

Sich treu sein – bei Brüchen und Veränderungen



Veränderungen sind heute allgegenwärtig. Kaum ein Lebensbereich vermittelt noch langfristige Sicherheit. Was früher oft als stabil galt, wie Partnerschaft, Beruf, ein Zuhause fürs Leben, ist für viele Menschen brüchig geworden. Kaum hat man sich eingerichtet, kündigt sich schon die nächste Unbekannte an. Wirkliches Zurücklehnen scheint höchstens für die Dauer eines Films möglich.

Das einzig Stabile ist der Wandel

Dem kann man durchaus zustimmen. Sonst wäre das Leben vermutlich unangenehm statisch. Und doch wirkt es derzeit, als sei Wandel zum Dauerzustand geworden. Viele Menschen befinden sich gleichzeitig in Übergangsphasen, die Bewegung, aber auch Unsicherheit und Orientierungslosigkeit mit sich bringen. Wie es weitergeht, lässt sich oft nicht sofort beantworten. Geduld ist gefragt. Und genau das fällt vielen schwer – besonders dann, wenn Veränderungen unvermittelt auftreten.

Muss es sich wirklich so lange hinziehen?

Offenbar ja. Tiefgreifende Entwicklungen lassen sich nicht erzwingen. Das spüren viele sehr deutlich. Gerade bei grundlegenden Umbrüchen sind Maßhalten, Achtsamkeit und ein langer Atem notwendig. Erfahrung hilft, ebenso ein realistischer Blick auf das Machbare. Ein Plan kann Struktur geben und Halt vermitteln. Natürlich wünschen wir uns schnelle Antworten und klare Ergebnisse. Doch Entwicklung folgt selten diesem Wunschtempo.

Wenigstens selbstbestimmt soll der Wandel sein

Es gibt Momente, in denen man sich dem Geschehen ausgeliefert fühlt, wie ein kleines Boot auf rauer See. Doch dieses innere Bild lässt sich verändern. Stellen Sie sich stattdessen ein großes, stabiles Schiff vor. Sie selbst stehen am Steuer, ruhig, wach und präsent. Mit Klarheit, innerer Sammlung und Bodenhaftung behalten Sie die Richtung im Blick. Dieses Bild stärkt die Verbindung zur eigenen krisenfesten Seite und schafft allein durch die innere Haltung mehr Stabilität.

Worauf können wir uns immer verlassen?

Ungewissheit gehört zum Leben, manchmal angestoßen durch eigene Entscheidungen, manchmal von außen als unangenehme Einladung zur Veränderung. Was jedoch in vielen Umbruchzeiten trägt, sind vertraute innere und äußere Stütze. Hilfreich ist die bewusste Erinnerung daran, was in früheren Phasen des Wandels Halt gegeben hat: bestimmte Tätigkeiten, Menschen, Orte, Gewohnheiten, eine förderliche innere Haltung, Ernährungsverhalten, Bewegung oder ein

strukturierter Tagesablauf. Eine Liste dieser verlässlichen Ressourcen kann Orientierung geben. Sichtbar aufgehängt, erinnert sie daran, was sich bewährt hat und wie sich diese Unterstützungen jetzt wieder bewusst in den Alltag integrieren lassen. Immer besser, als darauf zu warten, dass sich endlich außen etwas ändert.

Ruhe und Gelassenheit im Sturm finden

Aus der Ruhe entsteht Kraft: eine alte Erkenntnis, die gerade in Veränderungsprozessen an Bedeutung gewinnt. Doch wie gelangt man dorthin, wenn innere Unruhe und Zweifel überwiegen? Ein erster Schritt ist das bewusste Unterbrechen innerer Dialoge, besonders jener, in denen wir uns rechtfertigen oder innerlich streiten und kämpfen. Immer dann, wenn solche Gedankenschleifen auftauchen, kann ein Mantra helfen. Ein einfaches Beispiel ist das Wort *Liebe*: Beim Einatmen innerlich „Lie-“, beim Ausatmen „-be“. Ruhig, gleichmäßig, ohne Anstrengung. Lie – be. Lie – be. Diese einfache Praxis bringt den Geist zurück in den Moment.

Nichts beschönigen – Energie bewusst einsetzen

Es geht nicht darum, etwas schönzureden oder sich künstlich zu erheben. Ziel ist es, Zeit und Lebenskraft nicht länger an innere oder äußere Diskussionen zu verlieren, die keinen Fortschritt bringen. Ein zweisilbiges Wort, das als Anker dient, hilft, Gedankenkreise zu durchbrechen und die Aufmerksamkeit neu auszurichten. Jedes Wort, das sich stimmig und stärkend anfühlt, ist geeignet. So werden nicht nur Energie und Zeit geschont. Auch Herz und Immunsystem profitieren davon, dass belastende Gedanken nicht weiter genährt werden.

Das Wunschziel bewusst ausrichten

In Übergangszeiten geraten wir verständlicherweise ins Schwimmen. Doch es steht uns zu, mehr als nur zu überleben. Auch ein positives Ergebnis darf angestrebt werden – selbst in unsicheren Situationen. Hilfreich ist das klare Formulieren eines positiven Zielbildes, ohne Verneinungen und Einschränkungen. Keine falsche Bescheidenheit. Eine Bedingung bleibt jedoch zentral: sich selbst dabei treu zu bleiben.

Treue zu sich selbst – der rote Faden im Wandel

Wenn äußere Maßstäbe versagen und keine klare Antwort mehr liefern, bleibt eine entscheidende Konstante: die Verbindung zum eigenen Inneren. Echte Antworten entstehen jenseits von Anpassung, Sicherheitsdenken und dem Wunsch, es allen recht zu machen. Sie kommen aus der eigenen Essenz, auch wenn dadurch alte Sicherheiten wegfallen. Was wirklich stimmig ist, bleibt. Es bildet das Fundament für das, was sich neu entwickeln will. Sich selbst treu zu sein, ist eine tiefe Kraftquelle – verlässlich, unbestechlich und besonders in Zeiten des Wandels richtungsweisend.

Sich sammeln – wie kann das gelingen?

Manchmal genügt ein kurzes Innehalten: den Atem spüren, das Mantra still aussprechen, im Moment ankommen. Wenn die Gedanken jedoch ungebremst kreisen und innere Klarheit blockieren, kann Meditation helfen. Besonders schlichte Formen wie die Zen-Meditation bieten keinerlei Ablenkung und führen direkt zur Realität des Augenblicks zurück. Regelmäßige Praxis, etwa 20 bis 30 Minuten täglich, fördert Sammlung, Klarheit und Handlungsfähigkeit. Oft

stellt sich dabei die Frage: Warum greifen wir erst dann darauf zurück, wenn der Druck groß wird?

Kein feindliches Schicksal – die Außenwelt als Spiegel

Wenn es hart wird in Zeiten der Veränderung, der Druck kaum auszuhalten und scheinbar kein Licht am Ende des Tunnels, ist eine Erkenntnis wesentlich: Das Leben will uns nichts Böses. Nie. Wir brauchen Veränderungen, um lebendig zu bleiben und uns weiterzuentwickeln. Gehen wir nicht freiwillig weiter, kann der Impuls auch ersatzweise von außen kommen. Es hilft, von dem Wohlwollen, der Gnade und der Liebe des Lebens überzeugt zu sein. Auch dann noch, wenn man genervt ist, tief verletzt, enttäuscht, betrübt, sauer, verwirrt. Vielleicht nicht im akuten, emotionalen Zustand, aber spätestens wenn man wieder ruhiger wird, auf dem Grunde seines Herzens: Das Leben meint es letztendlich und bei näherem Hinsehen gut mit mir. Immer!

© Beate Helm, Foto: ArTo