

Veränderungen  
sollten wir mutig  
entgegensehen.



# Mut zur Veränderung

Veränderungen sind per se nichts Negatives, da sie einer persönlichen oder gesellschaftlichen Weiterentwicklung dienen können. Dennoch lösen anstehende Veränderungen in uns zunächst Verunsicherung und Skepsis aus, da wir das Neue und die damit verbundenen Konsequenzen noch nicht kennen.

VON MICHAEL TISCHINGER



Dr. Michael Tischinger (1967–2020) war Facharzt für Psychosomatische Medizin, für Psychiatrie und Psychotherapie und Diplom-Theologe. Das Erscheinen seines letzten Buches „Nur Mut zur Veränderung!“ war ihm ein großes Anliegen.

Der Mensch wird zu Recht als Gewohnheitstier bezeichnet: Routinen verleihen uns das Gefühl von Sicherheit und Stabilität; wir machen es uns daher in unseren Gewohnheiten gerne gemütlich und richten uns wohnlich darin ein. Manchmal halten wir sogar an lieb gewordenen Gewohnheiten fest, obwohl wir wissen, dass sie uns Schaden zufügen.

Es gibt Zeiten in unserem Leben, da verändern sich bisher vertraute Dinge schlagartig. Gerade wenn Veränderungen scheinbar unangekündigt „über Nacht“ – also zu einer unpassenden Zeit – daherkommen, reagieren wir oft ärgerlich, vielleicht auch mit dem Gefühl der Ohnmacht. Wir haben den Eindruck, keine Spielräume mehr zu haben, und das macht uns Angst. Aber wann, bitte schön, wäre denn die passende Zeit?

## Vorzeichen erkennen

Kann es sein, dass wir Vorzeichen einer Veränderung, die sich schon längst am Horizont angebahnt hatten, schlichtweg ignoriert haben?

Hatten wir – wie bei einem heraufziehenden Gewitter – uns der falschen Hoffnung hingegen, es werde schon an uns vorüberziehen?

Wenn wir nicht rechtzeitig und „pro-aktiv“ handeln, bleibt uns vielleicht nur noch die Möglichkeit, zu reagieren, was sich dann nicht selten wie Schadensbegrenzung anfühlt. Wenn wir die Zeichen der sich anbahnenden Veränderung nicht wahrhaben wollen, werden wir womöglich gar den Eindruck haben, von der Welle der Veränderung wie von einem Tsunami überrollt zu werden.

Wir brauchen den Mut zur Veränderung! Nur so können wir den Prozess der Veränderung selbst aktiv mitgestalten, und dies lässt wiederum kreative Kräfte in uns wachsen. Haben wir jedoch den Eindruck, dass wir verändert werden und nur passiv darauf reagieren können, wirkt dies eher entmutigend und löst leicht das Gefühl der Verzweiflung und Ohnmacht in uns aus. Indem wir also die äußere Umgebung, aber auch unsere inneren Realitäten bewusst

Auch wenn wir schon länger ahnen,  
dass wir in unserem Leben etwas  
verändern sollten, so öffnen wir uns  
oft dem Neuen erst, wenn uns das  
Leben dazu zwingt.



#### BUCHTIPP

Den Text entnehmen wir dem Buch **Nur Mut zur Veränderung!** Wie wir herausfordernde Zeiten gut gestalten können, von Michael Tischinger, Verlag Neue Stadt, ISBN 978-3-7346-1290-9, 224 Seiten, € 20,60

wahrnehmen und frühzeitig die sich anbahnenden Vorzeichen ernst nehmen, vergrößern wir eigene Entscheidungsspielräume.

#### Evolution und Revolution

Betrachten wir die Veränderungen im großen Kosmos oder die Entstehung der unterschiedlichen Lebensformen auf der Erde, so finden wir beides: Phasen langsamen, allmählichen Wandels wie Zeiten abrupten, gravierender Veränderungen. Evolution und Revolution scheinen sich gegenseitig zu bedingen und für die Entwicklung des Lebens in gleicher Weise bedeutsam zu sein.

Unter Evolution verstehen wir eine langsame, stetige Entwicklung, die aus fast unmerklichen kleinen aufeinanderfolgenden Veränderungsschritten besteht. Da jede Neuerung weitere Neuerungen hervorbringt, ändert sich allmählich das Ganze. Auf diese Weise kann sich das Leben fließend an sich verändernde Umweltbedingungen anpassen.

Hingegen bewirkt eine Revolution innerhalb kürzester Zeit einen gravierenden Umbruch. Bisweilen erfolgen solche radikalen Veränderungen geradezu gewaltsam, wie wir es von politischen Revolutionen kennen.

Evolution und Revolution schließen einander nicht aus, sondern beide ermöglichen den Wandel des Lebens. Leben will und muss sich wandeln, weiterentwickeln, verändern. Dies gilt für individuelles menschliches Leben, für das Leben unterschiedlicher Spezies, aber auch für soziale, gesellschaftliche und politische Prozesse.

Dass beides seinen Platz, auch seine Berechtigung hat, ist uns womöglich nicht recht bewusst. Aber Veränderungen des Lebens vollziehen sich nun einmal nicht immer gleichförmig: Sie können sowohl auf evolutionäre als auch auf revolutionäre Weise vonstattengehen. Ja, es zeigt sich, dass evolutionäre Prozesse und revolutionäre Phasen sich oft

gegenseitig bedingen. Bei drohender Erstarrung oder fehlender Anpassungsfähigkeit sind im Leben aller Lebewesen krisenhafte Transformationsprozesse im Sinne eines radikalen, revolutionär daherkommenden Einschnittes erforderlich, um das Überleben zu sichern. Sind wir als Menschen nicht bereit, uns den je aufs Neue notwendigen Veränderungsprozessen anzuvertrauen, und drohen wir zu erschlaffen, so sind es oft vermeintlich plötzlich daher kommende Krisen, die den notwendigen Wandel ermöglichen. Es braucht dann vielleicht eine alles umstürzende Krise, die unsere Lethargie durchbricht, uns innerlich und äußerlich beweglich erhält, uns sensibler, berührbarer und durchlässiger macht für Fragen wie die nach dem Sinn der verbleibenden Lebenszeit.

Fragen nach dem Sinn unseres Daseins stellen sich ja nicht zuletzt dann, wenn der bisherige Sinn unseres Lebens infrage gestellt ist – etwa bei einem Schicksalsschlag, beim Verlust des Arbeitsplatzes oder aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen: immer dann, wenn wir etwas bisher sehr Bedeutsames loslassen mussten.

Manchmal bedarf es eines regelrechten Umsturzes, um eine ganz neue Lebensweise beginnen zu können. Auch wenn wir schon länger ahnen, dass wir in unserem Leben etwas verändern sollten, so öffnen wir uns oft dem Neuen erst dann, wenn uns das Leben dazu zwingt. Egal, ob Krisen als individuelle, unser persönliches Leben revolutionierende Einschnitte daher kommen oder ob sie uns in Form kollektiver Krisen treffen (man denke an Corona und den Klimawandel): Wir mögen solche krisenhaften Zeiten nicht, und doch gehören sie zu unser aller Leben – und sie können überaus wichtig sein für unsere individuelle und gesellschaftliche Weiterentwicklung. ■