

# 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 Freil)

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

## GENIESSEN

### «Ich bin wie ich bin»

Sich selbst immer treu zu bleiben ist nicht einfach. Je nach Persönlichkeit kommt es mehr oder weniger häufig vor, dass wir von unserem eigenen natürlichen Wesen abweichen, weil wir irgendeinem äusseren Zwang gerecht werden wollen oder einem Ideal hinterher rennen, wie man selbst oder die eigene Beziehung sein sollte.

Von klein auf sind wir mit Situationen konfrontiert, in denen wir in unterschiedlichem Masse von dem abweichen, was wir eigentlich wollen. Wir reden beispielsweise lauter oder leiser, als wir natürlicherweise sprechen, sind brav oder versuchen, nach aussen hin perfekt dazustehen.

Auch als Erwachsene versuchen viele Menschen, einer Rolle zu entsprechen, die sie als Frau oder Mann meinen erfüllen zu müssen. Die einen richten sich nach den Vorlieben des anderen, weil sie die eigenen gar nicht kennen. An-

dere wollen ihre Bedürfnisse aufgeben mit dem Ziel, so von ihrem Partner liebenswürdig gefunden zu werden. Es finden sich zahlreich, und immer Beweggründe dafür, nicht ganz der zu sein, der man ist und die eigenen Bedürfnisse hintenanzustellen.

Am kraftvollsten ist eine Person jedoch dann, wenn sie im Einklang mit sich selbst ist. Deshalb rät Mia Waldenfels in ihrem Buch «Du wie Du und Ich wie Ich» dazu,

- nicht zu hart mit sich selbst zu sein,
- es sich selbst zu verzeihen, wenn man sich denn doch einmal verbiegt,
- einmal bewusst darauf zu achten, in welchen Situationen man sich von dem entfernt, was man selbst eigentlich möchte,
- wann immer man die Wahl hat, sich bewusst für das schöne, natürliche «ich bin wie ich bin» zu entscheiden, anstatt sich zu verbiegen.

## ERZIEHUNG

### Kontrolle und Druck sind kontraproduktiv

Wummern die Bässe durch das ganze Haus, ist der Nachwuchs definitiv nicht am Hausaufgaben-Erledigen. Oder doch? Ganz auszuschliessen ist es nicht. Es gibt Untersuchungen, die zeigen, dass Klänge und Rhythmen nicht nur ablenken, sondern durchaus beim Lernen helfen können, sofern das Kind die Musik als angenehm erlebt.

#### Ermutigung durch die Eltern

Ob mit oder ohne Musik lernen, das ist nur eines von vielen Themen rund um die Schule, das bei Eltern wie Pubertierenden für heftige Auseinandersetzungen sorgen kann. Lernen jüngere Kinder meist selbstständig und gerne, ziehen sich viele während der Pubertät aus schulischen Angelegenheiten zurück. Für Jan Uwe Rogge ein normaler Entwicklungsschritt. «Die körperlichen, seelischen und gefühlsmässigen Entwicklungsschübe erfordern Kraft,

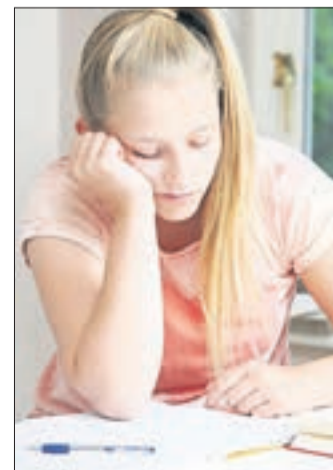
ziehen Energie ab, die für intellektuelle Anstrengungen nicht mehr frei sind», schreibt er in seinem Ratgeber «Pubertät. Loslassen und Haltgeben». Gleichwohl würde er die Verweigerungshaltung nicht ausschliesslich als ein Zeichen für Reifeschritte sehen. Es könne auch ein verborgener Hilferuf sein, mit welchem ein Kind Aufmerksamkeit erzielen möchte, und der dürfe nicht einfach übergangen werden.

Jan Uwe Rogge empfiehlt, Rahmenbedingungen zu schaffen, die Jugendlichen Lust auf die Schule machen und ihre Einstellungen positiv beeinflussen. Dazu zählt er die Ermutigung durch die Eltern, besonders bei wenig genügenden Leistungen. «Spüren Pubertierende, dass die Zuwendung ihrer Eltern nicht von den Leistungen abhängt, sondern bedingungslos ist, dann zieht das eine Stärkung des Selbstbewusstseins und des Urvertrauens nach sich.» Kontrolle und Druck

sind aus Sicht von Rogge kontraproduktiv.

#### Interesse zeigen an der Schule

Jugendliche, die nur in der Folge von Drill Leistungen erbringen, sind gemäss Rogge auf Dauer nicht motiviert. Nur Leistungen, die der Jugendliche



In der Pubertät fehlen oft Lust und Kraft zum Lernen. (Bild fotolia)

selber erbringt und Erfolgserlebnisse aufgrund eigener Bemühungen stärken das Vertrauen Jugendlicher in die eigenen Kräfte und in die Motivation. Was nicht heisst, dass man das Kind einfach alleine lassen sollte, betont Jan Uwe Rogge. Mit regelmässigen Gesprächen wie auch Stichproben bei den Hausaufgaben könne gezeigt werden, dass man an den schulischen Aufgaben interessiert sei.

Er empfiehlt weiter das gemeinsame Festlegen von Hausaufgabenzeiten und diese auch durchzusetzen. Dabei gelte es zu beachten, dass die Zeit des Lernens eine Mischung aus Spannung und Entspannung, aus Konzentration und Ablenkung darstelle, hält Rogge fest. Kauen am Stift, Figuren malen oder eine Zeitlang aus dem Fenster träumen sind also ganz normal. Ob Musik hören auch darunter fällt ist eine Frage, in der Eltern und Kinder ihren je eigenen und vor allem gemeinsamen Weg finden müssen. zi