

Felgeaufschwung der Seele

Tag drei im neuen Jahr und alle Vorsätze dahin? Veränderung ist möglich. Eine Serie über Menschen, die es geschafft haben.



„Das kann ich nicht“ war einmal: Heute malt Maria Färber-Singer oft tagelang. Sie tanzt, sie singt, sie schreibt. Sie schaut sich dabei zu und sagt stolz: „Ich bin es“

Der Terminkalender ist voll, also bin ich." So beschreibt Maria Färber-Singer ihr "inneres Grundgerüst", ehe sie vor elf Jahren ihr Leben veränderte. Aus der Rund-um-die-Uhr-Arbeiterin wurde eine Kreative, die malt, tanzt, singt - alles tut, wovon sie überzeugt war, es nicht zu können, und die Arbeitsaufträge nur annimmt, wenn sie spürt, dass sie Freude daran hat. Heute sagt sie: "Ich bin auf der Welt, weil ich will, dass es mir gut geht und dass mir das Leben Spaß macht."

Geradezu frivol findet das ihr altes Ich und gibt zu bedenken: "Trau dich, das laut zu sagen! Da fliegen dir die Watsch'n um die Ohrwasch'ln! ... Aber sich dem Mainstream anpassen, das kann jeder. Den wenigsten ist bewusst, welchen Preis sie dafür zahlen."

Neubeginn

Die Sehnsucht nach Veränderung motiviert viele Glückssuchende per 1. Jänner zu einem seelischen Felgeaufschwung - einer oft vom Verstand diktierten Rundumerneuerung, die

schwer zu schaffen ist. Wer also spürt, dass es ihn bereits heute, am dritten Tag seines "neuen Lebens", ins alte Fahrwasser zieht, hat weder versagt, noch ist er inkonsequent. Im Gegenteil: Er hat einen starken Willen.

Artho S. Wittemann, Leiter des Instituts für Individualsystemik in München, erklärt das so: "In uns wirken Willenskräfte mit ganz unterschiedlichen Bedürfnissen. Wenn wir uns etwas vornehmen, das den Bedürfnissen einer dieser Willenskräfte zuwiderläuft, diese Willenskraft jedoch ignorieren, setzt sie sich eben still und heimlich durch."

Unmissverständlich formuliert es der Hirnforscher Gerhard Roth: "Der Verstand hat für sich keine Verhaltensrelevanz. Ausschlaggebend ist das Gefühl." Maria Färber-Singer, die Frau, die ihr Leben von Grund auf verändert hat, bestätigt: "Immer, wenn ich einen Schritt geschafft habe, zu dem mir mein Gefühl geraten hat, vor dem mich mein Verstand aber gewarnt hat, hat es mir viel gebracht."

Sie war über zwei Jahrzehnte Führungskräftecoach und Psychotherapeutin, baute als Bezirkskoordinatorin das Therapeuten-Netz ihrer Umgebung auf, war in der Organisationsentwicklung für Betriebe im Gesundheits- und Erziehungsbereich tätig, bildete Berater aus, erstellte Schulungsunterlagen, evaluierte Ausbildungsprogramme ...

Der erste Schritt Irgendwann kam die Erkenntnis: "Ich habe noch viel vor im Leben. So geht sich das nicht aus."

Sie beschloss, die Psychotherapie und alle damit verbundenen "wichtigen Funktionen" aufzugeben. Dennoch setzte sie lange nicht den ersehnten ersten Schritt. Aus Angst, die eigene Wichtigkeit aufzugeben, aber auch aus Angst vor den finanziellen Folgen: "Der Zwischenraum, den ich überwinden wollte, erschien mir wie eine Felskluft. Als ich drüben war, staunte ich: Das war's? Ein winziger Spalt?"

Der Lohn für den Mut sei überwältigend gewesen: "Da war eine Freiheit. Das Neue war so kraftvoll."

Maria Färber-Singer lacht heute an jedem einzelnen Tag mehr als früher in einem Jahr. Aber sie behauptet nicht, dass ihre Veränderung ein Spaziergang gewesen sei, eher eine Gratwanderung: "Wenn wir uns erneuern wollen, müssen wir die alten Gedanken auflösen. Da leben wir in einer Ambivalenz. Das Gefühl weiß, dass es möglich ist, der Kopf sagt noch: „Das geht sich nie aus.“"

Die Versuchung, in alte - scheinbar bewährte - Verhaltensmuster zurückzugehen, ist in jedem Veränderungsprozess groß. Die Hirnforschung spricht in dem Zusammenhang von "neuronalen Bahnen": Der Mensch neigt dazu, die ausgefahrenen Autobahnen im Gehirn zu benutzen, nicht die weniger befahrenen Nebenstraßen. Wenn wir also über Jahrzehnte auf eine Strategie setzen - etwa Schokolade essen, um Stress abzubauen, oder Rückzug, um Streit aus dem Weg zu gehen - dauert es Monate, bis ein neuer Weg den alten Trampelpfad im Gehirn ersetzt.

Unangenehmes anpacken

Färber-Singer rät, dem Verstand Sicherheiten zu bieten und das Alte nicht sofort ganz auszulöschen: "Ich habe allen gesagt, es handle sich nur um ein Jahr Auszeit. Das hat mich beruhigt. In dem Jahr wäre ich nie auf die Idee gekommen, zurückzugehen."

Und sie warnt davor, einem Heilsglauben zu verfallen, der die Dinge schon regeln werde: "Wer Veränderung will, darf vor unangenehmen Dingen nie die Augen verschließen." In ihrem Fall habe das geheißen: "Mit dem Finanzamt Kontakt aufnehmen, alle Ausgaben überprüfen, unnötige Geldflüsse stoppen." Das sei aber nur so lange unangenehm gewesen,

wie sie es vor sich herschob. Ihr Tipp: "Die Dinge nicht als Beschwernis sehen, sondern als Training, das einen fit macht für das Neue."

Vor 15 Jahren hat ein Tag im Leben der Maria Färber-Singer so begonnen: "Ich wache auf, weil der Wecker läutet, und denke: „Ned scho wieder!“ Heute ist das anders: "Bevor ich einschlafe, achte ich, dass es mir gut geht. Wenn noch etwas in mir arbeitet, atme ich es aus oder lese etwas, das die Energie anhebt. Wenn ich aufwache - ohne Wecker - ist da eine tiefe Sicherheit, dass dieser Tag dazu da ist, dass es mir gut geht."

Da meldet sich ihr altes Ich: "Muss ich weiterreden? Was werden die Leute dazu sagen?" Dann lacht sie: "Die Leute sollen es mir gleichtun. Im Leben geht es doch darum, aus eigener Kraft noch einmal dafür zu sorgen, dass man geboren wird."

Link

- [Homepage: Impulsmomente.at](http://Impulsmomente.at)