



ES STECKT NOCH MEHR IN MIR

Wer nie etwas Neues in seinem Leben versucht, bereut es oft später. Veränderungen erlauben uns, andere Facetten unserer Persönlichkeit zu erkennen und auszuleben. Wir wachsen an ihnen

VON HORST CONEN

Ist es an der Zeit, etwas zu ändern? Oft gibt es körperliche oder seelische Symptome, die mir zeigen, dass etwas in meinem Leben nicht mehr stimmt. Zum Beispiel Fremdheitsgefühle. Diese können in der Beziehung, im Beruf oder im Kreise von Familie oder Freunden auftauchen. Die Frage „Was mache ich hier?“ oder das Gefühl „Das Ganze gibt mir nichts mehr“ tauchen dann auf. Man spürt, dass man da, wo und wie man zurzeit lebt, nicht mehr richtig ist und einem alles irgendwie falsch vorkommt.

Dann gibt es Befindlichkeitsstörungen: Am liebsten möchte man morgens gar nicht erst aufstehen und die Decke über den Kopf ziehen. Oder ich habe Schlafstörungen, ein dünnes Nerven-

kostüm und depressive Gedanken. Oder ich esse und trinke mehr, als mir guttut, kompensiere meinen Frust mit zu viel Fernsehen oder Freizeitstress, um die Unzufriedenheit wegzudrücken. Oder die eigene Rolle passt mir nicht mehr. Bisher dachte ich vielleicht von mir, ich sei der karrierebewusste Typ, als Manager oder erfolgreiche Anwältin. Oder ich sah meine Aufgabe gezielt darin, mich „nur“ um die Kinder zu kümmern oder „nur“ ums Geldverdienen. Auf einmal fühlt sich das nur wie ein enges Korsett an. All das sind Zeichen dafür, dass eine Veränderung ansteht.

Das muss nicht gleich heißen, dass ich alles hinschmeißen soll. Es müssen nicht immer krasse Einschnitte sein. Auch kleine Veränderungen können etwas bewirken. Und das Ergebnis davon ist, dann vielleicht wieder etwas mehr Zeit für mich selbst zu haben oder für Dinge, die mir wichtig sind oder Kraft geben, mir aber irgendwie abhanden kamen.

Viele glauben, das kann ich dem Partner oder der Familie nicht antun, dass ich etwas ändern will. Aber oft wartet der andere schon darauf und sagt: „Wir können auch mit weniger Einkommen leben, Hauptsache dir geht es wieder besser.“ Und tatsächlich tut es vielen Beziehungen gut, wenn der, der es nötig braucht, sich den Schritt erlaubt.

Damit es mir wieder gutgeht

Manchmal sind auch größere Änderungen nötig, damit es uns wieder gutgeht. Davor schrecken viele zurück. Im Grunde aber sind auch große Schritte nichts weiter als eine Möglichkeit, unser Leben zu bereichern. Oft lässt nur die Macht der Gewohnheit sie so schwer erscheinen. Wir kennen uns so nicht, können es uns schlecht vorstellen. Wenn wir uns aber mit dem Gedanken anfreunden, dass Leben nun mal Weiterentwicklung bedeutet, dann können wir auch angstfrei damit umgehen.

Angst ist ja sowieso heute das Thema. Wer im Beruf steht, hat oft Angst, dem

Druck bald nicht mehr gewachsen zu sein, Angst, gekündigt zu werden, vor dem sozialen Abstieg, vor der Zukunft überhaupt. Diese Ängste entstehen auch dann, wenn wir glauben, keine andere Möglichkeit zu haben. Wer so denkt, hält oft starr an allem fest, auch wenn es nicht gut für ihn ist. Aber wenn ich in dem Bewusstsein lebe, ich kann auch einen anderen Job machen, weil ich ja vielleicht

Es ist wichtig, einen Versuch zu machen, selbst wenn er scheitert

auch noch andere Stärken habe, dann habe ich gleich weniger Angst. Dann lebe ich mehr nach dem Motto der Bremer Stadtmusikanten: Etwas Besseres als den Tod finden wir überall.

Wenn wir die Angst als Ratgeber zulassen, ist das Leben irgendwann vorbei, und wir sehen die Chancen, die wir vielleicht hatten, aber nicht ergriffen haben. Ich habe das oft bei Klienten mitbekommen: Sich eingestehen zu müssen, zu ängstlich gewesen zu sein, obwohl der Wunsch da war, ist niederschmetternd. Ich finde es daher so wichtig, den Versuch zu machen, selbst wenn er möglicherweise scheitert. Denn das ist mehr wert, als es nie probiert zu haben. Wer versucht, Chancen zu ergreifen trotz seiner Ängste, der spürt mehr Lebensmut und Vertrauen in die eigenen Kräfte.

Die innere Schatzkiste

Wenn ich mich von Punkten wie der Höhe des Gehalts, der Rente oder der Meinung anderer abhängig mache, enge ich mich selbst sehr ein. Irgendwann taucht die Frage nach dem Sinn auf. Sinn emp-

findet man meist dann, wenn das, was man täglich tut und wofür man stehen will, mit den eigenen Idealen und Potenzialen zusammenpasst.

Wir müssen uns mit dem Weg, den wir einmal angetreten haben, nicht abfinden. Ich kann ihn infrage stellen, einen anderen einschlagen und mich neu erfinden. Wenn ich Betriebswirtschaft studiert habe und einen „Zahlenjob“ ausübe, aber merke, dass ich auch kreativ bin oder gut mit Menschen umgehen kann – muss ich mich nicht mit Zahlen begnügen. Das heißt: Wenn ich sehe, dass ich nicht auf eine Sache reduziert bin, so stecken darin Chancen, sich daraus ein neues Leben schaffen zu können.

Ob im Beruf oder Leben – wenn ich trotz allem, was vernünftig scheint, spüre, dass es das nicht mehr ist, was es für mich vielleicht einmal war, und mich diese Sehnsucht nach Veränderung nicht loslässt, dann wird es Zeit aufzubrechen. Und ich kann erfahren, dass ich mich wieder so richtig lebendig fühle. Das ist ein tolles Gefühl.

Das soll nicht zum Hedonismus auffordern nach dem Motto „Pick dir nur die Rosinen aus dem Kuchen“, das ist nicht gemeint. Ich denke, wir sollten versuchen, das Beste aus unserer Lebenszeit zu machen. Warum sollten wir nicht der sein können, der wir sein wollen? Ich verstehe die Persönlichkeit des Menschen als eine Schatzkiste, die reich gefüllt ist mit Juwelen – unseren Potenzialen und Erfahrungen. Wir wissen oft nichts von diesem eigenen Reichtum. Manches mag in den eigenen Augen wertlos erscheinen. Objektiv betrachtet, kann es aber genau den Wert in sich tragen, um seinem Leben die ersehnte Wendung geben zu können. Und dafür ist es nie zu spät. **PHC**

Horst Conen gilt als einer der profiliertesten Experten zum Thema „Veränderung und Neuanfang“. Er coacht zudem seit vielen Jahren Führungskräfte.

ZUM WEITERLESEN

Horst Conen: Schenk dir selbst ein neues Leben. Vom Mut, endlich Neues zu wagen. Bastei Lübbe, Köln 2016