

erf
Medien

MAGAZIN



SALOMEN PFAMMATTER:
AUF DER SUCHE
NACH MIR SELBST.
SEITE 30

PERSÖNLICH
SINGER-SONGWRITERIN
CÉLINE HALES
SEITE 25

WIE VERÄNDERUNG GELINGT

Das Denken, Fühlen und Handeln erneuern



DAS DENKEN, FÜHLEN UND HANDELN ERNEuern

Wie Veränderung gelingt

VON CHRISTOPH HICKERT

Wer hat nicht schon versucht, ein lästiges Muster oder ein negatives Verhalten zu ändern? Und doch scheitern viele daran. Denn bisherige Verhaltensmuster und Prägungen sitzen tief. Die meisten Grundüberzeugungen über uns und das Leben, wie es sein sollte, haben wir bereits früh in unserer Kindheit gelernt. Und die lassen sich nicht so leicht abschütteln – im Gegenteil: Alte Muster halten sich hartnäckig. Ohne dass wir es merken, sabotieren wir uns unbewusst selbst. Wie kann es nun trotzdem gelingen, ein Verhalten nachhaltig zu verändern?

Überhöhte Selbstansprüche

Alle von uns haben innere Bilder und Ideale, wie wir sein sollten oder was wir beruflich und privat alles erreichen möchten. Wir haben Vorstellungen davon, wie wir gute Beziehungen pflegen, uns körperlich oder geistig fit halten oder wie wir charakterlich sein sollten. Eigentlich alles vernünftige und erstrebenswerte Ziele, die uns auch anspornen, vorwärtszukommen. Und doch werden wir dadurch oftmals zu Getriebenen. Sören Kierkegaard sagte: «Der, der ich bin, grüsst wehmütig den, der ich sein möchte.» Hinter diesem Satz des dänischen Philosophen steckt eine Erfahrung, die wir alle kennen: Unsere Realität, so wie wir sind, und unser Ideal, so wie wir eigentlich sein möchten, klaffen oft auseinander. Es ist durchaus verständlich, dass wir hohen Idealen nacheifern. Sie haben auch die Kraft, uns aus der Bequemlichkeit zu locken und uns zu mobilisieren. Aber vielfach überfordern wir uns auch damit. Viele meinen, dass sie erst dann beliebt, akzeptiert und gut genug wären, wenn sie ihrem Ideal entsprechen. Dahinter steht ein Urmisstrauen, dass sie so, wie sie sind, nicht gut genug sind. Diesem Urmisstrauen nicht zu verfallen, braucht Mut und Demut zugleich. Denn Veränderung beginnt zuerst damit, sich seiner eigenen Wahr-

heit zu stellen, eigene Schattenseiten zu akzeptieren und sich mit sich und seiner Geschichte auszusöhnen. Nicht Selbstoptimierung ist gefragt, sondern zuerst Demut: Das heisst, «Ja» zu dem zu sagen, was und wer ich wirklich bin. In meinem eigenen Prozess ist mir das anfangs sehr schwergefallen. Ich wollte mich beweisen, gut dastehen, und versuchte, andere durch meine Leistung zu beeindrucken, um jemand zu sein und dazuzugehören, bis ich mich dadurch überforderte und an meine eigenen Grenzen kam.

Im Zwölf-Schritte-Programm der Anonymen Alkoholiker zum Beispiel beginnt der erste Veränderungsschritt mit der Akzeptanz und dem Eingestehen der eigenen Machtlosigkeit. Ehrlich mit sich selber zu werden und gleichzeitig hinzuschauen, was da in mir alles abläuft, welche destruktiven Verhaltensweisen sich zeigen und welchen Seelenschmerz ich in der Tiefe damit eigentlich unbewusst betäuben und lindern möchte. Äussere Veränderung beginnt immer zuerst mit dem Blick nach innen.

**ÄUSSERE VERÄNDERUNG
BEGINNT IMMER ZUERST
MIT DEM BLICK NACH INNEN.**

Muster aus der Kindheit

Was machen wir Menschen nicht alles, um etwas Liebe, Anerkennung oder Zugehörigkeit zu erhalten. Wir vollführen Kapriolen und geben unser Bestes, um das Loch in



Die fünf Schritte der Veränderung

Problemverhalten analysieren

- Gibt es ein Verhalten oder eine Gewohnheit in Ihrem Leben, die Sie ändern möchten? Beschreiben Sie das Problemverhalten möglichst genau.
- In welchen Zusammenhängen zeigt sich dieses Verhalten? Wo weniger? Zeigt es sich immer oder nur manchmal? Was machen Sie dann konkret?
- Was sind die Auswirkungen, wenn Sie das negative Verhalten anwenden? Kurzfristig? Langfristig?

Positive Funktion erkennen

- Überlegen Sie sich nun bitte, ob es eine verborgene positive Absicht gibt, die Sie unbewusst mit diesem Verhalten verfolgen?
- Was wollen Sie damit eigentlich erreichen? Was erhoffen Sie sich damit? Wovor wollen Sie sich eigentlich schützen, was vermeiden? (zum Beispiel: Ruhe haben, Akzeptanz, Zugehörigkeit, gesehen werden etc.)
- Provokativ gefragt: Wozu wäre es eigentlich auch gut, dieses Verhalten ab und zu nochmals zu aktivieren?

Neue Lösungen entwickeln

- Sind Sie nun bereit, das bisherige Verhalten loszulassen? Wahrscheinlich meldet sich noch Widerstand. Das ist normal und bedeutet lediglich, dass Sie den dahinter liegenden Nutzen Ihres bisherigen Verhaltens noch nicht vollständig in eine neue Lösung überführen konnten. Daher braucht es nun Kreativität.
- Überlegen Sie sich nun bitte drei neue Möglichkeiten (fürs Denken und Verhalten), mit denen Sie Ihren bisherigen Nutzen ebenso gut, sicher und wirksam erreichen könnten. Welche neuen Wege, Ideen und Gedanken fallen Ihnen dazu ein? Schreiben Sie diese auf.

Neue Wege trainieren

- Die alten Verhaltensmuster haben einen Wettbewerbsvorteil. Denn diese haben Sie über Jahre und Jahrzehnte hinweg bereits trainiert.
- Nun geht es darum, das neue Denken und Verhalten einzutrainieren. Auch Rückschläge gehören dazu. Das ist nicht schlimm. Dranbleiben ist wichtig.

Gottes Geist einbeziehen

- Sie sind in diesem Prozess nicht alleine! Gott will Sie dabei unterstützen.
- Denn Willenskraft alleine reicht oft nicht aus, um das neue Verhalten durchzuziehen.
- Bitten Sie den Heiligen Geist, Sie darin zu unterstützen. Er ist unser Anwalt, unser Tröster, unsere Kraft und innere Ressource.

unserem Herzen zu stopfen, das sich immer wieder zeigt und schreit: «Fülle mich!» Dieses Loch ist bei denjenigen von uns noch etwas ausgeprägter, die wir als Kind nicht die Nestwärme, die sichere Bindung, den Schutz und die Unterstützung erhalten haben, die wir dringend gebraucht hätten. Um emotional über die Runden zu kommen, werden Kinder daher sehr einfallsreich: Viele machen früh die Erfahrung, dass Liebe oft an gewisse Bedingungen geknüpft ist und wir uns die Akzeptanz «verdienen» müssen, zum Beispiel, indem wir lieb, nett, brav, angepasst oder hilfsbereit sind. Wie muss ich mich verhalten, damit ich von Mama und Papa geliebt werde und dazugehöre? Aber das hat Auswirkungen. Aufgrund solcher Erfahrungen entwickeln wir unbewusst Verhaltensmuster und Schutzstile, mit denen wir uns heute noch durchs Leben navigieren: zum Beispiel Perfektionismus, Rückzug, Harmoniesucht, Kontrollstreben, Anpassung, Helfersyndrom etc. Wir laufen als Erwachsene immer noch in dieser alten Rüstung herum, die einst als Kind hilfreich und schützend war, die aber heute längst nicht mehr nötig ist. Meist erst durch den Weckruf einer Krise, Krankheit oder einen Konflikt wachen viele auf: so nicht mehr! Dies steht oft am Anfang eines tiefgreifenden Veränderungsprozesses.

MEIST ERST DURCH DEN WECKRUF EINER KRISE, KRANKHEIT ODER EINEN KONFLIKT WACHEN VIELE AUF: SO NICHT MEHR!

Klaus wird bei der kleinsten Meinungsverschiedenheit schnell zornig und schlägt verbal um sich, obwohl er weiss, dass dies für die Beziehung mit seiner Frau nicht hilfreich ist und vielmehr Distanz statt Nähe bewirkt. Er kann aber nicht anders, bis es eskaliert ...

Verena zieht sich im Freundeskreis zurück und vermeidet Konflikte, obwohl sie ahnt, dass es dadurch nicht besser wird. Harmonie in Beziehungen geht für sie über alles. Aber innerlich wird sie immer einsamer ...

Michael übergeht seine innere Stimme, die längst nach Ruhe und Abgrenzung schreit. Er bleibt jedoch lieber im alten Trott, weil sich das bekannt und sicher anfühlt, bis er in ein Burn-out abrutscht ...


**DER TALK
ZUM THEMA**
Christoph Hickert
Kann ich mich ändern?

Radio Life Channel
 Mittwoch, 3. August, 20:00 Uhr
lifechannel.ch


**DAS BUCH
ZUM THEMA**
Christoph Hickert: Nur wer sich ändert, bleibt lebendig!

Einfühlsam und kompetent führt Ch. Hickert in seinem Buch durch vier Stadien der Veränderung und zeigt ganz praktisch, wie wir negative Muster und Prägungen erkennen und überwinden können. Spannend verbindet er dabei christlichen Glauben mit moderner Psychologie. Ein Buch, das sich lohnt!

Mehr Infos und Bestellung unter: hickert-coaching.ch (CHF 26.50 inkl. Versand)


Selbstanklage loslassen

Irgendetwas scheint hier im Menschen am Werk zu sein, was ihn immer wieder unbewusst sabotiert. Bereits Paulus stellt in der Bibel verzweifelt fest: «Ich verstehe es ja selbst nicht, was ich tue. Das Gute, das ich mir vornehme, tue ich nicht, aber was ich verabscheue, das tue ich.» (Römer 7,15) Und wenn wir merken, dass wir nicht einfach können, wie wir wollen, springt in uns ein Selbstabwertungsprogramm an. Wir werden hart gegen uns und klagen uns selbst an: «Du dumme Kuh, warum hast du wieder ...? Du blöder Esel, wie konntest du nur ...?» Mit solchen Zuschreibungen und kreativen Tiernamen werten wir uns innerlich ab und machen uns fertig. Dies ist jedoch keine hilfreiche Lösungsstrategie. Im Gegenteil: Solche Selbstverurteilungen setzen uns nur noch mehr unter Druck. Wie wohl-tuend und im wahrsten Sinn erlösend ist da Römer 8,1: «Es gibt keine Verurteilung mehr für die, die in Jesus Christus sind.»

Wir dürfen aufatmen, uns wurde vergeben! Wir dürfen lernen, aus diesem Geschenken heraus zu leben, auch barmherzig mit uns selbst zu werden und uns aus unserer Selbstverurteilung zu entlassen.

Eigene Veränderung anpacken

Auf dieser Grundlage können wir nun auch die Verhaltensänderung anpacken. (vgl. linke Spalte «Die fünf Schritte der Veränderung») Denn hinter jedem Problemverhalten liegt eben auch ein verborgener Nutzen, mit dem wir Schmerz lindern oder tiefere Bedürfnisse (zum Beispiel Respekt, Zugehörigkeit, Liebe, Akzeptanz, Ruhe etc.) stillen möchten. Denn unser Verhalten – auch wenn es noch so destruktiv ist – hat immer auch einen Grund, eine positive Absicht. Das klingt vielleicht paradox. Aber sonst würden wir nicht so hartnäckig am Bisherigen festhalten. Wenn wir diese Dynamik nicht erkennen und das dahinterliegende Bedürfnis in eine neue Lösung einbeziehen, werden wir früher oder später scheitern.

Umdenken und anders handeln

Studien haben gezeigt, dass wir in Veränderungsprozessen verschiedene Phasen durchlaufen. In meinem Buch «Nur

wer sich ändert, bleibt lebendig» nehme ich diese vertieft auf. Es geht vor allem um die Erneuerung unseres Denkens, Fühlens und Handelns.

Klaus, der schnell zornig wurde, erkannte langsam, dass sich hinter seinem Zorn eine tiefe Ohnmacht und Angst verbarg. Die Befürchtung, nicht zu genügen, ausgelacht oder abgelehnt zu werden, liess ihn schnell aggressiv werden. Als Jüngster in seiner Familie wurde er von seinen Geschwistern oft gehänselt und ausgelacht. Seine Zornausbrüche waren seine einzige Strategie gewesen, um seine Angst zu kontrollieren und sich vor erneuter Demütigung zu schützen. Klaus entdeckte diese unbewusste Absicht hinter seinen Wutausbrüchen und konnte Schritt für Schritt aussteigen und konstruktivere Verhaltensweisen trainieren.

Verena entdeckte, dass sie mit ihrer Harmoniesucht vor allem Zugehörigkeit und Liebe suchte. Mit dem Lieb-nett-und-brav-Sein wollte sie unbewusst bereits als Kind ihre überforderte Mutter schonen. Dafür erhielt sie wenigstens etwas Aufmerksamkeit. Im Beratungs-Prozess erkannte sie, dass sie liebenswert und gut genug ist, so wie sie ist. Die alten Glaubenssätze «ich darf nicht stören», «ich bin unwichtig» etc. konnte sie immer öfters hinter sich lassen. Sie überwand ihre Ängste und lernte, zu sich und ihrer Meinung zu stehen und ihre Bedürfnisse zu äussern.

Ich mache Ihnen Mut, Ihren persönlichen Veränderungsweg anzupacken, sich mit den tieferen Schichten Ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen und darin neu Gottes Annahme und Liebe zu erfahren. Das setzt frei und macht beziehungs-fähiger.

**ES GEHT VOR ALLEM
UM DIE ERNEUERUNG
UNSERES DENKENS,
FÜHLENS UND HANDELNS.**



ZUR PERSON

Christoph Hickert ist dipl. Coach & Supervisor BSO, Theologe, Laufbahn- und Lebensberater in eigener Beratungspraxis in Männedorf/Schweiz (hickert-coaching.ch) und Autor. Er begleitet Einzelpersonen, Führungskräfte und Teams in Change-Prozessen.