

Mut zur Veränderung - Zwischen Selbstbestimmung und Gottvertrauen



©: Felix Werler/pixabay

Mut zur Veränderung bedeutet

- „Mut zum Nein-Sagen“,
- „Mut zum Loslassen“,
- „Mut zum Anderssein“,
- „Mut zum Vertrauen“...

Mut zur Veränderung bedeutet für mich persönlich vor allem eins: „**selbstbestimmtes Handeln!**“



©: LilliCo Schmidt/pixabay

Nicht ein passives Ausharren in den vermeintlich festgefahrenen Lebensumständen und -situationen und schon gar nicht, in Resignation und innerer Aufgabe zu verfallen. Es bedeutet für mich, (immer wieder) Vertrauen in die eigenen Stärken, Vertrauen in die angelegten und erworbenen Fähigkeiten und Potentiale, Ver-

trauen in wohlwollende Menschen – Vertrauen in Gott zu entwickeln.

Mut zur Veränderung bedeutet, eine ehrliche Bilanz meiner herausfordernden Situation und ihrer negativen Auswirkungen zu ziehen. Dies kann eine unsägliche Beziehung sein, die ich seit Jahren versuche, aufrecht zu erhalten, obwohl Missbrauch und Gewalt diese bestim-

men. Es kann der längst (über)fällige Umzug sein, weil die Miete zu hoch, der Wohnraum zu klein/zu groß geworden ist oder das soziale Umfeld ein friedliches Miteinander nicht mehr ermöglicht. Oder aber mein Arbeitsplatz, der mich seit Jahren unter- oder überfordert und zur alltäglichen (und -nächtlichen) Qual geworden ist.

Welchen Preis hat es mich schon gekostet? Welchen Preis will/kann ich noch dafür bezahlen? Und welchen Gewinn könnte stattdessen eine Veränderung erzielen?

„Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe.“ (Willy Meurer, deutsch-kanadischer Kaufmann, Aphoristiker und Publizist)

Obwohl ich schon lange wusste, dass eine Veränderung meiner destruktiven Arbeitssituation dringend notwendig war, schien diese mit den Jahren in immer weitere Ferne gerückt zu sein. „Kündigen ohne Alternative – in meinem Alter? Unverantwortlich! Alternativen suchen? Seit Jahren erfolglos! Nochmal ganz was anderes machen? Gerne, sofort! Aber was – und vor allem wann und womit?“ Welche (Schein-)Gründe hindern mich an der

längst (über)lebensnotwendig gewordenen Veränderung? Ist der Leidensdruck noch immer nicht groß genug? Muss erst der totale Zusammenbruch erfolgen, damit mir dieser erlaubt, aus dem krankmachenden System auszusteigen? Wovor habe ich wirklich Angst? Vor dem (erneuten) Scheitern? Vor dem sozialen Abstieg – so „kurz“ vor der Rente?

„Verlass dich auf den HERRN von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.“ (Spr. 3, 5-6)

Mut zur Veränderung hat für mich auch mit **Mut zum Vertrauen** zu tun – vor allem: Vertrauen in Gott, in Seine Führung, in Sein Wohlwollen und Seine Unterstützung, in Seine Gnade und Barmherzigkeit. Zu vertrauen, dass Er mich begleitet und rechtzeitig (um)leitet, wenn sich der geplante oder eingeschlagene Weg als Irrweg herausstellen sollte oder es höchste Zeit wird, an einer Wegkreuzung mal abzubiegen. Zu vertrauen, dass Gott an mich glaubt und mich ermutigt, den neuen, noch unbekanntem Weg an Seiner Seite weiterzugehen. Dies ist oft die größte Glaubensherausforderung für mich...

Es müssen aber nicht immer die „radikalen Veränderungen“ sein, um eine spürbare Entlastung zu bewirken. Es muss nicht gleich die Trennung vom Partner, die Auswanderung ins „gelobte Land“ meiner Träume oder die Kündigung des Arbeitsplatzes sein – oft genügt schon eine schrittweise Anpassung oder Korrektur der bisherigen Rahmenbedingungen, die mit der Zeit eine spürbare Verbesserung meiner Lebenssituation bewirken können.

Als ich 2013 meine „geliebte“ Vollzeitstelle schrittweise reduziert habe, war dies für mich eine große Herausforderung – nicht nur finanziell. Das Herz wollte schon lange, aber der Kopf wehrte sich noch immer. Unzählige Argumente dafür zählte mir mein Herz auf – mit mindestens genauso vielen Gegenargumenten konterte mein Verstand.

„Für Wunder muss man beten, für Veränderungen aber arbeiten.“

(Thomas von Aquin)

Seither habe ich in meiner neu gewonnenen Frei(z)heit eine Ausbildung zum Personal-Coach (ACI) absolviert, danach zum psychologischen Berater und Therapeut (CiBT), und nach einem weiteren Vorbereitungs-jahr durfte ich erfolgreich die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie am Gesundheitsamt ablegen. Seit 2020 führe ich nebenberuflich eine Praxis für Personal-Coaching und Psychotherapie auf christlich-integrativer Basis.



Mut zur Veränderung bedeutet heute für mich eine 3-Tage-Woche bei sicherem Grundgehalt, mehr Freizeit und Erholung, geringere Unterhaltungs- und Spritkosten für das Auto, eine grundsätzliche Entspannung, innere Zufriedenheit und höhere Lebensqualität sowie die Umsetzung sinnstiftender Aufgaben im Rahmen meiner Praxistätigkeit.

Dieser **Mut zur Veränderung** war und ist für mich persönlich notwendig und definitiv die richtige Entscheidung gewesen auf dem Weg wieder näher zu mir selbst!

Michael Pleschka, Jg. 1964, ist seit 34 Jahren verheiratet mit Monika, hat 2 erwachsene Kinder sowie 1 Enkelkind und wohnt in Unterschwan-dorf bei Haibach. Er ist in der Mitgliederversammlung des Wörnersberger Ankers und arbeitet hauptberuflich in einem IT-Call-Center im Gesundheitswesen. Nebenberuflich betreibt er eine Praxis für Personal-Coaching und Psychotherapie auf christlich-integrativer Basis
www.Pleschka-CoachingAndMore.de

