

mind  
& soul

TINEKE OSTERLOH



# Stark im Wandel

Lebensveränderungen annehmen  
und aktiv gestalten

G|U



7 Vorwort

## Leben heißt Veränderung

- 10 Aus Herausforderungen werden Chancen
- 11 Situationen, die uns fordern
- 16 Zukunft gestalten
- 19 Das Rad des Wandels
- 19 Alles ist in Bewegung
- 20 Jegliches hat seine Zeit
- 21 Die Stille, die alles trägt
- 21 Übung: Innehalten und ruhig werden
- 22 Die Phasen der Veränderung

## Der Blick nach innen

- 28 Mitfühlend mit sich selbst
- 28 Was uns Angst macht
- 32 Wie wir zu uns selbst stehen
- 38 Meditation: Freundschaft mit sich selbst
- 39 Innere Ruhe und Sammlung
- 39 Abstand finden
- 40 Übung: Was tut mir gut?
- 41 Vertrauen stärken
- 42 Übung: Entlasten Sie sich selbst
- 44 Aufmerksamkeit bündeln
- 46 Meditation: Vertrauen stärken
- 47 Meditation: Ruhe und Klarheit fördern

## Wenn etwas zu Ende geht

- 50 Warum Loslassen so schwer ist
- 50 Emotionale Spannungen entstehen
- 55 Festhalten macht uns unfrei
- 57 Loslassen mit Gefühl
- 60 Wie man loslässt und Freiheit gewinnt
- 60 Das Bewerten aufgeben
- 62 Meditation: Loslassen beginnt mit Sein-Lassen
- 63 Abschiednehmen ist wichtig
- 66 Übung: Einen Abschied gestalten
- 68 Umgang mit dem Älterwerden

## Die Geheime Zeit

- 72 Innehalten statt durchstarten
- 72 Der Ozean des Lebens
- 74 Rückzug ist heilsam
- 75 Meditation: Wellen im Ozean
- 79 Meditation: Pause zwischen zwei Atemzügen
- 82 Hinnehmen oder Einfluss nehmen?
- 82 Auf die Haltung kommt es an
- 85 Was sich nicht ändern lässt
- 87 Meditation: Akzeptieren, was geschehen ist





## Den Anfang wagen

### 90 Das Neue willkommen heißen

90 Eine Zeit des Werdens

93 An Fehlern wachsen

### 97 Gefühle in Veränderungsprozessen

97 Gefühlsstarke Situationen

99 Übung: Gefühle achtsam tolerieren

100 Angst im Wandel

101 Übung: Was macht mir Angst?

105 Übung: Geschäftigkeit hinterfragen

107 Meditation: Angst tolerieren

109 Mut entwickeln

110 Übung: Eigene Ressourcen  
aktivieren

### 111 Die Macht der Gedanken

111 Das Kino in unserem Kopf

114 Wahrheit oder Glaube?

115 Meditation: Achtsamkeit  
für Gedanken

118 Eine innere Kultur entwickeln

119 Meditation: Überzeugungen  
infrage stellen



## Fülle und Kraft

### 124 Gut verankert und belastbar

124 Pflegen, was entstanden ist

126 Verbindlich in Beziehung sein

### 128 Kennen Sie Ihre Bedürfnisse?

128 Gut für sich selbst sorgen

130 Selbstfürsorge ist nicht  
egoistisch

### 133 Was ist mir wirklich wichtig?

133 Werte, die uns leiten

135 Übung: Die Kostbarkeit der Zeit

136 Werteklä rung in drei Schritten

138 Übung: Wichtig oder unwichtig?

140 Übung: Wertefindung als Paar  
oder Team

### 142 Vom Ziel her denken

142 Was ist für mich stimmig?

143 Eine Zielvision entwickeln

148 Übung: Die ersten drei Schritte

153 Übung: Die Schritte vier und fünf

155 Das Rad dreht sich weiter

### Zum Nachschlagen

156 Register

158 Bücher, die weiterhelfen

160 Impressum







# Der Blick nach innen

*Bei Veränderungen und Umbrüchen kann innerlich  
mindestens so viel in Bewegung kommen wie äußerlich!  
Fangen wir also bei uns selbst an und stärken wir unsere  
Basis, indem wir Herz und Geist immer wieder in  
ruhiges Fahrwasser lenken und eine grundlegend  
freundliche innere Atmosphäre kultivieren. So lässt sich  
das Leben mit seinen unzähligen Wendungen wesentlich  
entspannter und gelassener nehmen.*





## MITFÜHLEND MIT SICH SELBST

Warum empfinden wir Veränderungen eigentlich oft als so anstrengend? Einen Umzug erleben die meisten Menschen als stressig – selbst wenn sie nur ein oder zwei Stadtteile weiterziehen. Ein Jobwechsel kann regelrecht zur Nervensache werden, bis man sich in der neuen Umgebung eingearbeitet hat, und die ersten Jahre als Eltern sind – entgegen allen Bildern, die uns die Fernsehwerbung vorgaukelt – oft nicht nur von Freude über das schnuckelige Baby geprägt, sondern auch von Anstrengung und einer gewissen Unsicherheit. Aber warum sind wir in einer neuen Situation erst einmal so angespannt?

### WAS UNS ANGST MACHT

Veränderungen befördern uns aus den bekannten, vertrauten Bahnen auf eher unbekanntes, fremdes Terrain. Wir kennen uns vorübergehend nicht mehr richtig aus und machen uns daher automatisch auf eine plötzliche (vermeintlich böse) Überraschung gefasst. Nur mit der Zeit werden wir mit der neuen Lage vertraut und erkennen sie immer häufiger wieder.

In Zeiten, in denen sich spürbar etwas in unserem Leben verändert, werden wir uns zeitweilig sogar selbst etwas fremd. Nach einem Umzug fühlt man sich anders als in der alten, vertrauten Wohnung. Die neue Umgebung wirkt sich auf subtile Weise auf unsere Identität, unser Ich-Gefühl, sodass man sich selbst nicht mehr genauso »anfühlt« wie bisher. Das kann irritieren.

Übergänge bringen immer ein gewisses Maß an Verunsicherung. Die neue Umgebung und die veränderten Wege und Abläufe erfordern, dass wir uns anpassen. Und genau hier liegt eben auch

einer der wichtigsten Gründe, warum wir Lebensveränderungen oft als anstrengend empfinden: Sie werfen Fragen auf, die unser Gefühl von Sicherheit und Identität betreffen. Fragen wie: Wer bin ich? Was wird aus mir? Worauf kann ich vertrauen, mich verlassen?

### IM NEUEN VERMUTEN WIR INSTINKTIV EINE GEFAHR

Sich auf etwas Neues einzulassen, kann sehr reizvoll sein, Hoffnungen beflügeln und einen regelrechten Energieschub freisetzen. Sich für etwas Neues öffnen zu müssen, kann aber auch Ängste und Befürchtungen auslösen. Besonders häufig erleben Menschen Angst, wenn sie gar nicht die Wahl haben, ob sich etwas verändern soll, sondern das Leben sie zwingt, sich einer neuen, unbekannten Situation zu stellen: Krankheiten, Älterwerden, Trennungen und Verluste gehören zu den menschlichen Erfahrungen, die viel Anspannung und Stress auslösen, weil wir diese Ereignisse nur sehr eingeschränkt kontrollieren können. Im schlimmsten Fall fühlen wir uns wie verstoßen und getrennt von unseren Liebsten und Freunden, nach denen wir uns doch gerade in solchen Zeiten des Umbruchs sehnen.

Vielen Menschen macht Neues und Unbekanntes Angst, weil sie in dem, was auf sie zukommt, instinktiv eine Gefahr vermuten. Diese Reaktion beruht auf einem archaischen Reaktionsmuster, das uns befähigt, innerhalb weniger Bruchteile von Sekunden Gefahren wahrzunehmen und abzuwehren. Stellen Sie sich beispielsweise folgende Situation vor: Sie haben ein Ferienhaus an einem schönen, einsamen Ort irgendwo in Südeuropa gemietet und befinden sich seit zwei Tagen im Urlaub. Sie verbringen den Nachmittag am Strand und kehren erst am Abend zurück zum Haus. Gerade als Sie es betreten wollen, entdecken Sie im Dämmerlicht etwas, das Ihnen sofort einen riesigen Schrecken einjagt. Es ist etwa einen Meter fünfzig lang und schlängelt sich über den Boden. Instinktiv spannt sich Ihr ganzer Körper an, die Pupillen weiten sich, das Herz fängt an zu rasen. Eine Schlange! Blitzschnell sind Sie darauf eingestellt, sich in Sicherheit zu





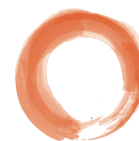
tens ein minimales Gefühl von Sicherheit geben. Wenn diese Verbindung überstürzt oder gewaltsam gelöst wird, macht dies aber nur noch mehr Angst. Deswegen ist das Loslassen so schwer. Wir befürchten, dass nichts von uns übrig bleibt, wenn wir nicht länger festhalten.

Bereiten Sie einen Abschied also lieber klug vor und entwickeln Sie ihn Schritt für Schritt. Dies bedeutet, sich mit seiner Gefühlswelt auseinanderzusetzen und seine Werte und Bedürfnisse zu sortieren, bevor man handelt. Dann ist die Trennung weniger impulsiv, sondern geplant und dadurch auch kraftvoller.

Um eine Identifizierung sanft loszulassen und wieder aufzulösen, braucht man den Mut herauszufinden, wo genau man festhält. Denn dort ist auch unsere Angst verankert. Aus meiner Sicht wäre es ein grober Rat zu sagen: »Lass einfach los.« Denn oft sind mit dem Loslassen individuell bedeutsame psychologische Fragen verbunden. Solange sie nicht in einer Weise bearbeitet worden sind, dass wir zunehmend von Mut und Vertrauen getragen werden, besteht weiter der Wunsch, etwas festzuhalten – oder sich an etwas festzuhalten. Man kann sich nicht zwingen loszulassen. Loslassen geschieht von alleine, wenn man nicht mehr das Gefühl hat, festhalten zu müssen.

### WEDER WEGWERFEN NOCH FALLEN LASSEN

Wirkliches Loslassen geschieht auf sehr friedliche Weise. Dies lässt sich an einem Bild verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Sie halten einen kleinen Vogel in Ihrer Hand. Den wollen Sie nun aber nicht mehr länger festhalten. Was machen Sie? Katapultieren Sie ihn einfach in die Luft? Oder lassen Sie ihn aus der Hand fallen? Mit Sicherheit nicht. Vermutlich würden Sie die geschlossene Hand zunächst nach oben drehen und dann die Finger vorsichtig öffnen. Sobald er kann, fliegt der kleine Vogel von alleine los, ohne dass es auch nur eine Spur von Gewalt dafür braucht. Probieren Sie diese Geste einmal selbst mit Ihrer Hand aus. Wie fühlt sie sich an? Loslassen bedeutet weder »wegwerfen« noch »fallen lassen«. Denn Loslassen hat sehr viel mit Freiheit zu tun.



### FALLGESCHICHTE

## Ein notwendiger Abschied

*Julia lebte schon seit drei Jahren mit ihrem Partner zusammen, und sie hatten oft über ihre gemeinsame Zukunft geredet, welche Reisen sie zusammen machen wollten und welche beruflichen Pläne jeder von beiden hatte ... Als Julia irgendwann vorsichtig fragte, ob Daniel sich ein gemeinsames Kind vorstellen könnte, wurde es plötzlich ganz still. Denn Daniel war von dieser Idee überhaupt nicht angetan. Mehr noch: Er lehnte sie rundheraus ab. Und so nahm eine Krise ihren Lauf. Denn Julia, die sich bis dahin nie viel aus Kindern gemacht hatte, entdeckte nun, mit 34 Jahren, dass sie es sich wirklich sehr wünschte, Mutter zu werden und eine eigene Familie zu haben.*

*Es folgte eine Zeit, in der sich Julia hin- und hergerissen fühlte. Einerseits liebte sie Daniel. Es gab so viele Bereiche, in denen sie ähnliche Interessen hatten und sich gut verstanden. Andererseits war er entschlossen, nicht Vater zu werden. Er blieb fest auf diesem Standpunkt – obwohl ihm bewusst war, damit seine Partnerschaft zu riskieren. Und Julia wurde mit der Zeit immer klarer, dass sie sich entscheiden musste zwischen Daniel und einer eigenen Familie. Nein: Sie musste sich entscheiden zwischen Daniels Wunsch und ihrem eigenen. Es konnte in dieser Frage keinen Kompromiss geben.*

*Schließlich fand sie die Kraft, zu ihrem eigenen Wunsch und dem, was ihr zutiefst wichtig war, zu stehen. Ein halbes Jahr nachdem sie das erste Mal über Kinder gesprochen hatten, beendete Julia die Beziehung und zog in eine eigene Wohnung. Es war eine schmerzhaft Trennung ohne Gewähr, dass sie mit einem anderen Mann eine Familie gründen würde. Monate lang trauerte sie um Daniel. Würde sie die Trennung irgendwann bereuen? Vielleicht. Aber sie wusste: Noch mehr würde sie es bereuen, wenn sie ihren Kinderwunsch geopfert hätte. Sie hatte die Kraft gefunden, zu sich zu stehen. Und das gab ihr Zuversicht.*





## DIE VERGANGENHEIT LOSLASSEN

Vieles, worüber wir nachdenken, liegt in der Gegenwart oder in der Zukunft. Doch auch die Vergangenheit holt manche Menschen immer wieder ein, und sie verfallen ins Grübeln. Aber: Nichts von dem, was zeitlich schon hinter uns liegt, können wir noch ändern. Daher hören wir am besten noch heute auf, uns eine andere Vergangenheit zu wünschen. Auch unser Geburtsort und die Familie, in die wir geboren wurden, gehören zu den Dingen, die wir nicht ändern können. Die Umstände, unter denen ein Kind aufwächst, stehen ihm nicht zur Auswahl. Leider hadern manche Menschen auch als Erwachsene noch jahrelang mit kränkenden Erfahrungen und bleiben lange Zeit untröstlich wegen ihrer Herkunft, ihrer Kindheit oder ihrer Familie.

Mag auch die Empörung einer früh gekränkten Seele nur allzu verständlich sein – es ist unmöglich, seine Familie oder auch nur ein einziges ihrer Mitglieder zu ändern. Letztendlich würde das eigene Herz dadurch auch nicht zur Ruhe kommen.

Es hat nicht einmal Sinn, darauf zu warten, dass sich einzelne Familienmitglieder für ihr Verhalten entschuldigen. Unsere Seele findet nur Frieden in sich selbst. Reichlich Trauer um das Geschehene und tiefes Mitgefühl können auf dem Weg der Heilung liegen. Die Vergangenheit kann dann endlich zur Ruhe kommen, und unser Herz erinnert sich an die Liebe und die Freiheit, die es als innerste Essenz in sich trägt.

»Die Ehrfurcht vor der Vergangenheit und die Verantwortung gegenüber der Zukunft geben fürs Leben die richtige Haltung.«

DIETRICH BONHOEFFER | DEUTSCHER THEOLOGE



## MEDITATION

### Akzeptieren, was geschehen ist

Diese Meditation hilft Ihnen dabei, bewegende oder etwas schmerzliche Erfahrungen, die Sie gemacht haben, mitfühlend anzunehmen. (Bitte keine traumatische Erfahrung auswählen.) Planen Sie circa 15 Minuten ein.

- Setzen Sie sich in eine angenehme, aufrechte Haltung.
- Achten Sie auf Ihre Atmung und spüren Sie den Rhythmus des Ein- und Ausatmens.
- Denken Sie nun für einen Moment an die Situation, die Sie noch nicht loslassen können, weil die Ereignisse Sie noch beschäftigen.
- Nehmen Sie wahr, welche Empfindungen dazu im Körper spürbar werden und welche Gefühle da sind – ohne diese zu bewerten.
- Lassen Sie sich weicher werden. Akzeptieren Sie Ihre Gefühle, so gut es geht, und atmen Sie ruhig und entspannt.
- Wenn Sie bereit sind, gehen Sie den nächsten Schritt, um Ihre Erfahrungen noch tiefer anzunehmen: Stellen Sie sich vor, dass Sie mit dem nächsten Atemzug alles, woran Sie noch hängen, sanft bis in Ihre innere Mitte einatmen. Lassen Sie dabei mögliche Widerstände nach und nach los und öffnen Sie sich behutsam.
- Bei der Ausatmung stellen Sie sich vor, dass sich von Ihrer inneren Mitte her Liebe und Mitgefühl ausbreiten. Nach und nach wandelt sich Ihre Haltung in tiefe Akzeptanz. Sie akzeptieren Ihre Gefühle. (Das muss nicht bedeuten, dass Sie das, was geschehen ist, auch gutheißen.)
- Atmen Sie ruhig. Legen Sie Liebe und Mitgefühl in jede Ausatmung und spüren Sie, wie diese Gefühle stärker werden.
- Atmen Sie ruhig und entspannt, bis Ihre Seele zur Ruhe kommt.





# Den Anfang wagen

*Anfänge haben oft etwas Magisches:*

*Es geht eine knisternde Energie von ihnen aus,  
die uns fasziniert und für neue Erfahrungen öffnet.  
Aufregend und spannend kann eine Anfangsphase  
daher sein, doch bringt sie manchmal auch  
Zweifel und Unsicherheit mit sich. Wenn wir aber  
lernen, uns mit Gefühlen und Gedanken auseinanderzusetzen und Ängste zu tolerieren, werden wir  
gelassener durch einen Neuanfang gehen.*



# Wie Sie das Potenzial von Veränderungen ausschöpfen

- ▶ **Alles ist im Fluss** – das lehren Weise und Philosophen in Ost und West. Nichts bleibt, wie es ist, der Wandel vollzieht sich unaufhörlich. Zuweilen überfällt uns die Sehnsucht nach dem Neuen, Aufregenden und Unbekannten, es fehlen uns aber der Mut und die richtigen Ideen. Und manchmal drohen uns Umbrüche von außen regelrecht aus der Bahn zu werfen und wir versuchen verzweifelt, an etwas festzuhalten.
- ▶ **Uns weiterzuentwickeln** – das ist die große Chance, die uns die gewollten wie die aufgezwungenen Änderungen im Leben bieten. Wenn wir uns dem Neuen gegenüber mutig und offen zeigen, wenn wir lernen, Altes loszulassen, und uns nicht gegen den Wandel sperren, sondern ihn als Lebensprinzip verstehen, dann können wir Veränderungen konstruktiv mitgestalten und an ihnen wachsen.

WG 481 Lebensführung  
ISBN 978-3-8338-5246-6



9 783833 852466

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**