

„Querpass“ für November-Ausgabe von SPORT in BW

Veränderungen in unserem Leben

Von Manuela Gemsa

Arbeitskreis Kirche und Sport

„Der hat sich aber schwer verändert“... sagte ich selbst schon oft, wenn mir eine altbekannte Person über den Weg lief, welche ich lange nicht gesehen hatte. Was aber meinte ich damit eigentlich? – Ist diese Person dicker, dünner, grauer, jünger, älter, aufgeschlossener, vergrämter oder glücklicher geworden?

Man muss nicht erst zum Greis werden um zu erkennen, dass das Leben viele Veränderungen mit sich bringt. Nicht immer sind sie auf den ersten Blick gut - in der Nachbetrachtung aber meistens dann doch! Warum also sind Veränderungen und damit Entwicklungen in unserem Leben notwendig?

„Veränderung ist Fortschritt“ und „Stillstand ist Rückschritt“ - zwei uns immer wieder begegnende Aussagen. Und trotzdem sind wir sehr oft nicht bereit für Veränderungen, wir lieben das JETZT und möchten, dass alles bleibt wie es ist. Doch das Schicksal entscheidet oft anders, und wir stehen zunächst vor einer Sorge: Der Job wird wegrationalisiert, - der Partner verlässt uns,- der Hausarzt geht in Rente,- der Bäcker von nebenan muss schließen! Alles Veränderungen, die das eigene Leben beeinflussen und uns erst einmal unglücklich machen.

Aber irgendwann hat sich ein wesentlich interessanterer Job ergeben, - ein viel einfühlsamerer Partner gefunden,- die Nachfolge-Hausärztin ist ebenfalls sehr kompetent und ein anderer Bäcker hat auch leckerere Brötchen.

Unsere Lebenssituation mit allen großen und kleinen Problemen ist eine Art Komfortzone für uns. Jede Veränderung darin bedeutet somit die Veränderung unserer Routinen und Gewohnheiten, die uns Sicherheit und Stabilität geben. Bei vielen Menschen können Veränderungen Ängste und Unverständnis auslösen, Ratlosigkeit und Ohnmachtsgefühle darstellen. Sie sehen sich nicht in der Lage, diese bevorstehende Veränderung zu akzeptieren, aber genau diese Einstellung macht den Prozess dann unnötig schwierig(er)!

Veränderungen sind wichtige und normale Prozesse im Leben und schon allein dadurch, dass wir älter werden, sind sie notwendig. Wir können schließlich nicht immer die junge Auszubildende sein, sondern wachsen zur Kollegin mit Kompetenz und Fachwissen heran. Wir können nicht ein Leben lang den gleichen Bekanntenkreis aus der Jugend haben, sondern müssen bereit sein, auch anderen Mitmenschen eine Chance für Freundschaft zu geben!

Wir sollten auch nicht über Jahre hinweg zum gleichen Friseur laufen, sondern immer mal wieder mutig zu jemand Neues gehen und dessen Kreativität einfordern. Und wenn im Job zum wiederholten Male eine Fusion ansteht, dann nehmen wir diese Veränderung als Herausforderung an.

Veränderung bedeutet Weiterentwicklung des eigenen ICH - sie macht uns in der Regel stärker und souveräner. Sie bedeutet loslassen von Altem und bereit sein für Neues. In diesem Sinne wünsche ich uns allen noch viele Veränderungen, denn „Leben heißt Veränderung – Veränderung heißt leben!“