

Weiterentwicklung durch Veränderungsprozesse -

Wenn Beziehungen und Lebensumstände plötzlich nicht mehr passen

Im schnelllebigen Alltag durchlaufen wir mehr oder weniger bewusst ständig Veränderungsprozesse. Das hat auch Einfluss auf unser Leben und so werden wir aufgefordert, uns selbst zu verändern und daran weiterzuentwickeln. Sich weiter zu entwickeln ist damit verbunden, Altes loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen, was uns mehr und mehr in ein erfüllteres Leben führen will. Es kann schon zu einer Herausforderung werden, mit sich selbst dabei verbunden zu bleiben, wenn zu viel an Umbrüchen auf uns zukommt, aber wer versucht, notwendige Veränderungsprozesse zu umgehen, wird später durch äußere Umstände dazu aufgefordert, dies zu tun. Doch wer wachsam bleibt, erkennt die kleinen subtilen Zeichen, handelt rechtzeitig, und läuft so nicht Gefahr, auf einmal gleich das ganze Leben umkrepeln zu müssen. Wichtig ist, sich regelmäßig Zeit für Selbstreflexion zu nehmen und dabei in sich hineinzulassen, ob alles noch stimmig ist. Unzufriedenheit ist hier ein deutlicher Wegweiser, der zeigt, dass etwas Überlebtes abgelöst werden will.

Beruflich werden wir durch das Thema Arbeitslosigkeit, auch wenn sie unverschuldet auftritt, mit einem Muss zur Veränderung konfrontiert. Doch oft waren vorher schon Anzeichen da, dass es wieder an der Zeit gewesen wäre, die Position zu wechseln und so selbst das Ruder in die Hand zu nehmen. Wenn nicht aus akuter Not heraus agiert werden muss, zeigen sich die selbst initiierten Veränderungen im Nachhinein positiv.

Beim Thema Gesundheit werden wir spätestens in die Veränderung gezwungen, wenn aus Befindlichkeitsstörungen Symptome werden, die den Alltag immer stärker beeinflussen und unsere Energie so einschränken, dass es sich immer mehr durch alle Lebensbereiche zieht. Wer hier zu spät anfängt, auf seinen Körper zu hören, muss sich nachträglich oft eine längere Auszeit nehmen. Tritt diese Auszeit ein und wird sinnvoll genutzt, um neue Strategien zu entwickeln und das Leben in eine andere Richtung zu lenken, hat eine Krankheit ihren Sinn erfüllt. So bestehen die besten Chancen, dass sie sich auch wieder verabschiedet.

In Partnerschaften bedarf es von Zeit zu Zeit einen Kurswechsel, damit sie weiter erfüllend gelebt werden können. Wurde eine Beziehung schon vor dem 25. Lebensjahr geschlossen, ist die Tendenz groß, dass sich jeder danach nochmals in eine andere Richtung entwickelt. Das vorher einmal starke Fundament, die gemeinsame Basis, bekommt Risse und wird weniger tragfähig für ein weiteres Leben. Funktioniert das Zusammenleben nur noch, indem sich einer dem anderen ständig anpasst, entsteht Unzufriedenheit, die immer belastender wird. Eine erfüllende Beziehung ist geprägt von Vertrauen und erlaubt beiden Partnern, sich ohne schlechtes Gewissen auch allein auszuleben zu dürfen. So kommt es nicht zu unterdrückten Persönlichkeitsanteilen, die sich früher oder später in psychischen und körperlichen Symptomen zeigen.

In den unbegrenzten Möglichkeiten des „sich Auslebens“ haben sich auch langjährige Freundschaften einmal ausgelebt. Ist der Grund, aus dem die Freundschaft einmal geschlossen wurde, nicht mehr aktuell und sind keine neuen Gemeinsamkeiten entstanden, wird es schwierig, diese weiterzupflegen. Eine gut gepflegte Freundschaft entwickelt sich weiter und festigt sich, sodass sie auch Krisen übersteht. Das zeigt sich z.B. durch Verständnis, wenn von einer Seite zeitliche Beschränkungen gemacht werden müssen, weil es beruflich oder privat Veränderungen gab. Wurde ein neuer Job angetreten oder hat sich die Familie durch Kinder vergrößert, verändern sich die zeitlichen Prioritäten und darunter kann eine Freundschaft leiden. Besteht die Motivation den Kontakt weiterführen zu wollen, auch nur noch einseitig, werden Besuche oder Telefonate meist ausschließlich von dieser einen Seite her initiiert. Dann ist die Zeit gekommen ehrlich zu überlegen, eine Freundschaft ruhen zu lassen, vielleicht mit der Option, sie zu einem späteren Zeitpunkt zu reaktivieren, wenn das Interesse von beiden Seiten wieder aufkommt. Das Leben schickt, wenn es so sein soll, die entsprechenden Gelegenheiten dafür auf den Weg.

Regelmäßige ehrliche Selbstreflexion lässt frühzeitig erkennen, wann wieder Zeit für Veränderung ist, um selbstbestimmt zu reagieren, bevor äußere Umstände dazu zwingen. Um in herausfordernden Umbrüchen bestehen zu können, helfen Rituale, die gut tun und die vielleicht auch schon seit Kindheit praktiziert, an den Ursprung erinnern und an Wurzeln, die festzuhalten und Sicherheit geben. Die Rückbesinnung an stärkende Bezugspersonen wie Eltern und Großeltern, die einst geholfen haben, Urvertrauen aufzubauen, geben uns heute Kraft für anstehende Veränderungsprozesse. Doch Urvertrauen kann nur aufgebaut werden, wenn zur richtigen Zeit Ablöseprozesse stattfinden und Beziehungen sich aktualisieren, sodass jeder sich in seiner Individualität immer wieder weiterentwickelt. Das heißt neugierig bleiben und sich neue Ziele setzen, die auch mit der Erfahrung von Selbstwirksamkeit verbunden sind. Das stärkt die Resilienz, unsere psychische Widerstandskraft, und lässt uns den im Leben notwendigen Veränderungen gelassenen entgegensehen.