

## **Mut zur Krise, Mut zur Veränderung, positives Denken**

Wer die „Rezepte“ für den Selbstwert kennt und wer an den verschiedenen Vorträgen teilgenommen hat, die bisher in Dangast stattfanden, wird schon ahnen worum es geht. Die Angst vor Veränderung ist eines der schwierigsten Themen, die uns Menschen betreffen. Virginia Satir spricht davon, dass die Menschen lieber in der Misere der Sicherheit verbleiben, als die Misere der Unsicherheit zu wählen und etwas Neues zu wagen. Die schwierigste Form der Angst vor Veränderung finden wir bei autistischen Menschen und zum Beispiel bei Menschen, die Zwangsstrukturen entwickelt haben. Es kann auch materielle Sicherheit und ein vermindertes Selbstwertgefühl zur Angst vor Veränderung führen, so dass die Menschen lieber in der Situation verbleibe in der sie sind, anstatt nach gesünderen Lösungen zu suchen.

Wir alle kennen das Gefühl, dass wir Entscheidungen verschieben, obwohl uns im Kopf schon längst klar ist, dass es so nicht mehr weitergeht. Zum Beispiel in der Partnerschaft ist es oftmals schwer, die Dinge die uns emotional belasten ehrlich und offen auszusprechen. Ebenso kann eine ungerechte Situation am Arbeitsplatz zu psychosomatischen Symptomen führen und wir ertragen sie trotzdem, weil wir Angst davor haben, den Arbeitsplatz zu verlieren. Ebenso ist es oftmals im finanziellen Bereich, wo wir schon längst Entscheidungen zu treffen hätten, die uns konsolidieren. Wir bleiben jedoch weiterhin in der Situation die uns schadet, anstatt uns zu verändern.

### **In der Krise liegt auch eine Chance.**

Jeder von uns kennt diesen Satz, jedoch wenn es konkret wird, wenn es ernst wird, dann fällt es uns meistens trotzdem schwer daran zu glauben und wir treten eher auf die Bremse, anstatt Gas zu geben und die Situation zu verändern.

Betrachten wir unser eigenes Leben, betrachten wir die Erfahrungen der Menschen um uns herum, so haben die meisten festgestellt, dass es doch weitergeht, das ist doch Lösungen gibt, auch wenn es im Moment nicht so aussieht. Schauen wir in die Geschichtsbücher, irgendwie ging es weiter.

Positives Denken ist deshalb auch verbunden mit der Hoffnung, dass wir uns einerseits auf unsere eigenen Ressourcen besinnen können und dass wir gleichzeitig uns dem prozesshaften Leben anvertrauen und uns Mut zu sprechen, dass es neue Wege gibt, die besser sind als die Bisherigen. Jeder von uns kennt die Situation, wenn es scheinbar keine Lösung mehr gibt. Viele neigen dann zu Ersatzlösungen, wie zum Beispiel Zwangsstrukturen, Suchtstrukturen oder auch Fluchtmechanismen, die bis zu Wahrnehmungsausgrenzungen führen und unter Umständen auch in psychischen Krankheiten enden können. Einige nehmen sich dann ihr kostbares Leben, weil sie keine Lösung finden.

Mut zur Krise, Mut zur Veränderung und positives Denken bedeutet dann, den eigenen Selbstwert in sich selbst zu stabilisieren und das Leben unmittelbar und global unter einem neuen Aspekt zu betrachten. Natürlich sind wir meistens im Gesamtzusammenhang der gesellschaftlichen Ereignisse so ohnmächtig, dass Resignation eintritt, wie zum Beispiel im politischen Geschehen oder auch bei den unmittelbaren wirtschaftlichen Verelendungsprozessen, wie zum Beispiel durch Basel II, so dass wir instinktiv blockieren, anstatt neue Wege zu suchen und uns zu wehren. Wenn uns z.B. der Partner oder die Partnerin plötzlich die Liebe entziehen oder ein geliebter Mensch stirbt, die Bank die Kredite streicht oder der Arbeitsplatz über Nacht verloren geht, so ist es trotzdem wichtig, den Glauben an sich selbst zu behalten und nach neuen, positiven Lösungen zu suchen.

Für viele individuelle und gesellschaftliche Probleme gibt es oftmals unmittelbar keine Lösungen und keine Perspektiven und trotzdem ist es wichtig weiterzuleben und neue Wege zu gehen. Der letzte Vortrag dieser Vortragsreihe soll Erklärungen und Anregungen bieten, wie wichtig es dabei ist, wie es so schön heißt: „Sich selbst zu vertrauen und an die eigenen, inneren Kräfte und Ressourcen zu glauben.“ Virginia Satir spricht davon, dass wir alle für unser Leben einen Preis zahlen und die Frage sich stellen sollte, ob dieser Preis in Ordnung ist oder ob dieser Preis zu hoch ist.

Jeder von uns hat also die Aufgabe diesbezüglich für sich selbst zu sorgen und zu entscheiden, ob er/sie so weiterleben will wie bisher, oder ob die Not gewendet werden müsste. Die Notwendigkeit einer Änderung ergibt sich aus dem Leidensdruck und wenn der groß genug ist, dann werden wir den Mut zur Krise, den Mut zur Veränderung auch aufbringen. Jeder von uns ist diesbezüglich für das eigene Leben selbst verantwortlich und kann niemand anderen dafür verantwortlich machen.

Der Vortrag ist am 23. November 2007 im Jade-Gymnasium in Jaderberg und beginnt um 19.30 Uhr.

Einlass ist ab 19.00 Uhr Eintritt 5.- Euro, ermäßigt 3.- Euro