

Ein herzliches Hallöchen an euch alle,

nachdem der letzte Funke sich um das Thema „Abschiede“ drehte, geht es heute um „Neuanfänge“. Und das Wort „Neu“ begleitet mich, Nike, nun schon eine ganze Weile.

Dies ist mein erster BrückeFunke und ich freue mich drauf, euch allen ein paar Worte und Gedanken zu dem Thema da zu lassen.

Wie einige von euch wissen, bin ich die mittlerweile gar nicht mehr so ganz neue Mitarbeiterin im Präventionsprojekt und somit Fenjas mittlerweile gar nicht mehr so ganz neue Kollegin.

Ich würde sagen, ich bin in einer Phase, irgendwo zwischen bereits etablierten Routinen und immer noch aufkommenden Premieren. Und der jetzige BrückeFunke ist definitiv letzteres.

Angefangen zu schreiben habe ich im März.

Meine Finger tanzten an meinem noch sehr neuen Arbeitsplatz, in meinem noch sehr neuen Büro, auf meinen noch nicht ganz eingestimmten Tasten hin und her. Ich schrieb Sätze, löschte sie wieder, fing neu an und verbrachte so einen ganzen Teil meines Vormittages.

Wäre das Fenster auf, wären wahrscheinlich Schwaden meines rauchenden Kopfes nach draußen gezogen. Da war es jedoch noch immer recht kühl und grau und anstelle vom Durchzug habe ich mich fürs Heizen entschieden.

Heute ist es anders – Es ist einer der heißesten Tage des Jahres. Ich sitze wieder am Laptop und anstelle von einem leichten Frösteln bringen mich sowohl die Temperaturen als auch der Schreibprozess leicht ins Schwitzen.

Ich denke über Anfänge nach und über all das, was Anfangsphasen so mit sich tragen.

Mein neuer Lebensabschnitt begann, als ich einige Zeit nach meinem abgeschlossenen Studium ein Ziel für das berufliche Fußfassen suchte. In dem Zusammenhang wurde ich auf die Stelle im Präventionsprojekt aufmerksam und es stand schnell fest: Hier scheinen sinnstiftende Aufgaben und vielseitige Herausforderungen gebündelt zu sein.

Also ging meine Bewerbung raus, die Einladung zum Bewerbungsgespräch ging rein und zu guter Letzt kam dann die freudige Botschaft mit der Zusage.

Ich freute mich riesig und mir wurde bewusst, dass der Beginn einer neuen Lebensphase nun gänzlich eingeleitet wurde. Ein neuer Job, parallel hierzu ein Umzug in eine neue Wohnung – Schlichtweg ein völlig neuer Alltag und somit eine ganze Menge Veränderungen, auf die es sich neu einzustellen galt.

Veränderungen können mit ganz viel Vorfreude auf das Unbekannte einhergehen. Gleichzeitig können sie aber auch herausfordernd sein und Angst machen.

Kennst du das? – Völlig normal.

Wir Menschen unterscheiden uns zwar in all unseren individuellen Eigenschaften und Erfahrungen und gehen deshalb auch häufig unterschiedlich mit Veränderungen um. Gleichzeitig gibt es jedoch auch eine gemeinschaftliche Ebene in unserem Erleben von Vertrautem und Neuem, die über das rein individuelle Gefühl hinausgeht und etwas ist, was viele Menschen miteinander teilen.

Das Altbekannte ist für uns häufig eine Quelle der Ruhe und der Sicherheit. Routinen geben uns Stabilität und Orientierung und erfordern weniger Energie und Kapazitäten. Zeitgleich ist da aber auch dieses sehr menschliche Bedürfnis nach neuen Herausforderungen und nach dem Unbekannten. Nach neuen Impulsen, Perspektiven und der Lebendigkeit, das Leben in Bewegung aktiv mitgestalten zu können.

Das Bedürfnis nach Gewohnheit und Veränderung steht nicht zwangsläufig im Widerspruch. In der Regel kann es sehr gut koexistieren und ist sogar häufig notwendig, um in schnelllebigen Zeiten eine Balance zu finden.

Laut der Psychologin Kendra Cherry sind gute Vorbereitung und ein proaktiver Umgang mit Veränderungen essentiell. Sie schreibt: „Wenn sich die Welt um Sie herum verändert, kann das Festhalten an einem gewissen Gefühl der Normalität hilfreich sein“. (Cherry, K. 2024)

Anders als bei Veränderungen, auf die wir keinen Einfluss haben, die wir uns vielleicht sogar eher wegwünschen, ermöglichen uns Veränderungen, die aus einem eigenem Antrieb heraus resultieren, das positive Gefühl, unserem Leben aus eigener Kraft eine neue Richtung zu geben. Laut Cherry erleichtern sie uns, das Neue durch ein Gefühl der Handlungsfähigkeit bewusster lenken zu können.

Weil Neuanfänge aber nun mal davon gekennzeichnet sind, dass all das Neue verarbeitet und sortiert werden will, und weil selbst positive Veränderungen, auf die wir uns freuen, stressig sein können, verdienen diese Phasen trotzdem besondere Aufmerksamkeit und eine bewusste Gestaltung.

Die Frage, welche Routine für uns jeweils am besten funktioniert, hängt wieder stark von der jeweiligen Situation und den individuellen Bedürfnissen ab. Und trotzdem gibt es auch hier viele Möglichkeiten, die für uns alle in Zeiten des Neuanfangs hilfreich sein können.

Aus eigener, brandneuer Erfahrung empfehle ich:

Struktur: Es kann helfen, in neuen Zeiten ein klein wenig extra auf Struktur zu achten.

Unser Gehirn muss sich an alle neuen Abläufe und Aufgaben erst gewöhnen – und durch etwas mehr Fokus auf kleine Routinen im Alltag, kann man es ihm in der Anfangszeit ruhig etwas leichter machen.

Pausen: Immer mal aktive Zeit zum Durchatmen einräumen. 10 Minuten in Ruhe sitzen und die Wand zu betrachten klingt vielleicht erstmal absurd, kann aber wie niedrigschwellige Meditation funktionieren.

Offline-Zeit: Um potentieller Reizüberflutung einen Riegel vorzuschieben und zu vermeiden, dass das Gehirn auf den ständigen Wechsel und der Belohnung durch Reize trainiert wird, lege ich gerne mal für eine ganze Weile mein Handy weg. Das tut gut.

Das Vertraute pflegen: Sich mit Menschen umgeben, die uns gut kennen und uns guttun sowie Orte besuchen, die in uns Vertrautheit und Geborgenheit auslösen.

Wie Fenja es in ihrem Funken über Abschiede bereits beschrieben hat, so brauchen auch Neuanfänge Zeit. Und auch wenn bei mir mittlerweile sehr viel mehr Ruhe eingekehrt ist, so bleibt der Alltag doch weiterhin aufregend und hält immer mal wieder kleinere oder größere Aufgaben und Herausforderungen bereit. Und dafür bin ich dankbar.

An dieser Stelle auch nochmal ein riesen Dankeschön an dich, Fenja - Für all die Offenheit, das Wohlwollen und so viel Wärme. Das hat mir einen so schönen Anfang beschert.

Was ich uns allen für Phasen der Neuanfänge wünsche, ist:

Vertrauen – in neue Prozesse, in Veränderungen, in das was noch kommen darf.

Die Ruhe und Geduld, in neue Aufgaben und Rollen hineinzuwachsen und die Offenheit und Neugier auf das Unbekannte zu behalten.

Habt einen schönen Sommer!

Bis dahin, Nike

Präventionsteam der Brücke Flensburg

