

Wer sich ändert, bleibt lebendig!



Christoph Hickert
über das Geheimnis
der Veränderung.



5 Kerstin Wendel Trotz Schmerzen chronisch hoffnungsvoll | **11 Zukunft CH** Präsident Hansjürg Stüchelberger tritt zurück | **20 Pro und Kontra** Versicherungsdetektive – ja oder nein? | **22 Israel** Ein Lagebericht aus dem Heiligen Land

„Veränderung hält lebendig“

LEBENSHILFE Christoph Hickert macht in seinem Buch „Nur wer sich ändert, bleibt lebendig“ Mut zur Veränderung. Er ist überzeugt, dass sich alte Verhaltensmuster überwinden lassen. Welche Rolle dabei Gott oder der Mensch selber spielt, erklärt er in diesem Interview. Von Helena Gysin



Warum sollen wir uns ständig verändern, Herr Hickert, irgendwann ist es doch genug!?

Ja, aber meistens reicht es nur bis zur nächsten Drucksituation. Der Mensch liebt Gewohnheiten und seine persönliche Sicherheitszone. Darum braucht er einen gewissen Stimulus, um sich zu verändern. Ob wir wollen oder nicht: Die meisten Veränderungen werden durch Druck und Schmerz ausgelöst. Das können zum Beispiel zwischenmenschliche Konflikte sein. In diesen Situationen realisiere ich bestenfalls, dass nicht nur die anderen „Schuld“ sind, sondern dass es etwas mit meiner Persönlichkeit, meiner persönlichen Prägung zu tun haben könnte. Ja, dass meinem Verhalten gewisse Muster hinterlegt sind.

„Paulus musste seine ‚Glaubenssätze‘, die ihn an das jüdische Leistungssystem banden, aufgeben und erkennen, dass das Heil nicht so funktioniert.“

Unsere persönliche Lebensgeschichte hat viel mit Prägung in der Vergangenheit zu tun. Warum sollten wir uns mit unserer Kindheit auseinandersetzen?

Weil es genau um diese Muster geht, die wir früh etabliert haben und die heute automatisiert sind, bis hin zu Gehirnstrukturen, die nachgewiesenermaßen Datenautobahnen gleichen. Aussteigen aus diesen Strukturen ist ohne Blick in den Rückspiegel fast nicht möglich. Dann aber erfolgt das Umdenken. „Tut Busse“ bedeutet im Griechischen „metanoeo“, das heißt, das eigene Denken um 180 Grad zu wenden – nicht nur einmal, sondern immer wieder.

Der Apostel Paulus allerdings will das Vergangene vergessen und nach vorne schauen. Was haben Sie dagegen einzuwenden?

Gar nichts, denn gerade am Beispiel von Paulus sehen wir eindrücklich, was Prägung respektive Veränderung bedeutet. Er war in der jüdischen Kultur verankert, definierte sich stark über Leistung und Gesetze. Er musste seine „Glaubenssätze“, die ihn an dieses Leistungssystem banden, aufgeben und erkennen, dass das Heil so nicht funktioniert. Das hat nichts mit Selbstoptimierung zu tun, sondern mit der freimachenden Botschaft des Evangeliums: Ich bin auf der Seite des Siegers. Ich bin geliebt und in die göttliche Familie aufgenommen. Auf dieser Grundlage können wir Verhaltensänderungen gelassener angehen und mutig „anders“ handeln. Wir sind nicht mehr so sehr darauf angewiesen, dass uns alle mögen und toll finden. Der Glaube ist dabei eine unglaubliche Ressource. Schade, wer diese nicht nutzt!

Christoph Hickert

Jahrgang 1964, single. Er begann seine berufliche Laufbahn als Kaufmann, arbeitete unter anderem im CEVI-Sekretariat des Kantons Zürich. Absolvierte das Theologisch-Diakonische Seminar TDS in Aarau, belegte Studiengänge im Bereich Kommunikation, Marketing, Seelsorge und Coaching. Später übernahm er Führungsaufgaben bei verschiedenen Non-Profit-Organisationen wie World Vision, SAM Global, CBM. Er arbeitet teilzeitlich als selbständiger Coach, Supervisor BSO und Lebensberater in seiner Beratungspraxis in Männedorf ZH.

www.beratung-coaching.ch

Sie sagen, Veränderungen halten lebendig. Warum tun wir uns dann so schwer damit?

Weil jeder Veränderungsprozess mit Arbeit verbunden ist. Eine Drucksituation ist so etwas wie ein Weckruf, der die Veränderung in Gang bringt. Wir haben uns in der Kindheit Schutzstile angeeignet – Überanpassung, Perfektionismus, Leistungsstreben oder andere –, sie sind wie alte Rüstungen, die früher hilfreich, ja sogar überlebenswichtig waren. Heute, als Erwachsene, sind wir damit zwar auf der sicheren Seite, büssen aber unsere Bewegungsfreiheit ein. Noch einmal: Der Weg der Veränderung ist Knochenarbeit, die neue Freiheit und Lebendigkeit stellt sich erst am Ende eines Prozesses ein.

Sie vergleichen den Prozess der Veränderung als Weg durch vier Zimmer: Ein Ereignis reisst uns aus dem Zimmer der Zufriedenheit und führt uns entweder oder gar abwechselnd in die Zimmer der Verleugnung und des Chaos oder der Verwirrung, bis wir durch das Zimmer der Erneuerung wieder im ersten Zimmer ankommen. Studien haben gezeigt, dass wir in Veränderungsprozessen immer dieselben vier Phasen durchlaufen – es gibt keine Abkürzungen. Am liebsten würden wir direkt vom Zimmer der Zufriedenheit ins Zimmer der Erneuerung wechseln. Aber das geht nicht. Es ist eine Einbahnstrasse und die Zimmer der Verleugnung und des Chaos oder der Verwirrung gehören dazu. In diesen beiden Zimmern passiert Entscheidendes. Bisherige zementierte Muster werden aufgeweicht, wir sind verunsichert, ängstlich, fühlen uns frustriert, bis wir letztendlich bereit werden, uns für Veränderungen zu öffnen.

Sie vermitteln in Ihrem Buch den Eindruck, dass der grösste Teil der Arbeit bei mir selbst liegt. Widerspricht das nicht dem biblischen Verständnis, dass wir durch Gottes Geist verändert werden? Das ist ein Spannungsfeld. In der jüngsten Vergangenheit wurde vermutlich die Facette „Wenn jemand in Christus ist, wird alles neu“ stärker betont. Veränderung ist auf der einen Seite Metamorphose – eine Raupe muss sich nicht wahnsinnig anstrengen, um zum Schmetterling zu wer-

den. Auf der anderen Seite entbindet Gott uns nicht von der eigenen Aktivität. Wir sind Mitgestalter. Es geht hier wohl weniger um „entweder oder“ als um „sowohl als auch“.

Was bedeutet Veränderung für mein Umfeld?

Es wird zuerst einmal unbequem. Das bisherige Miteinander war eingespielt. Wenn ich meine Rolle reflektiere und aus dem System aussteigen will, wirke ich auf einmal für meine Umgebung nicht mehr so pflegeleicht wie bisher. Die Balance in der Beziehung muss neu gesucht werden. Mein Umfeld, mein Partner muss sich ebenfalls bewegen. Meine einzige Alternative wäre, weiter im System zu verharren, aber auch das kostet seinen Preis.

Sie ermutigen dazu, sich selber Gutes zuzusprechen, empathische, fürsorgliche, verständnisvolle Zwiegespräche mit sich und der eigenen Seele zu führen. Das klingt nach Autosuggestion ...

Ich bin der Meinung, dieses Feld sollten wir Christen nicht allein der Psychologie überlassen, sondern diese Ansätze für uns neu entdecken. Denn solche Selbstgespräche – Diskussionen mit der eigenen Seele – begegnen uns in der Bibel an verschiedenen Stellen, besonders häufig in den Psalmen. Bibeltexte fordern uns auf, dem Guten nachzudenken (Phil. 4,8), uns um das Lobenswerte zu drehen. Psychologen haben herausgefunden, dass es eine beruhigende Wirkung auf Menschen hat, wenn sie in der dritten Person zu sich selber reden. Unserer Seele mit Mitgefühl zu begegnen, ist Teil des Evangeliums. David bringt seine Seele zur Ruhe und tröstet sie wie eine Mutter ihr Kind (Psalm 131).

„Wenn ich meine Rolle reflektiere und aus dem System aussteigen will, wirke ich auf einmal für meine Umgebung nicht mehr so pflegeleicht wie bisher.“

Sie beschreiben anschaulich, dass das Unbewusste im Zweifelsfall immer schneller und stärker ist als die bewussten Denkprozesse. Wie kann ich diesen Autopiloten ausschalten?

Indem ich mir diese unbewussten Abläufe bewusst mache. Manchmal sind es Worte oder Situationen, die mich triggern und zu einem geläufigen, aber unerwünschten Verhalten animieren. Je schneller ich erkenne, was in meinen Gedanken abläuft, umso bewusster kann ich meine Reaktion steuern oder eben verändern. Das geht zackig, so, als würde jemand den roten Knopf bedienen, den wir früher unbewusst „installiert“ haben. Diese neue Realität macht mich frei, anders als bisher zu handeln, und bewirkt, dass andere diese Knöpfe nicht mehr so leicht bedienen können.

Manchmal fühlt man sich aber als Opfer ...

Die gute Nachricht lautet: Ich muss nicht Opfer bleiben, ich habe Handlungsoptionen. Aber, ich kann nur meine eigene Reaktion steuern. Diejenige meines Umfelds kann ich nicht verändern. Der Neurowissenschaftler Professor Eric Kandel hat im Übrigen herausgefunden, dass in der Gehirnstruktur durch neue Lerninhalte und alternative Denkooptionen neue Verbindungen (Synapsen) entstehen und alte „aufgelöst“ werden. Veränderte Verhaltensweisen bilden sich physisch sichtbar als neue neuronale Netzwerke im Gehirn ab. Und je stärker wir neues Denken etablieren, desto weniger wird das Gehirn auf alte Datenautobahnen zurückgreifen, sondern neue Wege bahnen.

Wir machen unseren Wert oft abhängig von unseren Mitmenschen und von dem, was sie vermeintlich über uns denken. Manchmal sei ein Befreiungsschlag nötig, sagen Sie.

Grundsätzlich sind wir keine Einzelkämpfer. Es ist unsere ureigene Sehnsucht, in wohlwollenden Beziehungen eingebettet zu sein, ein Gegenüber zu haben. Gerade hier kommt den Kirchen und Gemeinden ein wichtiger Aspekt zu. In der Apostelgeschichte lesen wir, dass sich die Christen täglich trafen. Heute sind es vermutlich vor allem Menschen in Kleingruppen, die uns ermutigen und das Gefühl geben: „Hier bin ich gemeint“. Aber zurück zur Frage des Befreiungsschlags: In Bezug auf „schädliche“ Beziehungen, die uns in eine falsche Abhängigkeit bringen, ist ein solcher durchaus angezeigt.

Kann ein „Schwacher“, einer, der mit seinem Leben nicht zurechtkommt, wirklich aus eigener Kraft seine Gedanken verändern und aus der Opferrolle aussteigen?

Vorerst kaum. Er braucht mindestens einen Menschen, der ihm mit Liebe und Fürsorge begegnet, der ihm aber nicht alles abnimmt. Es ist die Aufgabe des Helfers, den „Schwachen“ behutsam in die Eigenverantwortung zu begleiten. Die Erfahrung, nicht nur ausgeliefert zu sein, sondern etwas beitragen zu können, ist wichtig. Ich ver-

gleiche dieses Vorgehen gerne mit einem Fitnesscenter: Als Neueinsteiger kann ich nicht mit durchtrainierten Bodybuildern mithalten. Vielleicht stemme ich am Anfang nur 20 Kilo. Wenn ich dranbleibe und trainiere, bilden sich Muskeln und irgendwann hebe ich 25 Kilo. Aber manchmal geschehen im Leben von Menschen Dinge, die man sich nur mit Gottes eingreifender Kraft erklären kann. Das sind die göttlichen Kairos-Momente, die kein Seelsorger oder Coach bewirken kann.

„Es ist unsere ureigene Sehnsucht, in wohlwollenden Beziehungen eingebettet zu sein, ein Gegenüber zu haben.“

Herr Hickert, bestimmt pflegten Sie in Ihrem Leben auch einen Schutzstil oder ein altes Muster, das Sie bearbeiten mussten. Erzählen Sie uns davon!

Einer meiner Glaubenssätze aus der Kindheit lautete: „Ich bin immer für die gute Stimmung verantwortlich. Nur wenn ich für Harmonie Sorge, werde ich geschätzt und gehöre dazu.“ Bereits als Kind versuchte ich in der Familie Streit zu schlichten, zu vermitteln zwischen den Eltern und uns Geschwistern. Damit kam ich auch im weiteren Leben ziemlich gut voran, bis ich in meinem Führungsalltag Mitarbeiter mit negativem Verhalten und unbequemen Dingen konfrontieren musste. Das brachte mich in arge Bedrängnis.

Erst durch Eigenreflexion und Begleitung durch Coaches wurden mir diese Muster bewusst. Immer besser konnte ich aussteigen, anders handeln und Schritte in eine neue Freiheit gehen. ☀

ideaSpektrum zum Buch von Christoph Hickert

In seinem Erstlingsbuch „Nur wer sich ändert, bleibt lebendig“ mit dem Untertitel „Echte Erneuerung durch die vier Zimmer der Veränderung“ erklärt der Schweizer Autor Christoph Hickert, wie es möglich ist, aus gewohnten Verhaltensweisen und Denkstrukturen auszusteigen. Das Buch macht Mut. Es zeigt, dass kein Mensch nur Opfer ist, sondern in jedem Fall Handlungsoptionen hat.

Hickert verschweigt nicht, dass der Weg der Veränderung steinig und mit Arbeit verbunden ist. Unmissverständlich weist der erfahrene Coach aber darauf hin,

dass im Glauben und in der persönlichen Beziehung zu Gott eine Ressource liegt, die es unbedingt anzuzapfen gilt.

Das Buch ist im September im Verlag SCM Hänssler erschienen und kann direkt via Webseite des Autors bestellt werden:

www.beratung-coaching.ch

