

Martin P. Rubeau
Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut
Marschnerstraße 21 · 12203 Berlin · Tel. 030-832 031 88
info@martinrubeau.de · www.martinrubeau.de

Wenn du wachsen möchtest, kann niemand dich aufhalten.
Wenn du nicht wachsen möchtest, kann niemand dir helfen.
Sri Amma Bhagavan

Die Magie der Veränderung

Teil 1: Wie verändern wir uns? Wie geschieht Veränderung?

Wir wären gern entspannt(er). Wir wären gern glücklich(er). Wir würden gern (mehr) in uns ruhen. Wir wären gern erfolgreich(er). Wir wären gern beziehungs-fähig(er). Der Wunsch nach Veränderung scheint ein zentrales Thema für uns zu sein. Dieser Wunsch macht unser Menschsein aus - er ist in uns angelegt, er treibt uns an, er lässt uns auf die Suche gehen.

Wer hat nicht schon einmal die beglückende Erfahrung gemacht, dass sich die Welt plötzlich anders zu drehen scheint, weil sich etwas in seinem/ihrer Verhalten oder Erleben verändert hat? Und genau so gut kennt vermutlich jeder auch die Schwierigkeit, Gewohnheiten nicht nur einmal oder zweimal, sondern nachhaltig zu ändern. Die Schwierigkeiten auf dem Weg zu nachhaltiger Veränderung spielen in der beratenden, begleitenden und therapeutischen Arbeit mit Menschen immer wieder eine Rolle. Die folgenden Ausführungen sind das Ergebnis jahrelanger Beobachtungen und unzähliger Erfahrungen - eigener sowie in der Arbeit mit Klienten. „Wie geschieht Veränderung?“ ist die Weiterentwicklung und Differenzierung des Therapeutischen Paradoxons der Humanistischen Psychologie, und das zweite Kapitel „Wie stabilisiere ich Veränderung?“ untersucht die Hintergründe, warum es so schwierig ist, Veränderung nachhaltig zu etablieren, also nicht immer wieder in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen, und wie dies gelingen kann.

Möge dieser Text seine Leser anregen und inspirieren!

1. Wie verändern wir uns? Wie geschieht Veränderung?

Wir alle haben Wünsche und Sehnsüchte, viele von uns hätten gerne andere oder bessere Lebensumstände, viele von uns würden ihre Umgebung oder sich selbst gerne (ver-)ändern. Die Mystiker sagen, alles Leben sei Bewegung. Es gibt keinen Stillstand, ob es uns nun passt oder nicht – wir befinden uns in diesem Fluss des Lebens und nehmen damit auch an dem Fluss der Veränderung teil. Wir wollen uns hier jedoch nicht mit den ohnehin geschehenden Veränderungen beschäftigen, sondern mit solchen, die wir für uns persönlich erstrebenswert finden. Ein wesentliches Motiv für Veränderung ist, dass wir glücklicher sein wollen. Unserem persönlichen Glück stehen häufig innere Begrenzungen, alte Konditionierungen, Verhaltens- und Sichtweisen sowie Glaubens-sätze im Wege. Hier können wir ansetzen, hier können wir uns verändern und so zu einem glücklicheren, erfüllteren Lebensgefühl finden.

Im folgenden beschäftigen wir uns mit dem Prozess von Veränderung und teilen diesen in vier Schritte ein. Was braucht es, um Veränderung zu initiieren und zu gestalten?

Erster Schritt:

Wahrnehmen, was ist – die wertfreie Wahrnehmung kultivieren

Wer sich oder etwas in sich verändern möchte, fängt am besten mit einer Bestandsaufnahme an. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Laura fühlt sich nicht wohl in ihrer Haut, sie fühlt sich häufig müde und etwas träge. Sie möchte das gerne verändern. Sie möchte sich mehr bewegen, denn sie weiß, dass regelmäßige Bewegung bzw Sport ihr gut tun und ihr Energieniveau anheben. Der erste Schritt besteht für Laura nun darin, dass sie wahrnimmt, wie sie sich fühlt: „Ich fühle mich oft müde und träge. Mein Körper ist irgendwie schlapp und ich bin oft lustlos.“ Es ist wichtig für Laura, diese Tatsache wirklich wahrzunehmen, im Sinne einer Feststellung. Das mag banal klingen, ist es aber nicht: viele Menschen fühlen sich zwar unwohl, machen sich dies aber nicht wirklich klar. Es gibt viele Möglichkeiten, der wirklichen Wahrnehmung aus dem Weg zu gehen: wir schauen nicht wirklich hin, wir verschließen die Augen vor etwas, wir lenken uns mit anderen Themen ab etc etc. Dieser erste Schritt von Laura, also dass sie ihr Unwohlsein voll und ganz wahrnimmt und voll und ganz JA zu diesem Umstand sagt, ist also enorm wichtig.

Wir unterscheiden in diesem Zusammenhang zwei Arten von Wahrnehmung: die nach außen gerichtete und die nach innen gerichtete. Sehr viele Menschen beschäftigen sich vorwiegend mit der Wahrnehmung der Welt um sie herum, also ihrer Umgebung und der Umstände, in denen sie sich befinden. Sie kommen kaum auf die Idee, ihre Wahrnehmung nach innen zu richten. Sie haben keine Vorstellung davon, was ihr innerer Raum ist. Wenn wir uns verändern wollen, ist es aber notwendig, unsere Wahrnehmung auch nach innen zu richten. Dass wir anfangen, unsere Wahrnehmung von uns selbst regelrecht zu „kultivieren“. Es ist notwendig, dass wir anfangen uns beim Handeln, beim Denken, beim Fühlen und Spüren zuzuschauen, dass wir unser eigener Zeuge und Beobachter werden. Das kann ein sehr spannender Prozess sein! Die Wahrnehmung zu kultivieren bedeutet, neugierig zu sein: wie verhalte ich mich in dieser oder jener Situation? Wie fühle ich mich, wenn ich dies oder jenes sage/nicht sage, tue/nicht tue? Wann bin ich still, wann bin ich laut, wann werde ich unsicher, wann überheblich? Wir lernen, uns selbst differenzierter wahrzunehmen - und gleichzeitig bekommen wir ein Gefühl dafür, dass Ereignisse, Gedanken und Gefühle veränderbar sind.

Ein weiterer Aspekt: es ist wichtig, die „reine“ Wahrnehmung zu praktizieren. Viele Menschen nehmen allerhand wahr, aber sie packen sofort und unwillkürlich eine Wertung oder Interpretation auf diese Wahrnehmung. In unserem Beispiel könnte das so aussehen: Laura stellt fest, dass sie sich heute schlapp fühlt - und praktisch gleichzeitig denkt sie: meine Güte, schon wieder fühle ich mich so schlapp, das ist ja furchtbar.“ Dies ist eine wertende Wahrnehmung. Die „reine“ Wahrnehmung könnte in unserem Beispiel etwa so aussehen: „Heute fühle ich mich schlapp. Ich spüre diese Schlaptheit in meinem Körper. Und ich bemerke auch eine Lustlosigkeit in mir. Es gibt keinen Impuls, außer vielleicht dem, mich aufs Sofa zu legen und rumzuhängen.“ So in etwa könnte Lauras Wahrnehmung lauten, wenn sie ohne Wertung, ohne Urteil ist.

Der indische Philosoph und Mystiker Krishnamurti hat gesagt: „Es ist die höchste Form menschlicher Intelligenz, zu beobachten ohne zu bewerten.“

Zweiter Schritt: Annehmen, was ist

Der Begriff des „Annehmens“, der Akzeptanz, ist im Grundvokabular von Kolumnen und Ratgeberbüchern angekommen. Die Spatzen pfeifen es von den Dächern, und doch tun wir uns immer wieder schwer damit, uns so anzunehmen, wie wir eben nun mal sind. Zu gut und zu gründlich haben die meisten von uns gelernt, uns selbst kritisch oder gar abwertend zu beurteilen. Zu gut haben wir gelernt, uns von allen Seiten bedroht zu fühlen und deshalb mit einer kämpferischen Hab-acht-Haltung

durch die Welt zu gehen. Mit anderen Worten: wir haben gelernt, uns selbst abzulehnen, anstatt uns selbst anzunehmen.

Deshalb bedarf es einiger Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, uns anders auszurichten. Es geht darum zu lernen, das was wir in uns selbst (und letztlich auch außerhalb von uns selbst) beobachten, anzuerkennen, anzunehmen, zu akzeptieren. Die Buddhisten sagen: „Es ist, wie es ist.“ Die Kunst besteht darin, zu sehen und zu fühlen, was zu sehen und zu fühlen ist, ohne damit etwas zu tun, ohne zu reagieren. Wenn es uns gelingt, diese Haltung einzunehmen, dann sind wir bereit, uns selbst und die Dinge nicht nur so anzunehmen, sondern sie auch genau so sein zu lassen. Dann nehmen wir wahr und fühlen alles, was da ist, ohne es sofort verändern zu wollen / zu müssen. Wir sind bereit, auch unangenehme Gefühle wie etwa Schmerz, Ärger, Wut, Lust, Hass oder Scham zu fühlen. Wir sind bereit, diese Gefühle einfach da sein zu lassen, sie „auszuhalten“ oder vielmehr inne zu halten, um sie einfach zu fühlen und mit ihnen zu sein.

Wird ein Gefühl nicht weggedrückt oder „ausagiert“, sondern gehalten und gefühlt, dann kann es sich auflösen. Wenn wir ganz präsent sind mit einem Gefühl, wenn es nichts in uns gibt, was sich dagegen wehrt, dann verbrennt dieses Gefühl regelrecht. Es kann sich auflösen, transformieren und heilen.

So einfach es klingt, so anspruchsvoll ist es in der Umsetzung. Wir wollen deshalb das Verständnis von Annehmen und Akzeptanz vertiefen.

„Etwas, dem Ihr Euch widersetzt, das bleibt bestehen.

Das, was Ihr anschaut, das verschwindet.“

aus: Gespräche mit Gott

Annehmen bedeutet, JA zu sagen zu dem Umstand, dass etwas so ist wie es ist. Annehmen bedeutet zu fühlen, was gerade zu fühlen ist. Selbstakzeptanz ist das Bejahen des Augenblicks: die grundsätzliche Bereitschaft, zu meinem Leben, so wie es war und so wie es jetzt ist, JA zu sagen.

Annehmen bedeutet, den inneren und äußeren Kampf gegen mich selbst und gegen meine Lebensumstände aufzugeben. Durch dieses Aufgeben wird Energie freigesetzt für das Wahrnehmen, Spüren, Aufklären und Loslassen. Alles, was ich durch bewusste Wahrnehmung sehe und anerkenne, ohne mich dagegen zu wehren, kann sich bewegen, kann sich verändern.

Akzeptieren ist Heilung. In dem Maße, in dem ich mich selbst annehme, werde ich auch offen für die Anerkennung, Liebe und Wertschätzung von anderen. Selbstak-

zeptanz ist die Entschlossenheit, in den Spiegel zu blicken und mich so zu sehen, wie ich bin. Selbstakzeptanz bedeutet, die/der zu werden, die/der ich bin.

(Lesen Sie dazu auch: „Annehmen, was ist“)

Ein praktischer Hinweis zum Selbstcheck: Woran erkenne ich, ob ich ein Gefühl, einen Umstand etc wirklich annehme - oder mir dies vielleicht nur einrede, weil ich weiß, dass es gut wäre? Wenn wir ehrlich mit uns selbst sind, dann spüren wir, ob da Härte, Groll, Verbitterung oder auch nur Spuren von Empörung in uns sind. Wenn dies der Fall ist, sind wir noch nicht in der tiefsten Schicht des Annehmens gelangt. Was vollkommen in Ordnung ist und lediglich bedeutet, dass wir noch ein wenig weiter das Annehmen üben können. In der tiefsten Schicht fühlt sich das Annehmen friedlich an, ein vollkommenes Einverständnis. Dort gibt es keine Einschränkungen und kein „aber“ mehr, dort ist innere Ruhe.

Dritter Schritt: Verantwortung übernehmen

Hand in Hand mit dem Annehmen all meiner Gefühle und der Tatsache, dass es meine und nur meine sind, geht folgende Einsicht: ich und nur ich bin verantwortlich für alle diese Gefühle und Gedanken sowie für meine Verhaltensweisen. Dies ist das Gegenteil von einer „Opferhaltung“. In der Opferhaltung empfinden und sagen wir: Weil du so handelst, weil du dich so verhältst, weil du mir dies oder jenes sagst / nicht sagst oder dieses oder jenes gibst / nicht gibst, deswegen geht es mir jetzt so. Ich bin das Opfer deiner Aussage, deines Verhaltens. Noch etwas drastischer: Du bist schuld.

Wenn ich hingegen die Verantwortung übernehme, dann spüre und begreife ich auf einer tieferen Ebene: „Ich habe das Leben das ich lebe, so gewählt. Ich bin verantwortlich für mein Leben. Niemand kann mich zwingen, in einer bestimmten Weise zu fühlen. Es gibt keine Opfer, es gibt keine Schuldigen!“

Auch hier wieder ein Hinweis zur praktischen Anwendung. Wie können wir erkennen, ob wir wirklich die Verantwortung für unser Sein, unser Fühlen/Nichtfühlen, unser Verhalten/Nichtverhalten übernehmen? In manchen Bereichen ist dies gar nicht so einfach und manchmal sind wir unsicher. Auch hier gibt es recht klare Kriterien: wenn ich Härte, Bitterkeit, Groll oder Empörung in mir finde, wenn ich eher zähneknirschend die Verantwortung für etwas übernehme, wenn es in mir ein Hadern mit dem Schicksal gibt, dass ich so bin und andere anders sind, dass ausgerechnet mir dieses und jenes widerfährt und anderen nicht, dann bin ich noch nicht in der Tiefe, in der Friedfertigkeit des Einverständenseins gelangt. Natürlich ist auch das vollkommen in Ordnung - es bedeutet lediglich, dass es sich lohnt, uns noch ein wenig darin zu üben, die Verantwortung zu übernehmen.

In unserem Beispiel könnte dies so aussehen: Laura weiß schon irgendwie, dass sie niemanden anders als sich selbst dafür verantwortlich machen kann, dass sie sich schlapp und träge fühlt, weil sie seit Monaten keinen Sport macht. Und doch schiebt sie gedanklich immer wieder die Tatsache vor, dass sie aus diesen und jenen Gründen einfach keine Zeit dafür gefunden hat. Dies ist ein mehr oder weniger subtiler Versuch, die Verantwortung den Umständen zuzuschreiben und sie somit von ihr fern zu halten.

(Siehe auch Text „Selbstverantwortung - der Königsweg zur Freiheit“ im Buch "Wenn der Wind weht, setze die Segel")

Hier noch eine Anregung zum Thema Verantwortung, zum Schmunzeln und Nachdenken:

Vertrag beim Eintritt in das Leben

§ 1 Als Eintritt in dieses Leben erhalten wir einen Körper. Dieser Körper ist neu und einmalig und er entwickelt und verändert sich ständig. Niemand sonst bekommt den gleichen.

§ 2 Wir erhalten ein Gehirn bzw. die Fähigkeit zu denken. Auch unser Gehirn und die Fähigkeit zu denken, entwickelt und verändert sich ständig.

§ 3 Wir erhalten Gefühle und man sagt, dass das Herz im wesentlichen der Sitz der Gefühle ist.

§4 Eine Garantie für Glück und Zufriedenheit gibt es nicht, allerdings können wir unsere Bedingungen dafür wesentlich günstiger gestalten, wenn wir unseren Körper, unser Gehirn und unsere Gefühle in einem ausgewogenen Verhältnis nutzen.

§ 5 Wir erhalten Lektionen bzw. Angebote an Erfahrungen. Niemand bekommt exakt dieselben Lektionen wie ich, insofern kann jemand anderer nicht für mich Erfahrungen machen. Insofern ist auch der Vergleich mit anderen nicht sonderlich hilfreich. Erfahrungsaustausch ohne Besserwisserei kann hilfreich sein.

§ 6 Eine Lektion wird uns immer wieder angeboten, bis wir sie begriffen haben. Und gleichzeitig gilt: wir können nichts falsch machen, es kann lediglich manchmal etwas länger dauern.

§ 7 Wir bekommen immer wieder Spiegel, um zu lernen. Sie zeigen uns, welche Anteile in uns wir noch nicht vollständig gesehen, angenommen und integriert haben.

§ 8 Wir sind vollkommen frei in der Art und Weise und im Umfang, Erfahrungen zu machen.

§ 9 Es gibt keinen objektiven Punktestand, den wir erreichen müssen, um ein „Bestanden“ zu bekommen. Wir selbst legen fest, was für uns befriedigend bzw. erfolgreich ist.

§ 10 Eine wichtige Lektion in dieser Welt ist die Einsicht, dass ich für mein Leben und für die Gestaltung meines Lebens selbst verantwortlich bin. Je schneller ich diese Lektion gelernt habe, umso schneller geht alles andere.

Vierter Schritt: Das Feld für Veränderung und die Rolle der Absicht

Wenn wir mit größtmöglicher Bereitschaft Dinge und Ereignisse wahrnehmen, zu uns nehmen, sie anerkennen und auch bereit sind, voll verantwortlich dafür zu sein, dann entsteht ein besonderes Energiefeld. Dieses Energiefeld zeichnet sich durch Offenheit und Schutzlosigkeit aus. Es ist ein ungeschützter, ein heiliger Raum, in dem Hingabe und völlige Entspannung walten. Bedingungslose und rückhaltlose Hineinentspannung in das, was ist. Und die völlige Abwesenheit von Kampf, Anspruch und Druck, welche Energien binden und Veränderung verhindern.

Noch einmal: wo reine Wahrnehmung, völlige Akzeptanz und Selbstverantwortung mit Bewusstheit einher gehen, entsteht ein natürliches Potenzial für Veränderung, das wir uns als ein Energiefeld vorstellen können.

Dieses Feld hat eine innewohnende Bereitschaft, sich auszudehnen. Hier ist Offenheit für Beeinflussung, hier ist Bereitschaft für Bewegung. Hier können Wunder geschehen. Hier kann die Magie der Veränderung wirken. Hier geschieht Wandel in unserer Sicht der Dinge und unserem Umgang damit. Und hier haben wir Gelegenheit, Einfluss auf die Richtung der Veränderung zu nehmen. Kraft unserer Aufmerksamkeit und kraft unserer Absicht können wir den Prozess in diesem Feld stimulieren.

Zurück zu unserem Beispiel: Laura hat die Tatsache, dass sie sich schlapp fühlt und seit Monaten keinen Sport gemacht hat, akzeptiert, und sie hat ohne Wenn und Aber Verantwortung dafür übernommen. Sie hat alle inneren und äußeren Aspekte dieses Umstandes betrachtet, anerkannt und zu sich genommen. Der Raum ist geklärt, Entspannung hat sich ausgebreitet. Nun entsteht das magische Feld, in dem Veränderung möglich ist. In diesem Feld trifft Lauras Bedürfnis nach einem lebendigeren Körpergefühl sozusagen auf fruchtbaren Boden. Hier kann sie ihre Ausrichtung als Saat in den Boden geben, hier kann sie frei von Anspruchsdenken und Druck ihren Wunsch und ihre Absicht empfinden und formulieren, wieder ein besseres und lebendigeres Körpergefühl zu haben. Hier kann die Alchimie der Veränderung geschehen und in Laura eine innere Motivation entstehen, sich zu bewegen - die nicht aus einem Anspruch oder inneren Druck getrieben ist, sondern aus einem „reinen“ Bedürfnis.

Aufmerksamkeit und Absicht stimulieren den Prozess der Veränderung, der zu einer neuen Sicht der Welt, zu einem anderen Umgang mit mir selbst, meinen Mitmenschen, meinen Lebensumständen und meiner Umwelt führen kann. Absicht ist dabei zu verstehen als eine sanfte Einwirkung, etwa im Sinne von: Ich bin bereit, all dies zu akzeptieren und die Verantwortung zu tragen - und in diesen offenen,

durchlässigen und heiligen Raum gebe ich meinen Wunsch, meine Absicht nach einer Veränderung in dieser oder jener Richtung.

Wenn wir unsere Absicht in diesen offenen Raum, in dieses Energiefeld hinein formuliert haben, können wir den Prozess durch Hingabe, Gottvertrauen und Beten unterstützen. Lenken können wir ihn nicht.

Sehr schön und zugleich präzise hat Deepak Chopra das gleiche so ausgedrückt:

*„Bewusste Veränderung bedarf zweier Eigenschaften, die im Bewusstsein angelegt sind: **Aufmerksamkeit und Absicht**. Aufmerksamkeit lädt mit Energie auf und Absicht transformiert. Immer, wenn man seine Aufmerksamkeit auf etwas richtet, nimmt es größeren Raum im Leben ein. Wendet man seine Aufmerksamkeit davon ab, welkt es. (...) Absicht, wenn sie auf den fruchtbaren Boden der Aufmerksamkeit fällt, entwickelt grenzenlos wirksame Kräfte, Absicht ist die wahre Kraft hinter einem Wunsch. Absicht zielt auf die Zukunft, aber die Aufmerksamkeit herrscht in der Gegenwart. Wenn die Aufmerksamkeit in der Gegenwart verbleibt, kann die Absicht die Zukunft manifestieren, denn die Zukunft wird in der Gegenwart geschaffen... **Wenn man die Gegenwart akzeptiert, kann man die Zukunft beeinflussen.**“*

Deepak Chopra: Die Sieben Geistigen Gesetze des Erfolg', darin das 5. Gesetz

Zusammenfassung:

1. Schritt: Alles beginnt mit meiner Wahrnehmung dessen, was ist.
2. Schritt: Ich übe mich in Annahme und Akzeptanz dessen, was ist.
3. Schritt: Ich übernehme die völlige Verantwortung für das, was ist.
4. Schritt: In den offenen und durchlässigen Raum, der in Schritt 1 bis 3 entstanden ist, gebe ich als Zutaten meine Aufmerksamkeit und meine Absicht hinzu, um günstige Bedingungen für Veränderung in die von mir gewünschte Richtung zu schaffen.

