

Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung

Manche lieben und brauchen sie, anderen sind sie ein Gräuel. Und doch können wir uns Veränderungen nicht völlig entziehen. Denn, ob wir wollen oder nicht: Sie sind Teil unseres Lebens.

Nicht jeder mag sie, aber ohne geht es einfach nicht: die Veränderung. Sicherlich ist es auch eine Einstellungs- oder Charaktersache, wie offen und lustvoll wir dem Wandel – also der Veränderung - und somit Neuem gegenüberstehen. Aber auch wer Sicherheit in der Beständigkeit findet, und wem Routine und Altbekanntes am liebsten ist, kann Veränderungen im Leben kaum vollständig aus dem Wege gehen: «Nichts ist so beständig wie der Wandel», sagte einst schon der griechische Philosoph Heraklit. Der Mensch als Lebewesen verändert sich schon rein körperlich im Laufe des Lebens ständig. Daraus könnte man ableiten, dass wir diesem Dauerzustand mit seiner Natürlichkeit doch entspannt gegenüberstehen sollten.

Allerdings: Veränderungen können Unbehagen auslösen, wie zum Beispiel die Angst vor dem Ungewissen. So können altbekannte Regeln wegfallen, bevor überhaupt neue definiert werden – sofern dies überhaupt noch der Fall ist. Schlagwörter wie Flexibilität und Agilität sind allgegenwärtig. Sehr oft kommt das Gefühl auf, den Entwicklungen ausgeliefert zu sein. Dies kann schon im ganz normalen, täglichen Leben der Fall sein, welches heute etwa aufgrund von Mobiltelefonen, Apps, neuen Arbeits- und Lernformen dauernd unser Leben beeinflussen und uns in Zugzwang bringen, damit wir auch «up to date» sind. Besonders in der Arbeitswelt ist zudem mehr denn je Flexibilität

und Agilität gefragt, und auch die Wichtigkeit von lebenslangem Lernen ist unbestritten. Gerade deswegen kann aber auch schnell mal das Gefühl aufkommen, in einem Hamsterrad gefangen zu sein, im Zwang, in jedem Fall mitrennen zu müssen.

VERÄNDERUNG MUSS NICHT ALLEINE NUR STRESS BEDEUTEN, SIE KANN AUCH HOFFNUNG GEBEN.

Veränderung muss nicht alleine nur Stress bedeuten, sie kann auch Hoffnung geben. Dies ist vor allem in schwierigen Zeiten ein tröstlicher Gedanke, denn das Leben geht ja weiter und es wird sich verändern, ob wir es wollen oder nicht. Das als negativ empfundene Tief wird vorbeigehen, und oft merken wir erst im Nachhinein, wie hilfreich die Erkenntnisse aus solch herausfordernden Lebensphasen sind.

Die Art, wie wir mit Veränderungen umgehen, hat meistens einen sehr grossen Einfluss auf unsere Emotionen und auch auf die Folgen in diesem Zusammenhang. Wer sich bewusst ist, dass stetiger Wandel zum Leben dazugehört und diesen positiv anzunehmen vermag, hat schon viel gewonnen. Wer einen Schritt zurücktritt und sich bewusst wird, dass heutzutage nicht mehr alles in Stein gemeisselt ist, kann durch diese Erkenntnis auch Druck wegnehmen und so mit einer gewissen Leichtigkeit und natürlichem Mut Neues ausprobieren. Durch die Tatsache, dass etwas neu ist, wird normalerweise auch die Einstellung zu Fehlern verändert, denn diese gehören beim Aus-

probieren schlichtweg dazu. So ist das Endresultat noch nicht unbedingt vorbestimmt, sondern es ist ein Teil des Weges. Allfällig auftretende Umwege sind durchaus willkommen und meistens sehr lehrreich. Veränderung ist deshalb ein Teil unseres Lebens auf den wir vertrauensvoll zählen dürfen.

ES IST NICHT DIE STÄRKSTE SPEZIES DIE ÜBERLEBT, AUCH NICHT DIE INTELLIGENTESTE. ES IST DIEJENIGE, DIE SICH AM EHESTEN DEM WANDEL ANPASSEN KANN.

CHARLES DARWIN, NATURFORSCHER

Beitrag Renate Wüthrich



Renate Wüthrich
Beraterin & Koordinatorin Firmenkunden,
Innovation & Beratung aeB Schweiz