

## Einführung

Dr. Renate Hauser • Zehnesweg 15• 64686 Lautertal

## Die Kunst des Neubeginns

Wie Sie die Phasen Ihres  
Veränderungsprozesses am besten gestalten

Veränderungen in unserem Leben – ob privat oder beruflich – sind nicht immer von uns gewünscht. Klar: Wenn sie sich als sinnvoll und bereichernd erweisen, dann heißen wir sie willkommen, dann sehnen wir sie sogar herbei. Doch das Ausmaß und die Wirkung von Veränderungen sind durchaus nicht immer gleich ersichtlich. Möglicherweise kommen Veränderungen auf uns zu oder „überfallen“ uns, mit denen wir nicht gerechnet haben oder lieber erst gar nicht rechnen wollten. Im Endeffekt mögen auch diese unserem Leben eine positive Wendung geben. Aber wer glaubt schon daran, wenn es ihm oder ihr erst einmal viel lieber wäre, das Vertraute und Bewährte zu erhalten?

Veränderungen – zum Beispiel Trennungen – können überaus schmerzhaft sein. Ob jemand seinen Partner verliert oder seinen Arbeitsplatz oder auch seine Gesundheit: Es müssen Hoffnungen und Illusionen „begraben“ werden. Damit ist jede Veränderung eine Konfrontation mit der eigenen Person und eine gravierende Herausforderung für diese. Es gilt etwas Neues zu gewinnen, aber das Neue kostet den Preis, sich von etwas Altem zu lösen. Sich zu öffnen für eine Gestaltung, für die es möglicherweise kein Vorbild gibt und schon gar keine Garantie. So entpuppen sich Veränderungsprozesse als Schritte, die nach und nach Klarheit bringen, dabei aber viel Geduld erfordern und immer wieder das eigene Selbstbewusstsein wie das Gefühl für den eigenen Wert in Frage stellen können.

Dennoch: Veränderungen sind auch eine Bereicherung. Sie versetzen uns in Bewegung, sie fördern Entwicklungen, sie bringen uns weiter – auch wenn wir dabei äußere und innere Grenzen überschreiten müssen – und dürfen. Sich mit den Phasen eines Veränderungsprozesses vertraut zu machen, trägt dazu bei, immer einmal wieder an Überblick zu gewinnen. Um festzustellen, in welcher Phase man sich gerade befindet und möglicherweise „hängt“, aber auch um an Sicherheit zu gewinnen, dass der Prozess im Gange ist und selbst die nächste Hürde einen wichtigen Schritt weiter ankündigt.

Veränderungen bereits im Vorfeld mit Befürchtungen – und damit mit Vorbehalten – zu begegnen: Das haben wir uns im Verlauf unseres Lebens leider angewöhnt. Als wir als Kinder Laufen lernten – und das bedeutete schließlich eine bedeutende Veränderung in unserem Leben – da lenkte uns ein unbändiger Trieb, diese Kunst zu beherrschen. Es gelang uns keineswegs sofort, uns aufzurichten, aufrecht stehen zu bleiben und die ersten Schritte zu riskieren. Oft fielen wir wieder hin und mussten

wieder von vorne anfangen mit unserem Bemühen. Manchmal taten wir uns weh, wenn wir umpurzelten oder gegen Widerstände stießen, die uns im Weg waren. Und dennoch: Wir gaben einfach nicht auf. Wir wollten das Laufen lernen, und irgendwann haben wir es auch geschafft.

So könnte es uns ebenfalls gehen, wenn wir uns dafür öffnen, eine Veränderung, vor der wir stehen, zu meistern, anstatt sie notgedrungen in Kauf zu nehmen. Lassen wir den Wunsch, sie zu meistern, wichtiger werden als unsere Ängste vor der Veränderung. Als unsere Befürchtungen, wir kämen wieder mit alt vertrauten Verletzungen in Berührung, denen wir so gerne (einmal wieder) ausgewichen wären. Die Veränderung ist eine Chance, sie nicht nur zu erinnern, sondern uns damit zu versöhnen.

### **Phase 1: Die Veränderung erweist sich als unumgänglich**

Wer mit einer Veränderung konfrontiert ist, gleicht einem Schwimmer, der versucht, irgendwie an Halt zu gewinnen. Es ist etwas geschehen, was sich nicht verdrängen lässt. Man kann nicht so einfach weitermachen wie bisher. Wie aber soll es weiter gehen?

Statt nach vorne, wendet sich der Blick zurück. Das Bisherige, das Vertraute, das so selbstverständlich Gewesene rückt in den Mittelpunkt. Manches wird da nun in rosa Farben ausgemalt. Selbst wenn eine Partnerschaft seit längerem auf unsicheren Beinen gestanden haben mag: Immerhin gab es sie und damit den Anschein von Sicherheit und Geborgenheit. Selbst wenn man seine Arbeit als bisweilen stressig empfunden haben und sich mehr freie Zeit gewünscht haben mag: Immerhin gab es Arbeit und ein Einkommen, mit dem zu rechnen war.

Bereits in dieser ersten Phase eines Veränderungsprozesses bedarf es einer klaren Entscheidung, **nach vorne blicken zu wollen** – selbst dann, wenn man noch keine neue Perspektive hat. Es nützt nichts, sich des Bisherigen in unzähligen Bildern und Erinnerungen zu vergegenwärtigen. Es nützt nichts, sich dem Selbstmitleid hinzugeben und sich damit zu begnügen, den Verlust zu bedauern. Es nützt nichts, jetzt vorzugsweise Gesprächspartner/innen zu suchen, die (nur zu) bereit sind, in die eigenen Klagen einzustimmen.

Dennoch kann ein Rückblick durchaus konstruktiv sein und Einsichten bringen, die man sich bisher nicht vergegenwärtigt hat. Wonach hat sich das eigene Leben denn bislang ausgerichtet? Welche Vorstellungen und Wünsche standen da im Vordergrund? Welche Werte? Woher stammen diese Werte eigentlich? Waren es die der Eltern? Spielten da eine bestimmte Glaubensrichtung oder eine Kultur oder eine gesellschaftliche Entwicklung eine Rolle? Sind die Wertvorstellungen, nach denen man sich – möglicherweise unbewusst – gerichtet hat, heute noch gültig? Welche Werte entsprechen einem selbst? Welche entsprechen einem selbst wirklich? Welchen Vorstellungen und Werten hat man sich angepasst, gegen welche hat man rebelliert? Worin besteht das Fundament der Sicherheit, auf das man das eigene Leben und Arbeiten bisher aufgebaut hat? Was waren die Eckpfeiler dafür?

Vielleicht stößt man bei einem solchen Rückblick darauf, dass man recht fremd bestimmt gewesen ist und gelebt hat – mehr, als einem das lieb ist. Auch das kann Bedauern hervorrufen. Besser ist es, an diesem Punkt eine weitere, wichtige Entscheidung zu treffen: spätestens **ab jetzt selbst bestimmt leben zu wollen**. Solange die-

se Entscheidung nicht getroffen wird, dümpelt der Veränderungsprozess vor sich hin. Solange diese Entscheidung nicht getroffen wird, hofft man auf positive Entwicklungen im Außen und verharrt damit in der Opferrolle eines fremdbestimmten Menschen, der sich davor drückt, sein Leben in die eigene Hand zu nehmen. Eine solche Haltung prägt die Ausstrahlung beträchtlich und verhindert eine Weiterentwicklung.

Besser ist es, sich den Gegebenheiten zu stellen und die sinnvolle Selbstreflexion als Grundlage für die jetzt anstehenden, wichtigen Entscheidungen zu nutzen.

## **Phase 2: Das Beziehungssystem steht in Frage**

Wer sich selbst verändert oder verändern muss, macht anderen Angst – vor allem denjenigen, die selbst eine Veränderung in ihrem Leben befürchten oder denjenigen, die von der eigenen Veränderung mit betroffen sind. Wer stellt nun welche Fragen? Wer zeigt Verständnis, wer nicht? Wer zieht sich zurück, wer ist da? Wer ist eigentlich wichtig im Leben, und wie bleibt man mit diesen Personen in Kontakt? Wem vertraut man sich gerne an? Von wem erhofft man sich Unterstützung? Von wem fühlt man sich enttäuscht oder sogar im Stich gelassen?

Plötzlich wird klar, wie abhängig man von Beziehungen ist. Noch wichtiger: wie abhängig man davon ist, in Beziehungen anerkannt zu werden. Die Themen Anerkennung und Selbstwert rücken in dieser Phase des Veränderungsprozesses in den Mittelpunkt und wollen bearbeitet werden.

Sind wir als Kinder für das anerkannt worden, was wir sind? Wer sind wir eigentlich? Welche Begabungen haben wir mit auf die Welt gebracht, welche Potenziale stellen wir dar? Sind sie gewürdigt worden? Haben wir eine Wertschätzung erfahren, die unserem Wesen angemessen ist? Oder wurden wir nur dann geliebt, wenn wir den Erwartungen, Vorstellungen und Maßstäben unserer Eltern und Erzieher gerecht wurden?

Bei solchen Erwägungen können wiederum Groll, Bitterkeit, Wut und Gefühle von großer Hilflosigkeit auftreten. Wer ist schon in vollem Ausmaß gewürdigt worden, wie er oder sie es wirklich wert war und ist? Und wieder steht eine wichtige Entscheidung an. Es gilt, **sich aus der Abhängigkeit von der Anerkennung anderer befreien zu wollen**. Jetzt ist es an der Zeit, sich selbst die Wertschätzung, Anerkennung und Liebe entgegen zu bringen, die man so sehr von anderen erwartet hat. Jetzt heißt es, sich selbst zuzuwenden und sich selbst gegenüber Zuneigung zu empfinden. Jetzt geht es um eine sehr grundsätzliche und überaus weit reichende Entscheidung. Die Beziehung zur eigenen Person ist gefragt, und es ist eine Kostbarkeit, eine gute, eine versöhnliche und eine liebevolle Beziehung zu sich selbst zu entwickeln.

Wie, über wen und über was hat man sich bisher eigentlich definiert? Wie sah es mit dem Geben und Nehmen im eigenen Leben aus? War es in einem Gleichgewicht? Was wurde genossen, was ertragen? Was wurde aus eigenem Antrieb und Ermessen gestaltet und mit Freude daran? Möglicherweise geht es jetzt darum, das bisherige Beziehungssystem gründlich zu entrümpeln. Möglicherweise verschwinden jetzt Menschen aus dem eigenen Leben, die nicht mehr zu dem Neuen und Vertrauensvollen passen, das sich entwickeln möchte. Möglicherweise muss die eigene Existenz wie ein Baum zu Herbstzeit beschnitten werden, damit neue Triebe sprießen können, wenn es an der Zeit ist. Es handelt sich um keine einfache Phase im laufen-

den Veränderungsprozess. Aber auch in dieser Phase werden ganz wichtige Grundlagen dafür gelegt, dass dieser Prozess auf fruchtbare und bereichernde Ergebnisse hinsteuern kann.

### **Phase 3: Ein erster strategischer Schritt ist gefragt**

Eine Veränderung mag ein beträchtliches Maß an Durcheinander hervorrufen. Nun heißt es, im Chaos nicht unterzugehen. Es ist noch keineswegs klar, welches Ausmaß die Veränderung zeitigt und wie die anstehenden Dinge insgesamt zu bewerkstelligen sein könnten. Dennoch braucht in dieser Phase niemand von vorne anzufangen. Im besten Fall sind in den beiden ersten Phasen wesentliche Grundlagen geschaffen worden, die sich als tragend für den gesamten Veränderungsprozess erweisen. Der Mensch in der Veränderung hat für sich geklärt, was ihm wirklich wichtig ist und das getrennt von dem, was andere für ihn für wichtig halten. Der Mensch in der Veränderung ist vorbehaltlos bereit, zu sich selber zu stehen und für sich Sorge zu tragen. Er hat sich aus der Abhängigkeit von der Anerkennung anderer befreit. Er will nach vorne. Damit diese Absicht nicht ins Leere verläuft, bedarf es nun im Außen eines entschiedenen Schrittes.

Wenn der Veränderungsprozess durch eine Krankheit ausgelöst wurde, dann ist jetzt eine Entscheidung fällig, welcher Arzt, welche Therapie jetzt in Frage kommt. Dreht sich der Veränderungsprozess um eine Trennung, so gilt es jetzt, sich wieder für das Leben zu öffnen. Es mag viel zu früh sein, eine neue Beziehung einzugehen, aber Beziehungen braucht es, um wieder Lebensfreude zu entdecken. Vielleicht macht es jetzt Sinn, alte Freunde wieder zu entdecken und neue zu gewinnen und mit ihnen in einen Austausch zu treten, der Anregungen vermittelt. Auf jeden Fall sind nun Aktivitäten angesagt. Das gilt auch dann, wenn der bisherige Arbeitsplatz fortgefallen und ein vergleichbarer nicht in Aussicht ist.

Gerade im letzten Fall kann es Sinn machen, das eigene Potenzial einmal in ganz andere, bislang nicht erprobte Zusammenhänge einzubringen. Diese Zusammenhänge vermittelt in den seltensten Fällen das zuständige Jobcenter. Aber es kann durchaus sein, dass eine Arbeit gewissermaßen auf der Straße liegt, ohne offiziell deklariert worden zu sein. Um auf solche Spuren zu kommen, bedarf es wieder einer wichtigen Entscheidung: **das eigene Potenzial, die eigenen Möglichkeiten und die eigene Kraft mit entsprechenden Aufgaben in Verbindung zu wollen**. Es kann sich dabei um Tätigkeiten oder Projekte auf Zeit handeln. Es kann sich dabei um Tätigkeiten oder Projekte handeln, die nicht sehr viel Geld einbringen und auf Dauer nicht den Lebensunterhalt sichern. Jetzt geht es darum, die eigene Kraft, die eigenen Möglichkeiten zu spüren und damit in Zusammenhängen zu dienen, die genau dieser Kraft und dieser Möglichkeiten bedürfen.

Es kann sein, dass man dabei „Zielgruppen“ begegnet, die viel hilfsbedürftiger und gefährdeter sind als man selbst. Das trägt dazu bei, das eigene „Leid“ wieder zu relativieren. Das trägt dazu bei, sich an den Wirkungen zu erfreuen, die das eigene Potenzial in diesen Zusammenhängen ermöglicht. Dadurch wird das Selbstbewusstsein ebenso gestärkt wie das Vertrauen in sich selbst. Wer in einem vielleicht selbst initiierten Projekt „aufgeht“, hat die Chance, die eigene, noch nicht vollends geklärte Lebenslage einmal zu vergessen und sich an den aktuellen Erfolgen aus der Situation heraus zu erfreuen.

#### Phase 4: Die Begegnung mit dem Schmerz

Phase 3 hatte etwas Positives, Beschwingendes: Da war Bewegung spürbar, da wurden Hoffnungen wach, da wuchs der Optimismus, den Veränderungsprozess auch weiterhin „locker“ bewerkstelligen zu können. Der eine oder die andere mag der Meinung gewesen sein, dass nun der „dickste Brocken“ bewältigt sei. Manche geben sich in Phase 3 sogar dem Irrtum hin, der Veränderungsprozess habe jetzt bereits ein Ende gefunden, alles sei wieder „in Ordnung“. Umso erschreckender fällt dann Phase 4 ein; sie überrollt Menschen und Absichten, eben gewonnene Sicherheiten, alte und neue Überzeugungen, Hoffnungen und Bestätigungen.

Plötzlich ist er da – ein tief empfundener, durch nichts zu beschwichtigender Schmerz. Es ist ein Abgrund von Schmerz, ein wildes, unbezähmbares Gefühl von absoluter Bodenlosigkeit und von Fassungslosigkeit. Ein Rest von Verstand und Vernunft mag in dieser Situation fragen, wo denn um Himmelwillen die Gründe für diese Verfassung und für dieses Erleben lägen, schließlich sei alles doch gar nicht so schlimm, schließlich habe es doch Erfolgserlebnisse gegeben, an die man anknüpfen könne. Doch Verstand und Vernunft haben keine Chance in dieser Phase. Der Schmerz will keine Erklärung, er bricht sich Raum über alle Erklärungen hinweg, er rast durch den Körper und die Seele wie ein Ungeheuer, das alles verschlingt, was sich ihm entgegenstellen will.

Hier ist nun eine Entscheidung gefragt, die völlig unlogisch klingt und nur Kopfschütteln hervorrufen mag: **Ich befürworte diesen Schmerz. Ich nehme diesen Schmerz an. Ich nehme mich in diesem Schmerz an.** Aber warum? Schließlich haben wir etwas ganz anderes gelernt. Wir sind es gewohnt, Schmerzen möglichst schnell wieder los werden zu wollen, wir sind in der Lage, sie so weit als möglich zu verdrängen oder zu negieren. Wir halten Schmerzen für eine Belästigung oder für eine Last, der es möglichst schnell wieder Herr oder Frau zu werden gilt. Wir setzen darauf, dass es Medikamente oder Therapien gibt, die den Schmerz zumindest lindern und im besten Fall auflösen. Wir wollen den Schmerz in den Griff bekommen. Stattdessen merken wir nun, dass uns der Schmerz im Griff hat und durchschüttelt. Was also soll daran gut und sinnvoll sein?

Gerade dieser Schmerz ist Ausdruck unseres Menschseins. Ausdruck unserer Befähigung, Künstler und Künstlerinnen zu sein. Der Schmerz ist das Feuer unserer lebendigen Kreativität, die den Schmerz braucht, um ihren Ausdruck zu finden. Schriftsteller, Bildhauer und Maler, Komponisten, Musiker und Sänger und alle anderen, die für ihre „große Kunst“ berühmt wurden: Sie alle haben einen existentiellen Schmerz erfahren, der sie reif machte für ihre Gestaltungen und für das Wundervolle daran.

Denn das ist das, was unser Menschsein auszeichnet: Unsere Freiheit zu entscheiden und unsere Fähigkeit, einen existenziellen Schmerz zu durchleben und uns dabei in einer Leidenschaft zu erleben, die jede Oberfläche versengt. Machen wir uns nichts vor: In diesem Schmerz steckt eine ungeheure Kraft. Diese Kraft ist der eigentliche, der wahre Motor unseres Veränderungsprozesses. Der Schmerz ist ein Signal, ein unbezwinglicher Hinweis darauf, dass wir nicht fertig sind. Dass etwas von uns zum Ausdruck drängt und sich nicht mehr davon abbringen lassen will. Dass es nicht „ausreicht“, wie wir bislang gelebt und gearbeitet haben. Dass etwas Neues ansteht, dem wir uns stellen müssen. Der Schmerz, den wir so oft bekämpfen wollten, erweist sich als heilsam. Er ist kein Balsam auf unsere Wunden, sondern er reißt die Wun-

den auf, damit wir nicht länger an den Symptomen herum kurieren. Es ist der Fall in ein Nichts, in dem sich ein Alles entpuppen kann. Der Schmerz ist unsere Chance, und je weniger wir ihn als Bedrohung erachten, desto mehr bemerken wir seine Kraft, unseren Veränderungsprozess ohne Kompromisse voran zu treiben. Uns zum Äußersten zu treiben, damit wir endlich aus unserer Enge und aus den selbst gewählten Gefängnissen heraus kommen.

### **Phase 5: Der Forschergeist wird wach**

Vielleicht kennen Sie diese merkwürdige Situation: Sie sind mit Ihrem Schmerz eingeschlafen, und als Sie aufwachen, ist plötzlich eine ganz andere Empfindung da: wie die Stille nach einem Sturm. Sie stehen auf, und die Einschränkungen, unter denen Sie gelitten haben mögen, sind wie fortgeweht. Sie fühlen sich frisch, irgendwie auch sehr nüchtern. Es gibt keine Gefühle, die Ihnen nun im Wege stehen. Sie sehen die Dinge und Ihr Leben klar. Und gleichzeitig sehen Sie es grenzenlos. Das ist eine neue Erfahrung. Im Moment schreckt Sie nichts mehr. Es gibt eine Leichtigkeit in Ihnen – jenseits aller Schwere, die Sie so gut kennen. Sie haben Lust dazu, sich kühlen Kopfes mit etwas zu beschäftigen, was Sie voran bringen könnte.

Nun sind Sie ein Forscher oder eine Forscherin. Es liegt Ihnen nicht daran, Erfahrungswissen zusammen zu tragen, um daraus Patentrezepte zu schöpfen, die längst der Vergangenheit angehören. Sie sind bereit, eine Hypothese aufzustellen, die gewagt sein mag. Etwa eine Hypothese, wie Ihr Leben und Ihre Arbeit aussehen könnten, wenn Sie alle Einwände und Beschränkungen außer Acht ließen. **Sie entscheiden sich dafür, Ihrem Leben und Arbeit eine Gestalt nach freier Wahl zu geben.**

Jetzt ist nicht die Situation, sich gleich wieder einfallen zu lassen, was alles nicht geht, und warum es nicht gehen kann. Jetzt wählen Sie die Bühne, auf der Sie gerne spielen möchten. Jetzt wählen Sie eine Rolle, in der Sie sich gerne entfalten würden. Jetzt wählen Sie sich eine Inszenierung, in der Sie sich mit Ihrer Rolle einbringen wollen. Es ist Ihre Entscheidung. Niemand kann sie Ihnen abnehmen, aber es ist auch keiner da, der sie Ihnen streitig machen wollte. Sie sind der Regisseur oder die Regisseurin Ihres Lebens und Arbeitens.

Nach und nach entdecken Sie die Vielfalt Ihrer Begabungen. Nach und nach gewinnen Sie an innerer und äußerer Sicherheit, dass Sie willkommen sind. Dabei wirkt sich aus, dass Sie sich nun in der Lage fühlen, sich selbst Achtung und Liebe entgegen zu bringen – entsprechend können Sie mit denen, die Ihnen nun begegnen, umgehen. Mehr und mehr strahlen Sie eine innere Autorität aus, die im Außen wahrgenommen wird und Ihnen manche Türe öffnet.

Es ist eine Zeit, in der sich auf verschiedene Weise erproben können. Vielleicht fragen Sie sich hin und wieder, warum Sie das früher nie riskiert haben. Vielleicht bedauern Sie es, viel Zeit damit verbracht zu haben, sich selbst ausgewichen zu sein und eher dem Folge geleistet zu haben, was andere Ihnen gerade angeboten haben. Versuchen Sie dann, sich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Sie haben in einer früheren Phase Ihres Prozesses Ihre Werte definiert, hinter denen Sie stehen können. Rufen Sie sich diese Werte immer einmal wieder in Erinnerung und überprüfen Sie, ob Sie bereits auf dieser Basis leben und arbeiten. Vergessen Sie dabei auch nicht, sich immer wieder Ihres eigenen Wertes zu vergewissern. Sie merken,

dass Sie in der Lage sind, sich selbst Geborgenheit zu schenken und für sich selbst zu sorgen.

### **Phase 6: Sinn für Bodenständigkeit**

Sie mögen über eine Vielfalt an Begabungen verfügen, und vielleicht fällt es Ihnen schwer zu entscheiden, welche Sie ganz konkret in die Tat umsetzen möchten. Bitte argumentieren Sie nicht, das hinge ja nicht von Ihnen ab, schließlich komme es darauf an, welche Ihrer Talente im Außen gefragt seien und ob sie dort überhaupt gefragt seien. Mit dieser Einstellung begeben Sie sich in eine Opferrolle, die jetzt nicht mehr angesagt ist. Sie kommen weiter, wenn Sie wieder einmal **eine wichtige Entscheidung treffen: für Eigeninitiative, Eigenverantwortung und ein pragmatisches Geben und Nehmen.**

Damit kommen Sie nicht mehr auf die Idee, sich nach den früheren, vermeintlich besseren Verhältnissen und Umständen zurück zu sehnen. Damit vermeiden Sie jeden Groll über ein Geschick, das Ihnen angeblich nicht hold ist und nur Schwierigkeiten in den Weg legt. Stattdessen erden Sie sich als Gestalter und Gestalterin und geben Ihrer Ausstrahlung so eine weitere, positive Färbung. Genau diese Ausstrahlung verleiht Ihnen Überzeugungskraft.

Sie wirken jetzt zuversichtlich, lebensbejahend und optimistisch. Sie schweben nicht im siebten Himmel, sondern Sie haben einen klaren Sinn für den Bedarf anderer wie für den Ihren. Sie gehen die Dinge realistisch an und sind zuversichtlich, dass es für Ihr Angebot auch eine Nachfrage gibt. Das setzt freilich voraus, dass Sie Ihr Angebot nun unumwunden definieren.

Dabei werden Sie sich zum einen ganz pragmatisch am Bedarf anderer orientieren und Ihr Angebot darauf ausrichten. Es kann aber auch sein, dass Ihr Angebot keinem Vorbild entspricht und damit gewissermaßen aus dem konventionellen Rahmen fällt. Trotzdem kann es sich um ein sehr sinnvolles und reichhaltiges Angebot handeln, das durchaus eine Chance hat, seinen Platz zu finden. So macht es Sinn, dass Sie bei der Definition Ihres Angebots auch auf Ihre innere Stimme hören und damit eine Quelle anzapfen, die sehr wertvoll für Sie sein kann: Ihre Intuition.

Dabei kann es sich um einen Einfall handeln, mit dem Sie nicht gerechnet haben und der Sie dennoch durch seine Plausibilität überzeugt. Vielleicht entscheiden Sie sich dafür, ganz bewusst einen geistigen Raum für Einfälle zu eröffnen. Dass es so etwas gibt, hat die Hirnforschung inzwischen eindeutig erforscht. Dabei haben die Wissenschaftler auch herausgefunden, dass es dabei eben nicht darum geht, die neuronalen Vernetzungen unserer alten Prägungen zu aktivieren, sondern einen Bereich im Gehirn, der Evolutionszentrum genannt wird.

Interessanterweise „öffnet“ sich dieser im EEG messbare „Raum“ im Verlauf einer Meditation oder Kontemplation, also einer Praxis, die in ganz verschiedenen Glaubensrichtungen bekannt ist. Dahinter steht der Entschluss, in eine geistige Leere zu kommen, die nicht mehr von allen möglichen Stimmen und Meinungen, die nicht mehr von alten Mustern und Prägungen und auch nicht von den alten Verletzungen beherrscht wird. Hier ist der Raum für neue Ein – Fälle. Sie kommen ohne Druck und umso mehr, als dann kein Bemühen mehr da ist. Sie wollen einfach zugelassen werden und können einfach zugelassen werden. Das ist keine esoterische oder mysti-

sche Zauberei, sondern ein sehr pragmatisches und seit uralten Zeiten wirkungsvolles Vorgehen. Der Buddhismus lehrt uns, dass wir in diesem Raum unser Ego überwinden, das Christentum spricht von der Einzigartigkeit, als die wir uns in diesem Raum erfahren. Auch diese Einzigartigkeit ist nicht mehr an unser Ego geknüpft, das die Dinge immer eher klein zu machen versucht, sondern an unser Selbst und seiner Verbundenheit mit Zusammenhängen, die das Ego gar nicht für möglich hielte.

### **Phase 7: Das Licht unter dem Scheffel hervorholen**

In einer seiner berühmtesten Reden hat Nelson Mandela einmal gesagt, unsere größte Angst betreffe nicht die eigene Schwäche, sondern unsere eigene Größe. Aber um in der Welt zu sein und wirken zu können, müssten wir den Mut entwickeln, unser Licht unter dem Scheffel hervorzuholen, es sichtbar machen und erstrahlen zu lassen. „Denn nur so“, sagt Mandela, „verleihen Sie auch anderen den Mut, es Ihnen gleich zu tun!“

Unser eigenes Licht erstrahlen zu lassen: Das hört sich großartig an. Zugegeben: Das haben wir nicht unbedingt gelernt. Sich zur eigenen Größe zu bekennen: Ist das nicht überaus unbescheiden und Ausdruck einer ziemlichen Selbstüberschätzung? Zeugt das nicht von Hochmut oder gar von Größenwahn?

Doch was nutzt Ihr Angebot, das Sie ganz persönlich darstellen, was nutzen all Ihre Begabungen und Pläne, wenn Sie sich damit bescheiden zurückhalten und darauf warten, bis einmal jemand einen Blick unter Ihren Scheffel wirft? Ganz pragmatisch heißt das, dass Sie Ihr Angebot vermarkten müssen. Selbst-Marketing ist gefragt – und das auf dem ja schon beackerten Boden Ihres Selbstbewusstseins und Ihres Selbstvertrauens und auch Ihres Selbstwertgefühls.

**Es gilt Ihr Angebot zu formulieren, ihm eine Form zu verleihen.** Nach meiner Erfahrung hilft es da wenig weiter, sich etwas bange zu fragen, wie es denn bloß gelingen könne, ein Angebot überzeugend an den Mann oder die Frau zu bringen. Gewiss: Man kann sich an den Angeboten anderer, wenn sie vergleichbar zu sein scheinen, orientieren. Doch der Maßstab für Ihr Angebot bleiben letztendlich Sie selber, damit es authentisch wirkt. Bieten Sie das an, was Ihnen wirklich und wahrhaftig entspricht. Sie benötigen für Ihre Glaubwürdigkeit und die Ihres Angebots nicht unbedingt (neue) Diplome oder Zertifikate. Diese können sich zwar als nützlich erweisen, stellen aber keinen Ersatz für Ihre Selbstsicherheit dar.

Die Formulierung Ihres Angebots ist das Eine – das Andere ist es, mit Menschen in Kontakt zu kommen, bei denen Sie eine Nachfrage für Ihr Angebot erwarten dürfen. So halte ich nichts davon, ein Angebot möglichst breit und eher besinnungslos zu streuen, sondern sich klar zu machen, welche Zielgruppen es meint und wie diese zu erreichen sein könnten. Hier kann weniger mehr sein.

**Öffnen Sie sich für den Austausch mit anderen, gehen Sie wachen Ohres aber auch Herzens auf andere zu.** Wichtig mag dabei sein, sich immer wieder der eigenen, inneren Scheuklappen zu entledigen. Halten Sie einfach immer ein wenig mehr für möglich, als Sie gerade für möglich halten. Halten Sie Überraschungen für möglich, mit denen Sie nicht rechnen konnten. Halten Sie es für möglich, dass sich die Dinge – also die Implementierung Ihres Angebotes auf dem Markt – problemlos entwickeln und auf eine phantastische Weise folgerichtig. Sollte das wider Erwarten

nicht passieren, sollten Sie Ihr Angebot noch einmal auf seine Stimmigkeit überprüfen. Oder sich fragen, ob Sie wirklich dazu bereit sind, Ihr Licht unter dem Scheffel hervorzuholen.

Kontraproduktiv wäre es, sich vorzugsweise damit zu beschäftigen, was nicht geht. Sie werden immer wieder Menschen begegnen – auch in Ihren Netzwerken – die das, was angeblich nicht geht, und das Bedauern darüber in den Mittelpunkt ihrer Betrachtungen und Dialoge stellen. Wenn Sie offen dafür sind, werden Ihnen aber auch Menschen begegnen, die ganz andere, überraschende Erfahrungen gemacht haben und die dadurch, dass sie diese ausstrahlen und Ihnen davon berichten, auch Sie ermutigen.

### **Phase 8: Mut zur Konsequenz**

So sehr Sie auch in den verschiedenen Phasen Ihres Veränderungsprozesses an sich gearbeitet haben mögen: Gehen Sie bitte nicht davon aus, dass Sie perfekt sind oder perfekt sein müssten. Damit setzen Sie sich nur unter unnötigen Druck. Auf der anderen Seite macht es Sinn, immer einmal wieder Abstand vom Alltag zu nehmen, um an Überblick zu gewinnen, womit zu beschäftigen es gerade lohnt.

Welche Veränderung steht gerade für Sie an? Denn genau das kann passieren: Sie haben einen bestimmten Veränderungsprozess noch gar nicht abgeschlossen, da wird dieser bereits von einem neuen überrollt. Wir leben in einer Zeit der permanenten Veränderung, und das wird sich vermutlich nicht ändern. Ehe wir uns fragen, wie mit dieser Herausforderung umzugehen sei, könnten wir uns bewusst machen, mit welcher inneren Einstellung wir Veränderungen inzwischen begegnen. Haben wir immer noch Angst davor? Oder gelingt es uns, mehr und mehr Interesse daran zu entwickeln, dass jede Veränderung auch neue Möglichkeiten offeriert, die wahrgenommen werden wollen?

Die Veränderungen eröffnen uns Freiheiten, die anderen Generationen gar nicht zu Gebote standen. Sie befreien uns von den Fesseln alter Strukturen, aber natürlich auch von den Sicherheiten alter Strukturen. Nehmen wir nur die Rollenvielfalt, die sich uns heutzutage anbietet: Wir können als Singles ohne wirtschaftliche Abhängigkeit von einem anderen Menschen leben. Wir haben als Frauen das Zeug dazu, in einstigen Männerdomänen erfolgreich zu sein, wir können uns dafür entscheiden, eine Familie zu ernähren. Männer sind nicht mehr darauf beschränkt, wie zur Steinzeit außerhalb der Höhle zu jagen und die Gestaltung des Lebens in der Höhle ihren Frauen zu überlassen. Sie können einen Schwerpunkt auf ihre Rolle als Väter legen, und wie für alle anderen Rollen auch muss diese keine auf Lebenszeit sein. Auch Partnerschaften sind heute weniger denn je festgelegt. Wenn eine Frau mit einer Frau zusammenleben möchte, oder ein Mann mit einem Mann, dann gibt es auch für solche Konzepte Freiräume.

Unser Leben folgt nicht mehr vorgegebenen Mustern. Unsere Patchworkbiographien geben und verlangen viel Flexibilität. **Um aus dieser Flexibilität heraus gestalten zu können, braucht es viel innere Stabilität und den Mut, immer wieder konsequente Entscheidungen zu treffen.** Auch in Hinblick darauf lohnt sich der gelegentliche Abstand von Alltag und der daraus erwachsende Überblick. Sind Sie nach wie vor bereit, nach vorne zu blicken? Leben Sie selbst bestimmt und auf der Grundlage von Werten, die Ihnen wichtig sind? Verstehen Sie es, sich auch selbst zu lieben,

oder hoffen Sie noch auf die Anerkennung anderer? Sind Sie sich Ihres vielfältigen und damit einzigartigen Potenzials bewusst? Bringen Sie sich damit in entsprechenden Aufgabengebieten und Arbeitsfeldern zum Ausdruck? Wenn Sie wieder einmal mit tiefem Schmerz konfrontiert sind: Erinnern Sie sich noch daran, wie sehr dieser Schmerz als Motor für kreative Prozesse wirken kann? Spüren Sie Forschergeist in sich, wenn Sie Ihr Leben und Ihre Arbeit gestalten? Befinden sich das Geben und Nehmen bei Ihnen in Balance? Freuen Sie sich bereits an Ihrer Größe, und lassen Sie andere daran teilhaben?

Alle diese Fragen stellen sich jeweils nicht nur in bestimmten Phasen Ihres Veränderungsprozesses, sondern sie stellen sich im Grunde permanent. Nicht immer werden Sie auf alle Fragen Antworten haben, und die Fragen können sich verändern wie die Antworten. Aber: Fragen zu stellen, auch infrage zu stellen, heißt Leben. Antworten zu finden, ist immer wieder eine Chance für neue Einsichten, Erfahrungen und Verwirklichungen.

Es gibt das Märchen von einem Mann, der in einem runden Saal mit hundert Türen lebte. Der Türhüter hatte ihm bedeutet, dass es eine einzige Türe gäbe, die ihm den richtigen Ausgang eröffne. Öffne er aber eine falsche, so müsse er das mit dem Leben bezahlen. Zeit seines Lebens irrt der Mann von einer Tür zur anderen, ohne es jemals zu wagen, eine zu öffnen. Es könnte ja die falsche sein. Schließlich ist er sehr alt und müde. Er gibt es auf, sich um die vielen Türen zu kümmern und erwartet den Tod. Als der ihn aber holt, steht ihm plötzlich in voller Klarheit vor Augen, dass ihm ein Leben lang alle Türen offen gestanden hatten. Es war seine Entscheidung, keine einzige Chance gewagt zu haben.