

ZUM THEMA WANDLUNG

Wirkungsreiche Wege der Wandlung

Welche Vielfalt das Wort Wandlung für mich birgt, möchte ich mit Ihnen teilen. Betrachten wir den Begriff aus philosophischer Sicht, so denke ich bei ‚Wandlung‘ an den Ausspruch Heraklits „Nichts ist so beständig wie der Wandel“. Dieser Aspekt drückt sich auch heute noch für mich aus in Ebbe und Flut, den Jahreszeiten, im Werden und Vergehen, im ‚circle of life‘, den wir alle mit Höhen und Tiefen durchlaufen. Es ist sozusagen ein Grundgesetz des Lebens.

Für mich liegt in dem Wort Wandlung, wenn ich sie anstrebe, auch ein Versprechen: die Wendung zum Positiven.

In der Welt der Pflanzen ist der Löwenzahn ein Sinnbild der Wandlung, vom sonnengelb leuchtenden Blütenstand bis hin zur Pusteblute, die nicht nur Kinderherzen erfreut und auf diese Weise zauberhaft ihre Samen streut.

Wandlung bedeutet Veränderung, einen Richtungswechsel. Sie ist Entwicklung, ein Fortkommen, manchmal auch Erneuerung. Mitunter zeigt sich der Wandel in Form einer Wendung oder Umkehr.

In der Tierwelt können wir eine wundervolle Wandlung beobachten: die der Raupe, die, für eine Weile verpuppt, sich zum Schmetterling entwickelt. Genau so empfinde ich oftmals die Stadien des Wachstums, wenn wir uns entschließen, uns auf den Weg zu machen, Stück für Stück unsere Persönlichkeit und unser Bewusstsein entwickeln – und unsere Flügel sich allmählich ausbreiten können.

Was ist der Auslöser für Verwandlung, Umwandlung? Ich denke, jeder kennt ihn – den Wunsch, dass ‚etwas‘ anders sein sollte. Dieses gewisse ‚etwas‘ sind häufig zunächst einmal die Umstände, die anderen oder auch unser Leben. Denn wenn ‚es‘ anders wäre – ja dann wäre alles besser, viel besser, vielleicht sogar gut. Doch dieser Wunsch, in dieser Form, geht selten in Erfüllung.

Was können die Gründe hierfür sein? Wir wünschen uns auf diese Weise Veränderung von einer Seite, die uns möglicherweise nicht unterstützen kann oder auch gar nicht will. Vielleicht empfindet sich z. B. der andere ganz o.k. so, wie er ist. Zudem hängen wir fest in der passiven (Opfer)Rolle, wenn das Ziel allein dem anderen überlassen wird, oder

wenn wir davon ausgehen, dass die Umstände nun einmal so sind, oder dass das Schicksal es anscheinend nicht besser mit uns meint.

Mahatma Gandhis Worte zeigen die Notwendigkeit einer geistigen Kehrtwende auf: „Du musst selbst zu der Veränderung werden, die Du in der Welt

Fortbildungen im Institut für Systemische Weiterbildung, Supervision & Psychotraumatologie

Hamburg und Süddeutschland

Trauma erkennen – Trauma begleiten

Kompetenzseminar für Menschen, die mit Menschen arbeiten (Kursdauer 4 mal 20 Std.)

- Ursachen und Auswirkungen von Trauma
- Diagnose und Symptomatik
- Traumatisierende Kommunikationsmuster
- Traumbegleitende Interventionen

Ausbildung zum Systemischen Berater

Die Grundlagen der systemischen Beratungskompetenz in einer zweijährigen berufsbegleitenden Ausbildung (Kursdauer 12 mal 20 Std.)

Fordern Sie unsere Unterlagen an oder besuchen Sie unsere Internetseite

Ausbildung in Systemischer Familienaufstellung nach Virginia Satir

Zugangsvoraussetzung: Systemischer Berater oder vergleichbare psychotherapeutische Ausbildung (Kursdauer 6 mal 20 Std.)

Christiane & Alexander Sautter (DGSP)
D-88364 Wolfegg, Tel.: 0049 (0) 7527 6690
www.systemtraumatologie.de

ZUM THEMA WANDLUNG

sehen willst.“ In diesem Moment übernehmen wir wieder die Verantwortung für uns selbst. Und wechseln von der Passivität in die Aktivität. Verantwortung übernehmen - darin sind die meisten von uns erfahren. Allerdings meist in der Verantwortung für andere, sei es im Hinblick auf Freunde und Kollegen, die Arbeitsqualität, vor allem aber in unseren Partnerschaften und in der Elternrolle. Verantwortung für uns selbst zu übernehmen ist uns nicht immer vertraut, oft wird dies mit Egoismus verwechselt oder auch uns vorgeworfen. Und hier geht es mir um den ‚gesunden Egoismus‘, der jedem einzelnen erlaubt ist, umsichtig für seine Ideen, Wünsche, für sich selbst einzustehen und für seine Ziele einzutreten.

Ich stimme mit Paul Watzlawick überein, der sagte: „Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten“. Aus meiner Erfahrung kann dieser Perspektivwechsel zu der wirklich wichtigen Erkenntnis verhelfen, dass wir aktiv zur gewünschten Veränderung beitragen können. Denn: wer außer Ihnen weiß so genau, was Sie sich wünschen? Und wer kann auf Ihre Lebensbedingungen größeren Einfluss nehmen als Sie selbst?

Dies mag sich zu Beginn fast wie ein revolutionärer Gedanke anfühlen, nahezu undenkbar. Häufig haben wir vergessen, dass wir nicht zwingend ein Spielball der Umstände sind, sondern stattdessen ‚unseres Glückes Schmied‘ sein könnten. In mancher Lebenssituation mag sich dies gewiss anders anfühlen, aber wenn wir im Kleinen mit dieser neuen Sichtweise Entwicklungen in die von uns gewünschte Richtung einläuten, zeigt uns der Erfolg, dass Veränderung machbar ist. Und mit dieser Erfahrung entwickeln wir den notwendigen Mut, auch die größeren Veränderungen anzugehen.

Was bedeutet Mut? Mit anderen Worten ausgedrückt: Beherztheit, Tapferkeit, Furchtlosigkeit. Auf dem Weg zu der von Ihnen angestrebten Veränderung bringen Sie all dies zum Ausdruck.

Oft ist es nicht ganz einfach, die gewünschte Wandlung allein zu erreichen. Mitunter gelingt es uns mit einiger Anstrengung, häufig genug scheint das Ziel

jedoch nicht erreichbar zu sein. Und dann verlässt uns manches Mal die Zuversicht, überhaupt ans Ziel kommen zu können.

Sich in einer solchen Situation, ob mit privatem oder beruflichen Hintergrund, einem Außenstehenden anzuvertrauen erfordert ein Mal mehr Mut, bringt Sie allerdings näher und näher an Ihr Ziel. Gemeinsam zu schauen was notwendig ist, um die Veränderung möglich zu machen, ist in vielerlei Hinsicht unterstützend. Mir ist es sehr wichtig, die Dinge nicht immer nur intellektuell zu begreifen, sondern auch aus dem Herzen heraus zu verstehen.

Coaching kann Sie zu einem tieferen Verständnis für Sie selbst führen und es Ihnen ermöglichen, die passende Lösung für Ihr Thema zu finden. Es kann Sie z. B. auch zur Klarheit führen, warum die Umsetzung Ihres Plans noch nicht gelungen ist. So können uns alte und überholte Denk- und Verhaltensmuster, wie z. B. Konditionierungen, Glaubenssätze, Ängste, negative Selbstbilder und emotionale Altlasten im Wege stehen.

Lindwall-Releasing® kann Sie dabei unterstützen, diese loszulassen und nachhaltig aufzulösen. Diese Methode ist Ende der 1970er von Dr. E. E. Isa und seiner Frau R. Yolanda Lindwall in den USA entwickelt worden.

Ihre Lebensenergie, die in alten Mustern, Gefühlen oder Überzeugungen festgehalten wurde, kann mit Releasing befreit werden. Releasing verhilft nicht nur unserem Geist, sondern auch unserem Körper und unserer Seele zum Freisein. Ihre Heilungs- und Wachstumsbemühungen werden unterstützt und Sie finden innere Ausgeglichenheit und neue Kraft und Lebensfreude. So können Sie Ihr Leben erfüllender gestalten, Ihre Träume leben und die angestrebte Wandlung, also Ihre Ziele, erreichen.

Wirkungsreich Angelika Leisering,
040 / 35 70 75 55, www.wirkungsreich.com