

„Jeder Mensch, der vor einer Veränderung steht, schlägt sich mit Ängsten herum“

Foto: Christian Vogel



Gerda Bornschier ist Coach und Persönlichkeitsentwicklerin in München-Schwabing. Ihre Schwerpunkte sind Coachings für Menschen in Umbruchsituationen und in Phasen der Neuorientierung – die sie als eine einmalige Chance im Leben sieht, die erkannt und genutzt sein will.

Frau Bornschier, was beschäftigt Menschen in einer Umbruchphase?

Es gibt zwei unterschiedliche Auslöser für Veränderungen: der unfreiwillige, wie der Verlust eines geliebten Menschen, eine vom Partner ausgehende Trennung, Krankheit oder die Kündigung des Arbeitsplatzes. Das ist erst mal ein Schock. Doch auch eine ungewollte Veränderung birgt Chancen, zum Beispiel, dass nach dem Tod der Eltern die Geschwister wieder enger zusammenrücken oder dass man nach einem Burn-out sein Leben bewusster gestaltet.

Viele Menschen wiederum führen eine Veränderung selbst herbei, möchten sich beruflich neu erfinden oder in einer anderen Beziehung glücklicher sein. Auch sie durchlaufen Phasen der Unsicherheit, denn am Anfang des Prozesses wartet oft das bekannte „Ja, aber ...“-Programm. Dann kämpfen wir mit dem Gefühl, etwas nicht zu dürfen, nicht riskieren oder verantworten zu können. Neben den vermeintlichen Erwartungen des Umfelds bremst uns die Angst davor aus, unsere existenzielle Sicherheit aufzugeben. Das berühmte Verlassen der Komfortzone ...

Wie schafft man es, über seinen Schatten zu springen?

Es ist verständlich, eine Veränderung zu scheuen. Man sollte sich jedoch ehrlich fragen: Bin ich wirklich zufrieden? Oder nur in etwas verhaftet? Dann sollte man die Augen nicht länger verschließen, sondern über Alternativen nachdenken.

Was hilft bei der Entscheidung?

Manche meiner Klienten kommen mit Pro- und Contra-Listen zu mir. Es ist grundsätzlich gut, die Argumente zu sortieren, andererseits staune ich dann oft: Sieben Pro-Argumente stehen ganz klar nur drei Contra-Aspekten gegenüber, aber diese wiegen dann extrem schwer. Man denkt, eine solche Liste nähme einem die Entscheidung ab – offenbar ist es komplizierter. Ich empfehle, die unterschwelligsten Bedenken an die Oberfläche zu holen und ernst zu nehmen. Zunächst gilt es herauszufinden, ob die Ängste real sind oder nur im Kopfkino existieren. Sind mit der bevorstehenden Entscheidung tatsächlich Risiken verbunden, muss man sich fragen: Warum kann ich nicht einen mutigen Schritt wagen? Viele Menschen

streben nach einer nicht zu überbietenden Sicherheit und wollen die „richtige“ Entscheidung treffen. Aber die gibt es nicht. Erst, wenn man in der neuen Lebenssituation angekommen ist, weiß man, wie sich diese anfühlt.

Heißt das, dass wir immer mit einem Rest Unsicherheit leben müssen?

Wir wünschen uns eindeutige Entscheidungshilfen, aber oft müssen wir am Ende unserer Intuition vertrauen. Sie bleibt das Zünglein an der Waage. Und damit sind wir wieder bei der Angst. Wir lernen schon früh, dass Angst nicht sein darf.

Außerdem ist sie beim Aufbruch in einen neuen Lebensbereich nicht gerade ermutigend.

Wir können lernen, unsere Ängste anzunehmen und besser einzuordnen – also zusammen mit der Angst einen Schritt zu wagen, denn man kann die – ganz normale – Ängstlichkeit nicht „wegmachen“. Oft haben wir bestimmte Einstellungen von unseren Eltern übernommen. Wer beispielsweise früh zu spüren bekommt, dass Scheitern nicht akzeptabel ist, geht später entsprechend damit um. Dabei ist es besser zu scheitern, als überhaupt nicht gehandelt zu haben, als seinen Träumen ein Leben lang hinterherzuhecheln. Denn Scheitern ist der Anfang und nicht das Ende!

Wie lernt man, vorhandene Ängste anzunehmen?

Wer es nicht allein schafft, sollte sich Hilfe von außen holen. Das können professionelle Begleiter sein, jemand, der einem

den Spiegel vorhält und reflektiert: Was ist das Schlimmste, das beim Schritt in die neue Richtung passieren kann? Und wie würde es sich umgekehrt anfühlen, diese Gelegenheit verpasst zu haben? Ein „Ich würde gern ...“ ist oft mit dem Impuls „... aber ich traue mich nicht“ verbunden. Unser Leben ist eine ständige Wiederholungsschleife dieser widerstrebenden Seiten. Eine Veränderung ist aber nun mal eine Rüttelstrecke. Wie ein Kind, das anfängt zu laufen. Es stößt sich mal, fällt hin, wird aber dabei immer sicherer. Und manchmal braucht es einen kleinen Schubs, um weiterzulaufen. Letztlich geht es darum, nach und nach eine Unsicherheitstoleranz in sich zu entwickeln.

Aber wie gelingt es, nach dem Hinfallen wieder aufzustehen?

Es geht nicht immer höher, schneller, weiter. Das Leben stagniert auch mal, wir machen Rückschritte. Erfolg und Misserfolg gehören eben zusammen. Und nichts geschieht ohne Nebenfolgen. Ein Rückschlag kann auch eine wertvolle Erfahrung sein. Daher sollte man sich nicht dafür verurteilen, sondern ihn als wichtigen Schritt in der persönlichen Entwicklung ansehen. Denn wer hinfällt und scheitert, verdient Anerkennung, weil er gehandelt hat!

Können Sie weitere Vorgehensweisen empfehlen?

Eine anstehende Veränderung, etwa eine Kündigung, stürzt viele Menschen erst einmal in blinden Aktionismus. Mein Tipp für ein Denkmuster, wenn eine Veränderung ansteht: Langsam machen, um anzukommen!

Anzeige

Urlaub in der größten Therme der Welt!

RIESIGES WELLENBAD • 27 RUTSCHEN
TOLLE FERIENPROGRAMME

THERME ERDING