

Wer ist schuld am Stillstand



Gerne geben wir äußeren Umständen die Schuld für unseren Veränderungsunwillen. Die Kinder sind schuld, dass keine Zeit mehr bleibt. Die Bank ist schuld, weil sie uns kein Geld gibt, oder die Schwiegermutter ist schuld, weil sie einfach an allem schuld ist. Doch wer ist wirklich schuld?

Ich. Ich bin schuldig. Ich bin der Einzige, der etwas verändern kann. So wie du die oder der Einzige bist, die/der etwas ändern kann. Wir sitzen also alle im vielbesagten selben Boot.



Wenn wir also niemand anderen für unsere Stagnation verantwortlich machen können als uns selbst, so müssen wir starten. Dafür gilt es den Schalter unserer Transformationsmaschine umzulegen und schon kann es losgehen, oder? Nicht ganz. Viele sind zwar der Meinung, man benötige bloß etwas Veränderungswillen inklusive entsprechendem Mantra und schon passiert der Rest von selbst. Es mag zwar ein paar Ausnahmeerscheinungen geben, aber bei den

meisten wird diese Strategie nicht funktionieren. Denn dafür ist unser menschliches Dasein etwas zu kompliziert konzipiert. Große Veränderungen lassen sich weder rational mit reiner Willenskraft erzwingen noch einfach mit einem inneren Schalter bedienen. Zu groß sind die inneren emotionalen Hürden. Unser inneres Selbst wurde im Laufe unseres Lebens von vielen Faktoren geprägt. Das Problem dabei ist, dass wir uns den meisten Einflüssen gar nicht bewusst sind. Viele Erfahrungen aus der Vergangenheit wie unsere Erziehung, das soziale Umfeld oder die gesellschaftlichen Einflüsse haben Meinungen in uns geprägt und innere Hürden entstehen lassen. Redewendungen wie „Lieber der Spatz in der Hand als die Taube am Dach.“ oder „Sicher ist sicher.“ sind nur zwei Beispiele dafür. All diese Einflüsse aus der Vergangenheit und die gesellschaftlichen Normen haben innere Blockaden in uns aufgebaut. Doch eine größere Veränderung vorzunehmen, heißt auch ein Risiko einzugehen. Dafür wurden wir aber nicht erzogen, wir leben in der Gesellschaft namens Vorsicht. Immer nach dem Motto: Sicher ist sicher. All diese Informationen stecken in uns, jedoch nehmen wir sie im Alltag gar nicht mehr wahr. Sie verstecken sich in unserem Unterbewusstsein. Der berühmte Wiener Psychologe Sigmund Freud war der Meinung, dass sich 90 % aller unserer Informationen im Unterbewusstsein verstecken. Heutige Forschungen gehen sogar davon aus, dass sich 99 % all unserer Lebensideen im unbewussten Teil unserer Persönlichkeit befinden. Das heißt, wenn wir große Herausforderungen nicht angehen und uns blockiert fühlen, dann müssen wir zuerst den unbewussten Teil unseres Selbst befragen. Auch bei der Kreativität verhält es sich gleich. Diese entsteht auch nur, wenn wir in einen sogenannten Flow-Zustand geraten. Egal ob Autoren, Musiker oder Künstler, wirklich neue Ideen schaffen sie erst im Flow. In diesem Zustand vergessen sie alles rund um sich, greifen auf die Ressourcen im Inneren zu und sind voll fokussiert. Erst dann sind auch kreative Lösungen möglich. Wenn es darum geht, eine Transformation herbeizuführen, brauchen wir genau diese Ressourcen. Wir brauchen nicht nur die rationale, sondern auch die emotionale Ebene von uns selbst. Denn in unseren Emotionen liegt wesentlich mehr Kraft als in unserer Ratio. Wir können auch Informationen, die emotional in einer Geschichte verpackt sind, wesentlich besser

verarbeiten. Wenn Bilder in unserem Kopf entstehen, entwickeln wir dazu passende Gefühle. Doch wie können wir unser Unterbewusstsein bewusst nutzen?



Um das zu verstehen, gilt es die Entstehung unserer Gefühle zu verstehen. Gefühle entstehen durch Gedanken. Alle Erfahrungen und Lernprozesse haben in uns eine Emotion ausgelöst. Sehr lange Zeit hatte ich zum Beispiel große Angst vor Hunden. Ausgelöst wurde diese Angst von einem großen Bernhardiner. Jetzt wirst du dir denken, wieso Bernhardiner, das sind doch nette Hunde. Nicht wenn sie als Kettenhund gehalten werden. Kettenhunde wurden früher am Bauernhof gehalten, um das Haus zu bewachen. Die Hunde wurden, wie der Name schon sagt, mit einer langen Kette an einen Pfahl gebunden. Die war etwas länger für ein wenig Bewegungsfreiraum und genau so lang, dass niemand die Eingangstür des Hofes passieren konnte. Als ich als kleiner Junge diesen Bernhardiner sah, freute ich mich und bin direkt auf ihn zugelaufen. Denn ich kannte diese Hunderasse nur aus dem Fernseher. Der freundliche Hund in der Serie Heidi. Heidi wirst du wohl noch kennen. Als Vierjähriger war ich begeistert und lief mit großer Freude auf ihn zu. Er lief auch auf mich zu. Seine Freude hielt sich aber in Grenzen. Als er mich überrumpelte und mit lechzendem Bellen auf mich drauflag, war auch meine Freude dahin. Eine Angst ums nackte Überleben stieg in mir hoch. Diese Angst sollte mich beim Anblick von Hunden noch sehr lange begleiten. Obwohl ich dieses Erlebnis aus meinem Bewusstsein verdrängt hatte, hat die Nähe eines Hundes bei mir Angst ausgelöst. Diese Angst hat sich in mein Unterbewusstsein vergraben und mich noch lange begleitet. Erst als ich dieser Angst auf die Spur kam und die Erinnerung wieder wach wurde, konnte ich mich der Angst stellen.

Genau da liegt auch das Problem bei der Veränderung. Jede Veränderung bedeutet ein Schritt ins Unbekannte. Egal ob ich einfach den Job wechseln möchte, eine Weltreise plane oder ein Unternehmen gründen möchte – jeder Neustart birgt etwas Ungewisses. Unberechenbare Probleme könnten auftauchen, der neue Chef könnte sich als Sklaventreiber herausstellen, während der Reise könnte ich überfallen werden oder das Unternehmertum könnte mich schlichtweg überfordern. All das wissen wir im Vorhinein nicht, deshalb werden wir von der Ungewissheit geplagt. Genau diese Ungewissheit löst in uns Angst aus und blockiert uns bei jeder Veränderung. Doch Angst ist ein schlechter Ratgeber, gerade bei größeren Entscheidungen. Leider ist gerade diese Emotion die größte in uns. Sie sorgt dafür, dass Adrenalin unseren Körper durchströmt, das Hirn auf Flucht stellt, die Muskeln sich anspannen und unser ganzer Körper in Alarmzustand gerät – es geht um Leben und Tod. Dieser Zustand war in der Urzeit ein sehr hilfreicher und hat das Überleben unserer Spezies gesichert. Denn wenn ein Säbelzahn tiger im Anmarsch war, dann war es ganz gut, nicht zu lange nachzudenken und stattdessen schnell das Weite zu suchen. Fragen wie ‚Wie fühle ich mich jetzt?‘ oder ‚Will ich das überhaupt?‘ waren zu diesem Zeitpunkt nicht hilfreich. Diese rettende Emotion, die uns über Tausende von Jahren das Überleben sicherte, ist allerdings die größte Hürde, die es zu überwinden gilt. Jetzt wirst du vielleicht sagen, nein ich hab doch keine Angst. Doch wenn wir uns ehrlich sind, haben wir alle etwas Angst davor, zu neuen Ufern aufzubrechen. Denn seine gewohnten Bahnen zu verlassen und sich aus der Komfortzone zu bewegen, bereitet uns von Natur aus Angst. Dies ist grundsätzlich auch nichts Schlechtes. Es lässt uns die Dinge vorsichtiger angehen, etwas planen und die eine oder andere Dummheit damit verhindern. Außer wenn wir von diversen Genussmitteln zu viel erwischen, dann wird das zuständige Gehirnzentrum dafür ausgeschaltet. Da wir aber nicht ständig im Vollrausch durchs Leben flanieren können, müssen wir uns den jeweiligen Ängsten stellen. Denn wir können jede Angst nur besiegen, indem wir durch die Angst hindurchgehen. Die Angst vor Hunden konnte ich nur besiegen, indem ich bewusst auf Hunde zugeing, die Angst vor dem Fliegen kann ich nur im Flieger besiegen und die Angst vor der Veränderung kann ich nur besiegen, indem ich sie starte.

„Nur wenn wir durch die Angst hindurchgehen, können wir sie überwinden.“



Die größte Herausforderung darin besteht allerdings in der Bewusstwerdung der Angst. In einer kapitalistischen Gesellschaft, wo das Recht des Stärkeren siegt, bedeutet seine Ängste zu zeigen, gleichzeitig Schwäche zu zeigen. In unserer Erziehung durchs System haben wir verlernt, offen mit Ängsten umzugehen. Zu groß ist die Schmach, Schwäche zu zeigen. Und der große Bruder der Schwäche ist das Scheitern. Denn wer scheitert, wird in unserer Gesellschaft stigmatisiert. Jeder, der etwas Neues versucht und damit scheitert, ist für sein Leben gebrandmarkt. Im deutschsprachigen Raum möchten wir alles ordentlich und perfekt abwickeln. Fehler sind in unserer Gesellschaft inakzeptabel. Wer Fehler macht, wird scheitern, und wer etwas Neues ausprobiert, könnte scheitern.

Als ich mein erstes Buch rausbrachte, war ich mächtig stolz auf mich und meine Leistung. Es war ein Projekt, wovon ich lange geträumt habe. Doch wie es so ist mit ersten Büchern, hatte ich dabei Fehler gemacht. Wer frei von Fehlern ist, der werfe bitte den ersten Beistrich, würde ich sagen. Kurz gesagt, dieses Buch hat mir nicht nur Lob gebracht. Auch der betriebswirtschaftliche Erfolg ließ zu wünschen übrig. Wer böse ist, könnte von einer Niederlage auf ganzer Linie sprechen. Nach dem Hoherfolg folgte die Niedergeschlagenheit. Mein großes Herzensprojekt bekam einen Sprung, der nicht mehr zu kitten war. Auch ich persönlich musste diese Niederlage erst verdauen. Es folgte eine Zeit des Rückzugs und des Stillstandes. Dies war auch kein Problem. Ein Buch zu schreiben, benötigt auch genügend Kraft. Meine Batterien galt es wieder aufzuladen. Allerdings hat dieser Zustand doch einiges länger gedauert, als es gesund gewesen wäre. Im Grunde hatte ich noch viele Ideen, die ich innerhalb von zwei Jahren alle nicht umgesetzt hatte. Zu groß war die Angst vor einer weiteren Niederlage. Diese Einsicht musste ich erst mal gewinnen und die Ansicht überdenken bzw. den Blickwinkel ändern. Erst dann gelang mir der erste Schritt zum neuen Buch. Erst als ich meine Einstellung änderte, konnte ich wieder befreit in die Tasten hauen.

Neben der Angst gibt es noch weitere Steine, die uns am Weg der Veränderung behindern. Einer davon ist der Zweifel, wir alle sind von ihm befallen – der eine mehr, die andere weniger. Der Zweifel tarnt sich auch in verschiedenen Facetten. Manchmal zeigt er sich von innen, bekannt als Selbstzweifel, und manchmal kommt er von außen, getarnt als guter Ratschlag. Wie alles im Leben hat auch der Zweifel seine zwei Seiten. Er ist weder gut noch böse. Nur die Dosis macht das Gift. Bei einer Überdosis Zweifel zeigt er seine ganze Fratze der Verhinderung. Auf der positiven Seite steht die Kritik des Bestehenden. Den Status quo anzuzweifeln, etwas kritisch zu hinterfragen und nicht alles ungefragt wie eine Hindu-Kuh hinzunehmen, ist durchaus notwendig für eine positive Veränderung. Es bedeutet, sich selbstständig Gedanken zu machen über die bisherigen Lebensumstände, festgefahrene Meinungen und schon immer geglaubten ‚Wahrheiten‘. All diese Zweifel benötigen wir für die Transformation. Zum Problem wird der Zweifel erst dann, wenn er sich zu einem ständig wachsenden und uns innerlich zerfressenden Selbstzweifel anwächst. Dieser bearbeitet uns von innen, verbreitet sich wie ein Krebsgeschwür. Ein Geschwür, das unseren Selbstwert Stück für Stück anknabbert, bis von unserem Selbstvertrauen nur mehr ein kleines Häufchen übrig bleibt. Dieses Wachstum des Selbstzweifels nährt sich aus unterschiedlichen Quellen. Dies können Misserfolge aus der Vergangenheit sein, Glaubenssätze von früher, die wir ungefragt übernommen haben, oder die vielen gut gemeinten Ratschläge aus dem Umfeld. Eine Spirale wird dadurch in Gang gesetzt. Je größer die Zweifel werden, desto kleiner wird das Selbstvertrauen. Doch mit wenig Selbstvertrauen sind große Veränderungen nicht möglich. Zu stürmisch ist die See der Transformation. Unerwartete Hindernisse, egal ob ein stürmischer Gegenwind oder gar ein Seeungeheuer, könnten uns ganz leicht vom Kurs abbringen. Um den Kurs zu halten, benötigen wir viel Kraft und unsere volle Aufmerksamkeit. Nur so können wir alle

Schwierigkeiten überwinden. Auf einen inneren Feind in uns selbst können wir gerne verzichten. Deshalb gilt es, den Zweifler in uns ruhigzustellen. Sonst wird er uns blockieren und in uns die Trägheit hervorrufen – ein weiterer Feind der Veränderung.



Gemeinsam mit der Angst und dem Zweifel sorgt sie dafür, dass wir nicht vom Fleck kommen. Diesen Gesellen gilt es aufzuspüren und wie einen Schuldigen zu befragen. Woher kommen sie? Von wem werden sie genährt und vermehrt? Denn wenn wir die Ursache unserer Blockaden kennen, können wir besser gegensteuern.

„Nur wenn wir unsere Blockaden aufspüren, wird sich der Stillstand auflösen.“

Auch meine innere Blockade und meine Lethargie über mein Buch der Veränderung konnte ich erst auflösen, als ich mich meinen Zweifeln und Ängsten gestellt habe. Erst als ich mir selbst die Angst vor dem Scheitern bewusst gemacht habe und mich dieser Angst gestellt habe, konnte ich wieder befreit schreiben.