

13.03.2024 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Ursel Wicke-Reuter,

Evangelische Pfarrerin, Vellmar

Veränderung

In einem Cartoon fragt jemand: Who wants change? Wer möchte Veränderung? Alle Arme gehen in die Höhe. Er fragt weiter: Who wants to change? Wer möchte sich verändern? Die Arme können gar nicht schnell genug unten sein.

Zuerst muss ich über den Cartoon lachen, dann fühle ich mich ertappt. So geht es mir oft selbst. Was sich alles ändern müsste, kann ich schnell aufzählen. Aber wenn ich selbst dafür etwas tun soll, zucke ich zurück. Manchmal aus Bequemlichkeit. Aber auch, weil ich nicht weiß, was auf mich zukommt.

Veränderung ist anstrengend

Veränderung ist anstrengend. Um nur *eine* Gewohnheit zu ändern, braucht man ungefähr vier Wochen. Erst dann ist die alte durch eine neue Gewohnheit ersetzt. Da braucht man einen langen Atem.

Veränderung bedeutet aber auch: Ich muss mich von etwas verabschieden, das mir vertraut ist. Und ich frage mich: Ist das, was danach kommt, wirklich besser?

Was mich hindert, mich zu verändern

So erleben es Menschen, die mit ihrer beruflichen Situation unzufrieden sind. Eigentlich ist die Lösung einfach: Man müsste sich auf eine neue Stelle bewerben, nochmal neu starten. Doch es melden sich Bedenken: Sind die neuen Aufgaben wirklich was für mich? Wie werden die

Kolleg*innen sein?

Oder jemand möchte den Lebensstil ändern - gesünder leben, mehr Sport treiben. Aber da ist die Frage: Halte ich das durch? Und habe ich überhaupt genügend Zeit für diese Umstellung, für mehr Bewegung und was sonst noch dazu gehört?

Wie sieht das Neue aus?

Sich nach Veränderung sehnen und gleichzeitig davor zurückschrecken - Mir hilft es, wenn ich mir klar mache: Es ist nicht das erste Mal, dass ich mich verändere. Denn genaugenommen ändert sich das Leben ständig. Auf diese Erfahrung kann ich zurückgreifen und sie nutzen für den Weg, der vor mir liegt. Außerdem überlege ich mir, wie das Neue aussehen könnte.

Nicht allein auf dem Weg zur Veränderung

Oft frage ich Freundinnen oder Freunde, ob sie Ideen dazu haben. Wie stellt ihr euch das vor? Da kommt in der Regel einiges zusammen, es entsteht ein Bild. Gemeinsam notieren wir die wichtigsten Fragen oder entwerfen einen Plan. So kann ich besser abschätzen, worauf ich mich einlasse. Und es stärkt mir den Rücken, dass ich nicht allein bin, wenn ich den Schritt ins Neue gehe. Nach und nach wächst das Zutrauen, dass ich was, dass ich mich ändern kann.

Who wants to change? Wo ich Veränderung möchte, nehme ich mir vor, diesen Schritt zu gehen – im Vertrauen auf meine Erfahrung und in dem Wissen: Andere unterstützen mich.