Warum uns Veränderungen so schwerfallen

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Halten an Beziehungen und Bedingungen fest, auch wenn sie uns schaden. Den Sprung ins Unbekannte wagen wir nur ungern
Ein Jahr liegt vor uns wie ein weites, unbeschrittenes Feld. Herrlich! Neuer Raum, um Schönes zu entdecken, reichlich Zeit, um Hemmnisse hinter uns zu lassen, uns von Altlasten zu befreien, abzuschütteln, was uns bedrückt und blockiert. Loszulassen, das verspricht Erleichterung. Loszulassen, das fühlt sich aber auch schwer an. Schließlich haben wir oft gute Gründe dafür, an einer schwierigen Beziehung, einem belastenden Job, einer missliebigen Gewohnheit weiter festzuhalten.
Manchmal wissen wir genau, dass ein Neustart uns guttäte. Doch in dem Moment, in dem die Bahn frei ist, mischen sich beklemmende Empfindungen in den Gedanken an Abschied und Neubeginn - und wir lassen dann doch den Fuß auf der Bremse. Viele unserer schönen Pläne und guten Vorsätze bleiben auf der Strecke, weil wir Gewohntes nicht loslassen können. Doch warum ist das so? Weshalb beflügelt uns der Wunsch nach Veränderung, die Chance, uns zu entwickeln, nicht einfach nur? Was geht in uns vor, wenn wir auf kippeligem Grat stehen und unsicher sind: gehen oder bleiben? Etwas riskieren oder Festhalten am Erprobten?

"Anklammern ist unsere Natur"

Der Akt des Loslassens enthält immer auch unwägbare Komponenten. Weil Sicherheit ein biologisch verankertes Grundbedürfnis ist, löst Unsicherheit bei der großen Mehrheit der Menschen Unbehagen oder Angst aus. Ein Kind sucht in solchen Momenten stets Schutz, Körper- oder wenigstens Blickkontakt zu den Eltern oder einer anderen Bindungsperson. Bei Erwachsenen sind die Reaktionen oft nicht mehr so offensichtlich, aber im Grunde ändert sich nicht viel: "Wann immer im Leben Angst auftaucht, aktiviert das unser Bindungssystem", sagt der Münchner Psychiater und Bindungsforscher Karl Heinz Brisch. Das heißt, wenn wir auf dem Sprung zu etwas Neuem sind, brauchen wir erst recht das Gefühl, gebunden zu sein.

Alternativen zur Totalablösung

In anderen Fällen bedarf es gar nicht des großen Schnitts, es reicht bereits das Loslassen im Kleinen: die Wahrnehmung zu ändern, die Ansprüche herunterzuschrauben - etwa an den Partner, der alles liefern soll - und Lebensaspekte weniger zu gewichten, die man vielleicht überbewertet hat. Beim Loslassen, können folgende Fragen an sich selbst helfen: Was ist mir wirklich wichtig? Was ist das für ein Ziel, das ich verfolge? Und: Wenn ich immerzu nicht in die Puschen komme - kann es auch daran liegen, dass es sich um die falschen Puschen handelt?
Wir beschäftigen uns mit diesem Blick auf die Ziele - und damit, wie wir uns auch wieder von ihnen lösen können. "Die Bindung an eine Vision gibt dem Leben Halt, Sinn und Struktur", sagt Veronika Brandstätter-Morawietz, Professorin für Motivationspsychologie an der Universität Zürich. Je mehr diese mit unserem Selbstkonzept verbunden ist, je stärker sie unsere Identität berührt, desto schwerer können wir davon lassen.

Zu solch hohen Zielen wie Karriere machen, eine glückliche Partnerschaft führen, ein hilfsbereiter Mensch oder attraktiv sein muss erst einmal eine gescheite Alternative her. Mit dem Umbewerten und Umdefinieren von Zielen können wir hier die schmerzliche Totalablösung umgehen. Wir sollten uns fragen: Gibt es tatsächlich gar keine Fortschritte in meinem Leben? Wie stark hängt mein Glücksgefühl wirklich von einem Dienstwagen ab, und bin ich nicht ebenso zufrieden, wenn ich auf eine mir gemäße Art arbeiten kann?

Überfordernde Ziele

Manches Entwicklungsziel, das wir verfolgen, ist obendrein gar nicht unser eigenes: Wir verdanken es dem Vorbild von Mama, Papa, Patentante oder Lehrer und deren Zufriedenheit mit unserer Leistung. In solchen Fällen rackert sich der Mensch fleißig ab, setzt sich unter ständigen Veränderungsdruck und tut Dinge, die zwar andere glücklich machen, er selbst jedoch nur mit permanentem Zähnezusammenbeißen aufrechterhalten kann. Mit solchen überfordernden Zielen, die nicht mit unseren Bedürfnissen übereinstimmen, geraten wir in Konflikt. Und was charakterisiert nun eine Lebenssituation, die wir wirklich loslassen sollten? Veronika Brandstätter-Morawietz empfiehlt, sich folgende drei Fragen zu stellen:
Habe ich das Gefühl, auf der Stelle zu treten?
Wenn ich an die Sache denke, ist mein Befinden dann eher entspannt oder eher chronisch angespannt?

Warum mache ich weiter?

"Ich sollte hellhörig werden, wenn das Hauptmotiv zum Festhalten die Scheu vor den Kosten und negativen Konsequenzen des Loslassens ist", sagt die Psychologin. "Es ist nicht produktiv, eine Ehe aufrechtzuerhalten, weil man sonst den Lebensstandard verliert, oder weiterzustudieren, weil sonst die Eltern enttäuscht sind." Produktiv sei es, wenn wir uns in Lösungswirren etwa entschieden, bei einem schwierigen Partner zu bleiben und zu kämpfen - weil er doch auch viele gute Seiten hat und das Positive überwiegt. Wie gut auch immer wir uns vorbereiten: Abschied und Neubeginn ist ohne innere Unruhe nicht zu haben. Oder, wie es der amerikanische Motivationspsychologe Eric Klinger ausdrückt: Das Ablösen von Zielen, das Loslassen von Wichtigem kommt einem psychischem Erdbeben gleich. Den großen Schatz, den es womöglich zutage fördert, können wir erst erkennen, wenn sich die dabei aufgewirbelte Staubwolke wieder gelegt hat.

Kontakt

Cross Cultural Fitness
Margret Paulmichl
Pettenkoferstrasse 3
10247 Berlin
Mobil 0176 35495728
contact@crossculturalfitness.com
www-crossculturalfitness.com