

Warum Veränderung nicht mit mehr Willenskraft beginnt!



Der Kopf will Veränderung.
Der Körper sucht Sicherheit.

Du weißt ziemlich genau, was du verändern möchtest.

Du möchtest öfter Nein sagen. Dich weniger anpassen. Gelassener reagieren. Mehr für dich eintreten.

Im Kopf ist vieles klar.

Und trotzdem passiert im entscheidenden Moment wieder das Alte.

Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst. Du ziehst dich zurück. Du reagierst genauso, wie du eigentlich nicht mehr reagieren wolltest.

Und vielleicht denkst du:

„Ich muss einfach konsequenter sein.“

Doch Veränderung funktioniert nicht immer über mehr Willenskraft.

Vertraut fühlt sich oft sicherer an

Unser Verhalten wird nicht nur von unserem bewussten Denken gesteuert. Auch Erfahrungen, Gefühle und körperliche Reaktionen spielen eine Rolle.

Was wir oft erlebt haben, wird vertraut.

Vielleicht hast du gelernt, dich anzupassen. Konflikten aus dem Weg zu gehen. Viel Verantwortung zu übernehmen. Alles allein zu schaffen.

Heute weißt du vielleicht längst:

„Eigentlich möchte ich das anders machen.“

Das Neue ist zunächst unbekannt.

Was passiert, wenn ich Nein sage?

Was geschieht, wenn ich eine Grenze setze?

Wie reagiert mein Gegenüber, wenn ich meine Bedürfnisse zeige?

Das alte Verhalten ist vielleicht nicht mehr hilfreich.

Aber es ist vertraut.

Wenn der Körper schneller reagiert als der Kopf

Stell dir vor, du möchtest in einem Gespräch eine Grenze setzen.

Du hast dir genau überlegt, was du sagen möchtest.

Dann kommt der Moment.

Dein Herz schlägt schneller. Der Atem verändert sich. Spannung entsteht.

Und plötzlich hörst du dich sagen:

„Ja, klar. Das geht schon.“

Hinterher kommt vielleicht der Ärger:

Warum habe ich es schon wieder nicht geschafft?

Aber was, wenn dein Körper nicht gegen dich arbeitet?

Was, wenn er versucht, mit einer Situation umzugehen, die sich gerade nicht sicher genug anfühlt?

Dann brauchen wir vielleicht nicht noch mehr Druck.

Und wir müssen auch nicht ständig „an uns arbeiten“.

Die interessantere Frage könnte sein:

„Was würde mir helfen, mich in diesem Moment sicher genug zu fühlen, um etwas Neues auszuprobieren?“

Veränderung entsteht nicht nur in uns

Sicherheit müssen wir nicht immer allein herstellen.

Manchmal entsteht sie im Kontakt mit einem anderen Menschen.

Durch jemanden, der präsent bleibt.

Der zuhört, ohne sofort eine Lösung zu liefern.

Der unsere Grenzen wahrnimmt.

Der uns Zeit lässt.

In der therapeutischen Arbeit kann so ein Raum entstehen – ein Containment: ein Erleben von Gehaltensein, in dem auch Unsicherheit, Anspannung oder starke Gefühle Platz haben dürfen, ohne dass sie sofort verändert werden müssen.

Das kann unserem System ermöglichen, etwas Neues zu erfahren:

Ich bin mit dem, was gerade da ist, nicht allein.

Und aus dieser Sicherheit heraus können neue Möglichkeiten entstehen.

Wahrnehmen, regulieren, Ressourcen entdecken

Veränderung bedeutet deshalb nicht immer, direkt auf das Problem zuzugehen.

Manchmal ist es hilfreicher, zunächst die Aufmerksamkeit zu regulieren.

Nicht nur auf das Schwierige zu schauen.

Sondern auch wahrzunehmen:

Was gibt mir gerade Halt?

Wo spüre ich eine Grenze?

Was ist im Moment zu viel?

Was tut mir gut?

Welche Fähigkeiten und Ressourcen sind bereits da?

Vielleicht erinnern wir uns auch an eine Situation, in der wir schon einmal etwas Schwieriges bewältigt haben – und lassen diese Erfahrung für einen Moment wieder gegenwärtig werden.

Nicht nur als Gedanken:

„Damals habe ich das geschafft.“

Sondern mit der Frage:

„Was davon kann ich jetzt wieder spüren?“

So kann aus einer Erinnerung wieder eine gegenwärtige Ressource werden.

Und hier beginnt Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit bedeutet dann nicht:

„Ich muss es allein schaffen.“

Und auch nicht:

„Wenn ich nur genug will, kann ich mich verändern.“

Sie kann viel leiser beginnen.

Ich nehme wahr, was gerade passiert.

Ich respektiere meine Grenzen.

Ich kann Unterstützung annehmen.

Ich entdecke meine Ressourcen.

Und ich mache einen Schritt, der jetzt möglich ist.

Vielleicht liegt genau darin eine andere Form von Veränderung:

Nicht gegen uns selbst anzukämpfen, sondern Bedingungen zu schaffen, unter denen etwas Neues möglich werden kann.

Der Kopf darf wissen, wohin er möchte.

Der Körper darf Sicherheit suchen.

Und manchmal brauchen beide ein Gegenüber, einen sicheren Rahmen und genügend Zeit, damit aus einem neuen Gedanken auch eine neue Erfahrung werden kann.