

Wann es Zeit ist, die eigene Route neu zu berechnen



**HEIKE
HENRICHS-NEUSER**
MSc Psychologin
www.perspektivwechsel-
siegen.de

Wenn im Leben nichts mehr stimmig wirkt, hilft oft kein Durchhalten mehr. Warum innere Unruhe, Zweifel und Erschöpfung ein Zeichen sein können, die eigene Route neu zu prüfen

Liebe Leserinnen und Leser,

Das kennen viele. Wir hören es immer mal wieder bei der Nutzung unseres Navigationssystems: „Die Route wird neu berechnet.“ Da sind Baustellen auf der Strecke, eine Straße ist gesperrt, es folgt eine Umleitung, und wir werden auf eine neue Route geführt, die wir vielleicht noch nicht kennen. Auf der geplanten Strecke geht es nicht mehr weiter. Wir hoffen dann, trotzdem gut an unserem Ziel anzukommen.

Das geht auch anders. Wir können unser Ziel neu bestimmen und anschließend die Route aktiv verändern. Doch weil wir uns überwiegend Sicherheit wünschen und uns darin gut aufgehoben fühlen, vermeiden wir oft unsicheres Terrain. Wir können das Unerwartete nicht einschätzen und meiden es deshalb. So bleiben wir manchmal in einer Situation haften, obwohl wir zunehmend Unzufriedenheit bemerken.

Viele von uns nutzen dabei die Fähigkeit, sich die vorhandenen Umstände passend zu reden. Da helfen dann Sätze wie: „Woanders ist es auch nicht besser.“ „Hier weiß ich wenigstens, woran ich bin.“ „Es ist vielleicht nur vorübergehend und irgendwann wird es sich ändern.“



Wir sind Meister darin, Veränderungen zu vermeiden. Dabei wäre es manchmal ratsam, trotz unserer Zweifel loszugehen und Neues zu erfahren. Denn wenn wir uns auf neue Erfahrungen einlassen, verändern und entwickeln wir uns. Wir lernen, entdecken neue Fähigkeiten und erweitern unseren Handlungsspielraum. Hierbei ist es wichtig, darauf zu vertrauen, dass sich unsere Kompetenzen mit den neuen Wegen entwickeln.

Diese gute Botschaft können wir uns selbst vermitteln – in Form einer positiven, nach innen gerichteten Zuwendung. Unser Nervensystem darf erfahren: Ich muss nicht schon alles können, bevor ich losgehe. Ich darf unterwegs lernen.

Kinder erhalten bei Erlebnissen, die sie noch nicht kennen, ebenfalls Ermutigung. Wir machen sie auf ihre Fähigkeiten aufmerksam und geben ihnen das Vertrauen, dass sie die kommende Situation bewältigen können. Zum Beispiel: „Nimm langsam jede Stufe. Dann schaffst du es ein Stückchen weiter nach oben. Deine Beine sind stark. Du kannst dich festhalten. Wenn du Hilfe brauchst, bin ich bei dir.“ Vielleicht brauchen auch wir als Erwachsene manchmal genau diese innere Begleitung.

Was ist also, wenn Situationen uns immer mehr zu schaffen machen? Wir tragen das oft eine ganze Weile mit uns herum. Es beschwert uns und kostet Kraft. Wir schleppen negative Erlebnisse mit uns herum, reden uns alles passend und machen weiter. Dabei wundern wir uns vielleicht irgendwann, wenn wir ermüden, der Blutdruck steigt, unser Nervenkostüm angespannter ist und wir uns eher negativ verändern.

Freunde machen uns darauf aufmerksam, dass wir irgendwie anders sind. Die Familie merkt, dass wir uns zurückziehen und mehr Ruhe brauchen. Vielleicht kompensieren wir sogar mit Essen, Alkohol, Nikotin oder Medien. Dabei wird der Rucksack immer schwerer.

Wir erleben eine schleichende Veränderung. Unsere Lebendigkeit nimmt ab. Was früher Freude gemacht hat, wird anstrengend. Neugier wird durch Vorsicht ersetzt. Möglichkeiten sehen wir weniger – dafür umso mehr Gründe, warum etwas nicht funktionieren könnte. Und irgendwann stellt sich vielleicht eine wichtige Frage: Ist das noch meine Route?

Wenn die Umstände so sind, dass es nicht mehr in unserer Macht liegt, sie unmittelbar zu verändern, brauchen wir zunächst Ruhe. Einfach mal Zeit. Neue Orte oder Erlebnisse können uns inspirieren. Vielleicht gehen wir spazieren, reisen, treffen Menschen, lesen ein Buch oder tun etwas, das wir lange nicht mehr getan haben. Vielleicht brauchen wir auch nur Stille und die Möglichkeit, nach innen zu horchen.

Durch Innehalten bemerke ich, was in mir los ist. Manchmal kommen dann Impulse und kleine Gedanken, die schon länger da sind, aber bisher nicht gehört wurden. Ein Wunsch. Eine Sehnsucht. Eine Idee. Vielleicht auch die Erinnerung daran, was mir mal wichtig war.

Wenn ich diesen Impulsen Raum gebe, kann etwas Konkretes entstehen. Es entwickelt sich ein Bild davon, wie eine Veränderung beginnen könnte. Und dann heißt es: Die Route wird neu berechnet.

Nicht jede neue Route muss sofort zum Ziel führen. Eine neue Lebensroute bedeutet nicht, dass wir von heute auf morgen unser gesamtes Leben verändern müssen. Oft beginnt Veränderung viel kleiner. Wir müssen nicht die gesamte Strecke kennen. Es reicht, den nächsten Abschnitt zu erkennen. Auch



ein Navigationssystem zeigt uns nicht, was hinter jeder Kurve passiert. Es gibt uns Orientierung für den nächsten Wegabschnitt. Und wenn eine Straße wieder gesperrt ist, wird die Route erneut berechnet.

Vielleicht ist genau das ein hilfreicher Gedanke für unser Leben: Wir müssen nicht wissen, wie alles ausgeht, um den nächsten guten Schritt zu gehen. Neue Lebensrouten entstehen unterwegs.

Wir können uns fragen: Was möchte ich eigentlich erleben? Nicht nur: Was muss ich erledigen? Was gibt mir Energie? Nicht nur: Was muss ich aushalten? Mit welchen Menschen möchte ich meine Zeit verbringen? Nicht nur: Wem fühle ich mich verpflichtet? Was möchte ich lernen? Nicht nur: Was kann ich schon? Und vielleicht die wichtigste Frage: Wie möchte ich mich auf dieser Route fühlen?

Diese Fragen verändern den Blickwinkel. Plötzlich geht es nicht mehr ausschließlich darum, möglichst schnell und sicher irgendwo anzukommen. Es geht darum, wie wir unterwegs sind.

Vielleicht entdecken wir dabei, dass unser bisheriges Ziel gar nicht mehr zu uns passt. Dann brauchen wir nicht nur eine neue Route. Vielleicht brauchen wir ein neues Ziel. Das kann zunächst verunsichern. Denn ein Ziel, das wir lange verfolgt haben, gibt Orientierung – selbst dann, wenn es uns nicht mehr guttut. Deshalb kann Loslassen schwerer sein als Aufbrechen.

Doch Veränderung bedeutet nicht zwangsläufig, alles hinter sich zu lassen. Manchmal bedeutet sie, die Perspektive zu verändern. Manchmal bedeutet sie, etwas anders zu tun. Manchmal bedeutet sie, Unterstützung anzu-

nehmen. Und manchmal bedeutet sie tatsächlich, eine Straße zu verlassen, auf der wir schon sehr lange unterwegs sind.

Manchmal fahren wir einen Umweg. Manchmal stellen wir fest, dass ein neuer Weg doch nicht der richtige ist. Dann wird die Route erneut berechnet.

Wir müssen nicht springen, wenn ein kleiner Schritt genügt. Wir müssen nicht den gesamten Weg kennen. Wir müssen nur bereit sein, unsere bisherige Route zu überprüfen. Denn das Leben ist keine festgelegte Strecke. Es ist ein Weg, auf dem wir lernen, wachsen, verlieren, entdecken, ankommen und wieder aufbrechen.

Und manchmal ist genau der Moment, in dem wir glauben, dass etwas nicht mehr funktioniert, der Beginn einer neuen Möglichkeit. Dann hören wir vielleicht wieder diese vertraute Stimme: „Die Route wird neu berechnet.“

Und diesmal erschrecken wir nicht. Wir halten kurz inne. Atmen. Schauen nach vorn. Vertrauen darauf, dass wir nicht alles wissen müssen. Und wagen den nächsten Schritt. Wir wagen den Sprung ins Ungewisse. Nicht, weil wir wissen, dass alles gut gehen wird. Sondern weil wir darauf vertrauen, dass wir lernen können, mit dem umzugehen, was auf der neuen Route auf uns wartet. +



*Wir sind
Meister darin,
Veränderungen
zu vermeiden.
Dabei wäre es
manchmal ratsam,
trotz unserer
Zweifel loszugehen
und Neues zu
erfahren.*

Anzeige

weißraum clinic
Schöne Zähne und Implantate Siegerland

Nach
WEG
kommt
FEST!

Ihr neues Lebensgefühl mit hochwertigen Zahnimplantaten und festen Zähnen vom Implantat-Spezialist innerhalb 1 Stunde!

Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin!



weißraum clinic
Lohmühle 3 – 5
57258 Freudenberg

T 02734 3770
E info@weissraum-siegerland.de
www.weissraum-siegerland.de