

Der große Wunsch nach Veränderung: Wofür lebe ich?

Wo stehe ich heute? Was will ich erreichen? Immer wollen wir uns ändern. Doch wieso fällt uns Veränderung so schwer und wie wird sie möglich?

Die Frage nach dem Sinn

Was möchte ich in meinem Leben erreichen? Im Laufe unseres Lebens begegnet uns diese Frage häufiger als einmal. Weil sich diese Frage ständig neu stellt, gilt es immer wieder genau auf sein Inneres zu hören. Doch wie schafft man die Basis um Veränderung zuzulassen?

Häufig macht die Frage nach der ständigen Veränderung uns Angst. Die Angst etwas zu verändern, kennt jeder. Doch jeder Mensch sucht an bestimmten Stationen seines Lebens, erneut nach einer Berufung. Sie zu finden und schließlich auch in die Tat umzusetzen, ist eine der schwierigsten Aufgaben in unserem Leben. Denn uns ist klar: Eine Vision oder eine Idee für sich zu entdecken, reicht allein nicht. Wir brauchen ein Umfeld, in dem die gedachten Ziele möglichst frei ausgesprochen werden können, um sie verwirklichen zu können.

Wer will das? Ich oder die anderen?

Nicht nur das Umfeld, auch man selbst muss für die Veränderung bereit sein. Zunächst sollte man ein in sich schlüssiges System entwickeln, in dem eine Idee weiter wachsen kann, um auch andere zu inspirieren. Geht man ohne Überlegungen an die Veränderung, endet man zwangsläufig in einer Dissonanz von Entscheidungen und Erwartungen.

So eine Dissonanz kann in Unternehmen oder politischen Systemen auftreten, und auch in der Psychologie eines einzelnen Menschen. Zu oft verwechseln wir die Erwartungen unseres Umfeldes mit den eigenen Träumen, oder wir streben sogar danach, die Träume der Masse zu leben. Auch, wenn wir den Erwartungen anderer hinterher rennen, können wir zwar produktiv sein, allerdings fügen wir uns damit auch selbst einen Schaden zu, weil wir es verpassen, unseren eigenen Weg zu gehen und die eigenen Ziele und den eigenen Erfolg den Maßstäben anderer unterstellen.

Die Wurzeln solcher Muster werden oftmals bereits in der frühen Erziehung von Kindern gelegt. Fähigkeiten, die den Ansprüchen der Eltern gerecht werden, rücken von Anfang an stärker in den Fokus als jene, die das Kind wirklich ausbauen will. Wenn ein Mensch aus seinem eigenen Tun und Schaffen heraus Inspiration gewinnt, ist es das Schönste, was es gibt. Die Liebe zur Sache motiviert uns dazu unsere Fähigkeiten weiter auszubauen. Es ist deshalb essentiell unseren Erfolg nach Kriterien zu messen, mit denen wir selbst auch wirklich etwas anfangen können. Sonst fühlen wir uns irgendwann verloren.

Der Wandel als Normalität

Ich wünsche jedem von uns, dass wir nach unseren Aufgaben im Leben suchen und immer wieder den Mut aufbringen, sich derer anzunehmen. Ängste sind auf dem Weg der Selbstfindung garantiert, weil man die Zukunft eben nicht voraussehen kann und wir uns immer wieder fragen, was wäre wenn. Ängste zeigen unsere Grenzen und erlauben uns zu verstehen, wann wir über sie hinaus wachsen oder sie überschreiten. Ängste sind eine natürliche Reaktion darauf, ehrlicher mit den eigenen Gefühlen umzugehen.

Wenn wir Ängste zulassen und niemanden für sie verantwortlich machen, keine Schuldigen suchen oder vor ihnen weglaufen, dann setzen wir uns automatisch mit unserem eigenen Selbst auseinander.

Man sagt mutige Menschen hätten weniger Angst, doch das stimmt in den aller meisten Fällen nicht. Sie gehen nur anders mit ihren Ängsten um und nehmen sie bewusster und selbstverständlicher wahr. Wenn es schwierig wird im Leben, gilt es stehen zu bleiben, in sich zu kehren und im Moment zu leben. Trifft man überhastet Entscheidungen aus Verwirrung oder Unsicherheit, schwimmt man meist danach noch mehr als davor. Doch der Wandel selbst, sollte ein Stück Normalität für uns alle werden.