

Zum Jahreswechsel: Veränderung - aber wie?

Veränderung kann durch Liebe gelingen - oder durch viel Mut. Jeder der sich verändert, ist ein Held, sagt Psychiater Michael Lehofer in dieser Kolumne.



Veränderung braucht Mut © (c) ra2 studio - Fotolia (ranczandras)

Viele Menschen haben ihr Leben lang Sehnsucht danach, sie selbst zu werden. Sie leben in der Gefangenschaft ihrer Gewohnheiten. Trotzdem ändern sie die Gewohnheiten nicht. Können sie nicht oder wollen sie nicht? Nach allem was wir heute wissen, leben wir alle mit einer doppelten Buchführung. Da ist zum einen das, was wir bewusst von uns wissen und glauben. Und zum anderen das Unbewusste, ein Teil unseres Gedächtnisses, dessen wir uns nicht bewusst sind, das aber unsere Entscheidungen und Handlungen bestimmt. Wollen wir uns verändern, müssen wir unser Unbewusstes beeinflussen.

Wollen wir uns verändern, müssen wir unser Unbewusstes beeinflussen.

MICHAEL LEHOFER

Leider geht das nicht, indem wir uns bewusst werden, dass etwas nicht gut für uns ist: Umdenken führt nicht zur Veränderung. Jeder weiß, dass Verliebtheit verblüffende Veränderungen in Menschen bewirken kann. Verliebtheiten sind geradezu Häutungen. Leider sind wir meist nur über Wochen bis Monate verliebt. Dann sind wir wieder mit unserer gewöhnlichen Identität konfrontiert. Die Ausnahme ist, wenn sich an die Verliebtheit Liebe anschließt, das Empfinden der Verbundenheit.

Verliebtheit, so könnte man es ausdrücken, ist die Illusion der totalen Verbundenheit und Liebe ist die Wirklichkeit.

Verbundenheit macht frei.

MICHAEL LEHOFER

Diese Verbundenheit erzeugt im Gehirn eine Aktivierung des Hormons Oxytocin, das unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, stark verbessert. Da aber zahlreiche Gewohnheiten dazu dienen, unsere unbewussten Ängste im Zaum zu halten, ermöglicht die Verbundenheit der Liebe Veränderung, indem wir den Veränderungsstress viel besser ertragen. Verbundenheit macht frei. Manchmal reicht die Verbundenheit nicht aus, sich zu verändern, oder sie ist nicht verfügbar. Dann gibt es noch eine Methode sich zu verändern, die könnte man die emotionale Übermalung nennen.

Jede Veränderung bedarf Mut, jeder der sich verändert ist ein Held.

MICHAEL LEHOFER

Viele von uns wissen, dass Menschen, die 40 Jahre geraucht haben, es sich nie vorstellen konnten aufzuhören - aber im Moment der Krebsdiagnose von einem Moment zu anderen aufhören. Das ist in diesem Fall die emotionale Übermalung: Das Rauchen dient der Vermeidung belastender Emotionen, ist also ein Ausdruck von Angst. Wenn aber die Todesangst die Angst, die zum Rauchen motiviert, übermalt, ist die Veränderung kein Problem mehr. Schwerer ist es natürlich, sich ohne Krebs oder ähnlichem zu verändern. Dazu braucht es einen klaren Willen und viel Zeit, wohl auch Begleitung. Jede Veränderung bedarf Mut, jeder der sich verändert ist ein Held.

05.10 Uhr, 02. Jänner 2016