

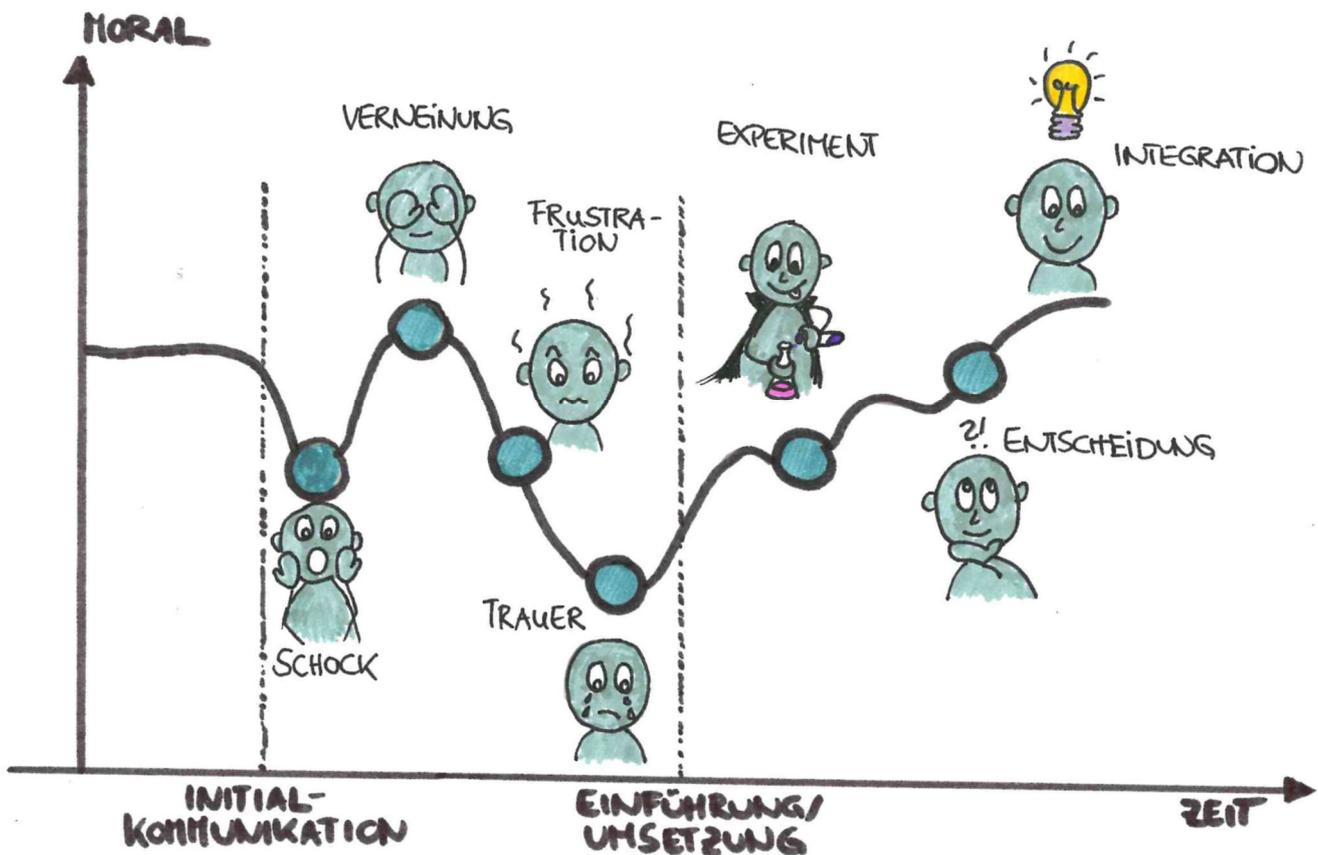
Liebe Leute,

Zum neuen Jahr kommt nun der erste Funke – wir hoffen, ihr hattet alle schöne Feiertage, entspannte Zeit mit euren Lieben, viel gutes Essen und einen super Start ins neue Jahr! Da es mit unserem Resümee zum Jahresende zeitlich eng geworden ist, möchten wir euch stattdessen zu Jahresbeginn etwas zum Thema Veränderungen mit auf den Weg geben. Vielleicht ist ja für den einen oder die andere von euch ein hilfreicher Gedanke dabei.

Wenn wir so auf das vergangene Jahr zurückschauen, fällt uns vor allem auf, dass es ziemlich schwer ist, sich bei all den momentanen Hiobsbotschaften, Naturkatastrophen und Grippewellen an einen sich so schnell verändernden Ist-Zustand anzupassen. Wenn man sich gerade an das neue Normal gewöhnt hat, kommt schon das nächste „dicke Ding“ um die Ecke, und man möchte am liebsten wieder schreiend im Kreis herumlaufen.

Auch die Forschung beschäftigt sich schon viele Jahrzehnte damit, wie es Menschen gelingt, mit Veränderungen umzugehen und diese in ihr Verständnis von der Welt zu integrieren. Deshalb möchten wir die heutige Ausgabe nutzen, um euch ein Modell zu den Phasen der Veränderung zu erläutern, das wir in Bea Engelmanns Buch „Therapie Tools positive Psychologie“ entdeckt haben. Diesem Modell zugrunde liegt eine Kurve, welche die verschiedenen Stadien der (emotionalen) Veränderung abbildet:

PHASEN DER VERÄNDERUNG



QUELLE: ENGELMANN, 2022

Der Brückefunke | Ausgabe 65

Die Kurve beginnt mit dem Eintreten eines Ereignisses, das unser Leben verändert. Dieses kann völlig überraschend sein, aber manchmal gibt es auch schon eine Vorahnung. Die Folge dessen ist ein SCHOCKZUSTAND, frei nach dem Motto: „Das kann doch jetzt wirklich unmöglich passiert sein!“

In der anschließenden Phase der VERNEINUNG reagieren wir mit Abwehr auf das Ereignis und haben eine Tendenz dazu, zu verleugnen, dass es eingetreten ist. Als Nächstes folgt eine Zeit der FRUSTRATION und des Ärgers: Wir hadern damit, wie ungerecht die eingetretene Veränderung ist und es gibt einen inneren Widerstand gegen diese. Daraufhin geht es weiter mit der emotionalen Talfahrt: Die TRAUERPHASE beschreibt Bea Engelmann als „Teil der Tränen“. Der Tiefpunkt ist erreicht, wir haben keine Energie und es fällt schwer, den Alltag zu schaffen.

Ist diese Phase überwunden, beginnt der Abschnitt der „Einführung“ beziehungsweise „Umsetzung“. Dieser startet mit einer EXPERIMENTELLEN Phase, die durch eine beginnende Akzeptanz und Gewöhnung an die neue Lebenssituation geprägt ist. Sie ist charakterisiert durch das Ausprobieren neuer Verhaltensweisen. In der anschließenden ENTSCHEIDUNGSPHASE freunden wir uns langsam mit der Veränderung an und die Zeichen stehen auf Neubeginn. Die neuen Verhaltensweisen bringen gute Erfahrungen mit sich. In der letzten Phase ist die INTEGRATION der Veränderung in unser Leben abgeschlossen und die neue Situation zur Normalität geworden. Auch wir selbst haben uns verändert und sind bereit für Neues.

Sicherlich fällt dir beim Lesen auch die ein oder andere Situation aus deinem Leben ein, die du bewältigt hast – zum Beispiel die Nachricht vom anstehenden Umzug einer guten Freundin oder die plötzliche Kündigung eines geschätzten Kollegen. Solche Modelle gibt es in der Forschung so oder so ähnlich für den Ablauf einer Anpassung an ganz verschiedene neuartige Lebenssituationen wie etwa die Migration in ein anderes Land, den Verlust des Partners/der Partnerin oder Veränderungen bei der Arbeit.

Wir finden, das Modell eignet sich ganz ausgezeichnet dafür, nachzuvollziehen, wo man selbst gerade in einem Verarbeitungsprozess steckt, und macht Mut, dass auf emotional sehr aufwühlende Phasen auch wieder Optimismus und Neuorientierung folgen. Zudem bietet es eine Erklärung dafür, warum unterschiedliche Personen auf dasselbe Ereignis scheinbar unterschiedlich reagieren, denn nicht jeder Mensch durchläuft diese Phasen gleich schnell.

Wenn ihr also gerade in einer Phase steckt, in der vieles neu und anstrengend ist und/oder ihr eine Nachricht noch nicht so richtig verdaut habt: Vielleicht darf es auch ein bisschen dauern, bis es soweit ist. Und wenn ihr merkt, dass ihr in einer bestimmten Phase „hängen bleibt“, sucht euch Menschen, mit denen ihr dies teilen könnt – egal ob unter euren Lieben oder Menschen, die professionell dafür ausgebildet sind.

In diesem Sinne: Sich an schwierigen Tagen oder in herausfordernden Phasen Zeit zu geben und dabei geduldig und lieb zu sich selbst zu sein, sind doch ganz schöne Vorsätze für 2024, oder?

Bis bald, Bente und Fenja
Präventionsteam der Brücke Flensburg

