

Auf die innere Haltung kommt es an

Lebensqualität / Veränderungen passieren so oder so. Wer sich aktiv damit auseinandersetzt, kann besser damit umgehen.

GRÄNICHEN ■ Das Jahr ist geprägt vom Wechsel der Jahreszeiten, von ständig wiederkehrenden und natürlichen Veränderungen in der Natur. Der Mensch lebt gut damit und selbstverständlich passt er sich diesen Veränderungen immer wieder an.

Veränderungen im eigenen Lebensumfeld, zum Beispiel innerhalb der Familie, bei einem Schulwechsel, im Betrieb oder bei der persönlichen Gesundheit hingegen gehen nicht spurlos an den beteiligten oder betroffenen Menschen vorbei. Im Gegenteil: selbst gut geerdete Menschen können vorübergehend aus dem Tritt geraten. Und von der emotionalen Achterbahn, die Veränderungen mit sich bringen können, ist immer auch der persönliche Energiepegel und somit die Leistungsfähigkeit stark betroffen.

Die Prozesse verlaufen individuell

Die emotionalen Reaktionen des Menschen bei einer Veränderung folgen immer dem gleichen Muster (siehe dazu Tabelle unten). Der Prozess verläuft aber nicht unbedingt linear. Rückschritte und Stillstand sind jederzeit möglich, vor allem dann, wenn Gefühle nicht zugelassen oder vom Umfeld nicht angepasst aufgefangen werden können. Auch verläuft der Prozess unterschiedlich schnell.

Je nach Mensch - je nach Tragweite der Veränderung. So kann es zum Beispiel durchaus sein, dass der Senior nach der Hofübergabe nicht aus dem Tief herauskommt, seine Partnerin aber schon längst mit Zuversicht und Freude den neuen Lebensabschnitt plant. Gegenseitiges Unverständnis für die Gefühlswelt und das Verhalten des Partners erschweren die Situation zusätzlich.

Komfortzone schrittweise verlassen

Mit jeder Veränderung, ob gewollt oder ungewollt, müssen Gewohnheiten losgelassen und unbekanntes Gebiet betreten werden. Nach dem Motto «lieber



Mit jeder Veränderung – ob gewollt oder ungewollt – müssen Gewohnheiten losgelassen und unbekanntes Gebiet betreten werden. (Bild fotolia)

Der emotionale Prozess der Veränderung

Phase	Gefühle in dieser Phase	Unterstützende Haltung im Umfeld	Leistung
Vorahnung	sich Sorgen machen	ernst nehmen	↓
Schock	Verdrängung, nicht wahrhaben wollen, Angst	Offenheit	↓
Widerstand	Ärger, Wut (Energie wird in Widerstand gesetzt)	Kommunikation	↑
Rationale Einsicht («es ist nichts dagegen zu machen»)	Frustration	Ermutigung	↓
Emotionale Akzeptanz	Trauer	Verständnis	↓↓
Öffnung («vielleicht hat es auch etwas Positives»)	Neugier, Enthusiasmus	Unterstützung	↑
Integration	Selbstvertrauen, Zuversicht, Freude	Bestätigung	↑↑

Bei einer Veränderung verlaufen die emotionalen Reaktionen des Menschen in Phasen.

(Quelle: Veränderungsprozess nach Levin und Frei)

das bekannte Unglück als das unbekanntes Glück» lassen sich Menschen manchmal dazu verleiten, die Veränderung immer weiter hinauszuschieben, damit sie die gewohnte «Komfortzone» nicht verlassen müssen. Man verbeißt sich im Widerstand und in den Argumenten, weshalb es nicht geht. Das kann vorübergehend einfacher sein, macht es aber unmöglich, die unvermeidliche Veränderung mit kleinen Schritten aktiv anzugehen. Später braucht es dann, oft unter Zeitdruck, einen grossen Sprung, und es ist fast unmöglich, sich in der veränderten Situation zurechtzufinden.

Anders ausgedrückt: Der Mensch gerät so von der Komfortzone direkt in die Panikzone und ist überfordert. Ideal wäre: die Komfortzone schrittweise verlassen und die Stretchzone so zur erweiterten Komfortzone machen.

Das Loslassen aktiv gestalten

Plant beispielsweise ein Betriebsleiterpaar eine Umstellung im Betrieb, ist der Veränderungsprozess in der Regel positiv geprägt. Mit viel Motivation und zeitlichem Vorlauf packt man die Veränderung an. Es werden Gespräche geführt, Abklärungen getroffen, Vor- und Nachteile abgewogen. So ist das Loslassen nicht so schwierig, Emotionen in all ihren Schattierungen haben im Prozess Platz und Herausforderungen können gemeistert werden.

Weitere Personen, die im Betrieb mitarbeiten und von der Veränderung betroffen sind, werden aus verschiedenen Gründen häufig erst später in den Prozess einbezogen. In diesem Fall ist es wichtig, dass sich das Betriebsleiterpaar bewusst ist, was hinter allfälligem Widerstand oder Ablehnung des Gegenübers steckt. Es braucht Zeit und Geduld, bis das Tal der Tränen erreicht und durchquert ist, aber erst danach kann es aufwärts gehen.

Lisa Vogt Altermatt,
Hauswirtschaft,
Landwirtschaftliches Zentrum
Liebegg AG

Zum Umgang mit Veränderungen

● Veränderungen passieren so oder so: Das Leben wird leichter, wenn wir uns dem Lebensfluss anvertrauen und Veränderungen willkommen heissen statt sie zu bekämpfen.

● Ob eine Veränderung als bedrohlich oder als gut erlebt wird, kommt stark auf die innere Haltung der betroffenen Person an.

● Jede Veränderung ist immer auch eine Chance, sich als Mensch weiterzuentwickeln. Das kann meist nicht gerade auf den ersten Blick so wahrgenommen werden – mit etwas Abstand geht es manchmal besser.

● Veränderungen sind auch spannend und bringen Abwechslung. Ausserdem erweitern sie den Handlungsspielraum und den Erfahrungsschatz.

● Die Lust auf Veränderung soll man pflegen: Ohne äussere Notwendigkeit ab und zu Dinge einmal etwas anders machen.

● Motivation und innerer Antrieb sind gute Alltagshelfer beim Umgang mit Veränderungen. Aber auch Motivation und innerer Antrieb müssen gepflegt werden.

● Impulse und Anregungen von aussen helfen, Veränderungen motiviert anzupacken. Freundschaften, breite soziale Kontakte, Weiterbildung oder auch Bücher sind eine wichtige Basis dafür.

● Veränderungen machen weniger Angst, wenn sie in kleinen Schritten und mit genug zeitlichem Vorlauf angepackt werden können. Auch die ersten kleinen Veränderungsschritte können schon viel auslösen.

● Über die Ängste, Sorgen und Trauer, die eine Veränderung auslösen kann, mit vertrauten Menschen im nahen Umfeld sprechen. So können diese Gefühle aufgefangen werden.

● Jede Veränderung bedeutet auch loslassen. Wer loslässt, ist frei für das Neue und Andere.

Lisa Vogt Altermatt