eine Rolle, so Basse. Daher halten sie besonders oft noch an gescheiterten Beziehungen fest.

Wie stark die Angst vor Neuem oder die Lust auf Neues, die Neugier, ausgeprägt ist, hängt auch von frühen Erfahrungen ab. Wer als Kind mit einem stabilen Urvertrauen ausgestattet, geliebt und geschützt wird, auch mal etwas ausprobieren darf und bei Misserfolgen aufgefan-

gen wird, geht auch als Erwachsener optimistischer auf Neues zu. Wenn aber traumatische Erlebnisse in Bezug auf Neuerungen und Veränderungen dominieren, ist die Angst meist ein ständiger Begleiter. „Diese Angst kann sich dann sogar körperlich durch Unruhe, Krämpfe und Zittern äußern“, sagt Elmar Basse.

Doch es gibt auch das andere Extrem: Menschen, die von Veränderungen nicht genug bekommen können. Ständig sind sie auf der Suche nach neuen Reizen, dem nächsten Thrill. Ob durch ausgefallene Reisen oder riskante Extremsportarten – etwa 20 Prozent der Menschen lechzen ständig nach neuen Herausforderungen.

„Letztlich ist es wichtig, auf das Bauchgefühl zu hören“, rät Elmar Basse. „Es ist noch immer unser bester Sensor.“ Versuchen Sie nicht, auf Biegen und Brechen eine Veränderung zu erzwingen. Und schon gar nicht diese mit Riesenschritten voranzutreiben. Aber halten Sie Augen und Ohren offen, dann öffnet sich so manche Tür. Und wenn Sie mittendrin stecken im Wandel, dann werden Sie es spüren – dieses befreiende, erfüllende Gefühl, das jedem Neuanfang innewohnt. Nina Hölmer



Letztes Jahr haben meine Frau und ich einen Hund aus einer Tötungsstation auf Mallorca geholt. Seitdem kommt Sam überall mit. Er ist unser ständiger Begleiter und hat unser Leben verändert – die Gedanken kreisen nun nicht mehr nur um Geschäftliches.

Mit Sam sind wir bei Wind und Wetter draußen unterwegs, erleben die Natur ganz neu und sind viel entspannter geworden. Sam hat definitiv eine neue Leichtigkeit in unser Leben gebracht. Und noch dazu haben wir einen tollen Freund gewonnen! Holger Schweizer

DURCHSTARTEN
Jeder Neuanfang ist ein kleiner Frühling, der Licht und Leichtigkeit in das Leben bringt

