



*Hör auf ein totes  
Pferd zu reiten*

W e r d e z u m M e i s t e r d e r V e r ä n d e r u n g

P a t r i c k L y n e n

***Vor mir standen meine Musik, eine Menge Träume und Wünsche und letztlich auch ein bisschen Panik.***

*In den ersten Wochen als Berufsmusiker war es seltsam, zu Hause zu sitzen und von dort aus zu arbeiten. Einerseits empfand ich pure Euphorie. Andererseits war ich plötzlich ganz auf mich alleine gestellt. Ich habe mich in die Arbeit gestürzt und meine Zweifel ausgeblendet, auch wenn mich das an manchen Tagen viel Kraft kostete.*

*Seit meinem Berufsumstieg ist viel passiert. Ich habe deutschlandweit eine Menge Konzerte gespielt und war allein oder mit meiner Band viel unterwegs. Anfang 2014 spielte ich Edo Zanki, Musiker, Sänger und Produzent, der mit Größen wie Herbert Grönemeyer zusammenarbeitete, einen meiner unveröffentlichten Songs vor. Er war begeistert und hat mir geholfen, den Titel zu produzieren. Mit „In mir“ war ich dann zum ersten Mal überregional im Radio vertreten. Was für ein Gefühl, wenn die Musik des singenden Elektro- Ingenieurs plötzlich im Radio läuft!*

***Ich habe den Schritt zum Berufsmusiker nie bereut!***

*Ich verdiene weniger Geld, ich arbeite länger – was ja fast normal ist für Selbständige. Ich trete vor allem an Wochenenden auf. Aber mein Leben ist elektrisierend und spannend. Ich darf viel reisen und begegne Menschen, die meine Songs berühren. Es geht weiter voran in kleinen, aber sehr feinen Schritten.*

# Die sieben Phasen der Veränderung

Phasen des Übergangs im Leben gibt es immer wieder. Wir werden geboren, lernen das Nachahmen, erleben Sturm und Drang, wollen die Welt aus den Angeln heben, wollen beruflichen Erfolg. Wir bemerken wie unsere Kräfte schwinden. Wir gestalten die Zeit des Alters, entwickeln uns zurück und sterben. Ein stetiger Wandel, jede Stunde unseres Lebens ist Wandel. Millionen von Zellen sterben unaufhörlich und werden durch neue ersetzt. Die gewohnte Ordnung löst sich immer wieder auf, eine neue muss gefunden werden. Ist etwas erreicht, müssen wir uns nach einer Weile schon wieder davon verabschieden und uns neu erfinden.

**Die Übergänge dazwischen mögen uns beunruhigen oder gar verwirren, doch sie bieten uns auch große Chancen und Freiräume, in denen sich unser Leben neu entfalten kann.**

Schon von der Natur können wir lernen, dass der Fluss des Lebens voller Übergänge ist. Die Natur ist Veränderung pur. Innerhalb eines Jahreszyklus' von Frühling, Sommer, Herbst und Winter durchlaufen Pflanzen und Tiere ständig Metamorphosen. Dabei gibt es Muster, die wir erkennen und verstehen können.

Um bei unseren Veränderungen die menschlichen Muster leichter annehmen zu können, hilft es zu wissen, wie diese sich gestalten.

Wenn uns die Dinge über den Kopf zu wachsen scheinen, können wir mit diesem Wissen einen Schritt zurücktreten und den eigenen Veränderungsprozess quasi aus der Vogelperspektive betrachten.

Sieben Phasen der inneren Veränderung laufen ab, wenn wir uns verändern und von alten Sichtweisen lösen wollen – oder lösen müssen.

## **Phase 1: Vorahnung und Sorge**

Irgendetwas stimmt nicht mehr. Wir haben das Gefühl, dass uns die Dinge entgleiten. Wir kommen immer wieder an persönliche Grenzen und drehen uns im Kreis. Der Alltag fühlt sich schwer an. Möglicherweise sind wir bereits massiv verunsichert. Wir ahnen: „Ich sollte etwas ändern!“

## **Phase 2: Schreck und Schock**

Wir sind verwirrt. Die innere Unzufriedenheit wächst weiter. „Das kann nicht wahr sein!“, denken wir mit Entsetzen und fragen uns, was das nun für uns bedeutet? Es soll nicht wahr

sein – ist es aber leider. Manche Menschen reagieren an dieser Stelle mit einer gewissen Schreckstarre.

### **Phase 3: Verneinung, Abwehr und Verdrängung**

Dem Schock folgt die Verdrängung. Je mehr Unsicherheit eine sich anbahnende Veränderung mit sich bringt, desto stärker ist unsere innere Abwehr. Wir möchten die Situation einfach irgendwie in den Griff bekommen. Im Grunde geht es im Leben immer nur darum: Wir wollen möglichst schnell unsere emotionale Stabilität wiederherstellen, auch wenn uns das von einer längst notwendigen Veränderung abhält.

### **Phase 4: Rationale Annäherung**

Auf die Phase der Verdrängung folgt die Phase einer ersten Annäherung. Wir sehen nun recht klar, dass die Dinge so sind wie sie sind, doch wir finden noch keine Lösung, die uns wirklich weiterbringt. Der Druck wird immer größer. Wir wünschen uns nichts dringlicher als ein baldiges Ende der Situation. Uns kommen Gedanken, wie: „Ich will ja schon ganz gerne etwas Neues machen. Aber mir ist das Risiko viel zu groß.“ Wir sind in dieser Phase noch nicht bereit, uns wirklich zu verändern. Wir orientieren uns nach wie vor an der Vergangenheit und wollen sie nicht loslassen. Anders gesagt, wir versuchen mit unseren alten Mustern weiterhin unsere Wirklichkeit zu formen. Das gelingt natürlich so gut wie nie.

### **Phase 5: Emotionale Akzeptanz**

„Ob ich das Alte wohl loslassen kann?“ Diese Phase ist die schmerzlichste, gleichzeitig aber die wichtigste. Wir erkennen, dass wir das Alte loslassen *müssen*, weil der einstige Zustand nicht mehr zurückkommen wird. Wir wissen, wir brauchen einen neuen Weg, um wieder glücklich werden zu können. Man nennt diese Phase auch „Das Tal der Tränen“. Sie ist eine Art Reinigungsstufe, eine Katharsis. Unser Gehirn reinigt sich von alten Vorstellungen und Haltungen. Schmerz, Angst, Wut und Verzweiflung rütteln uns wach. Viele Menschen versuchen genau diese Phase zu vermeiden, um Angst und Unsicherheit aus dem Weg zu gehen. Ohne diese fünfte Phase können wir uns jedoch nicht wirklich verändern. Die Angst, der Gräuel, der Frust oder die Trauer helfen uns dabei, uns vom Vergangenen zu lösen.

Wer sich vor dem Schmerz in dieser Phase drückt, zögert die Veränderung nur weiter hinaus. Aber:

***Nur wer sich dem Schmerz stellt, kann in die Weite blicken!***

Zu akzeptieren, dass etwas oder jemand fort ist, dass die Vergangenheit vergangen ist, zeugt von einem großen und wichtigen Schritt. Dieser bedeutet, dass wir den Verlust als Teil des Lebens anerkennen. Wir können nun in das Neue hineinwachsen.

### **Phase 6: Öffnung und Neugier**

Die Neugier erwacht. Wir klammern uns nun nicht mehr an die Vergangenheit. Wir stellen uns dem Neuen wie ein Kleinkind, das seine ersten Schritte macht. Wir stolpern und schwanken zuerst noch. Doch allmählich folgen die ersten sicheren Schritte. Wir beginnen, die neuen Gegebenheiten in unser Leben einzubauen und eine neue Wirklichkeit auszuprobieren. Dabei machen wir natürlich Fehler und aus genau diesen Fehlern lernen wir. Sie helfen uns einen festen Stand zu finden, neue Strategien zu entwickeln und zu erkennen: „Es gibt einen Weg, sieh an!“

### **Phase 7: Integration und Selbstvertrauen**

So geht es! Der Weg ist frei für das Neue. Das Tal der Tränen ist durchschritten. Diese Phase kann durchaus euphorisch ausfallen: „Hurra, ich habe etwas Neues gelernt! Ich habe eine neue Strategie entwickelt, um mit einer zuvor unbekanntem Konstellation klarzukommen!“ Das macht uns wieder richtig glücklich. Wir öffnen uns für Spaß und Freude und sind zufrieden, den entscheidenden Schritt gemacht zu haben. Wir akzeptieren, dass auch Rückschläge ihren Sinn haben.

## **Hab Geduld!**

Genieße deinen Weg, Schritt für Schritt! Versuche nicht, möglichst schnell am Ziel zu sein. Jedes momentane Ziel ist auch nur der Anfang eines neuen Weges. Lebe gelassen auf die Antworten deiner Fragen zu und lass die Dinge einfach sein, anstatt sie kompliziert zu machen.

Franz Xaver Kappus, österreichischer Schriftsteller und Journalist, tauschte sich bis 1908 mit Rainer Maria Rilke aus. Kappus verlegte diese Korrespondenz 1929 unter dem Titel „Briefe an einen jungen Dichter“. Rilke schrieb darin in unnachahmlich schönen Worten über die Geduld: