



# Veränderung ist mühselig.

Du hast irgendwas irgendwo gelesen. Es klang bescheuert und völlig realitätsfremd. Du klickst weg/legst das Buch weg.

Du erlebst irgendetwas, was dich ins Zweifeln bringt. Du versuchst es zu vergessen.

Du liest etwas, was dich überzeugt. Du kannst nicht mehr schlafen.

Du willst etwas verändern. Aber. Es. Ist. So. Schwer.

Lernen - und nichts anderes machen wir hier miteinander - ist ein Prozess der Wiederholung. Auch und vor allem wenn es darum geht, sehr alte Dinge, die sehr oft wiederholt und in unser neuronales Netzwerk eingebrannt sind, zu verändern.

Der Weg aus Erziehung ist Transformation. Die gute Nachricht an Transformation ist, dass sie unfassbar glücklich macht. Die schlechte Nachricht ist, dass sie unfassbar anstrengend ist. Dass sie Angst macht. Dass sie unbequem ist. Dass nicht selten Angst viel größer als die Zuversicht ist, sodass wir umkehren.

Eines der Stadien der Transformation ist nämlich das schmerzhaftes Auseinanderfallen von Wirklichkeit und Gelerntem. Wie bei allem Lernen treten wir zunächst in 'zu große Schuhe': Wir versuchen etwas, was wir nicht können. Weniger schreien. Freundlicher

sein. Nicht schimpfen. Spielen statt abwaschen.

Die Einsicht, WARUM wir das tun wollen, ist meist relativ schnell erreicht - sie nimmt uns oft den Atem ob ihrer Geschwindigkeit. Die neuen Erkenntnisse können überwältigend sein. Und vor allem sind sie nicht rückgängig zu machen. Ich kann die Welt nicht mehr sehen, wie ich sie sah, bevor ich wusste, was ich heute weiß.

Und das führt zu dem oben beschriebenen schmerzhaften Bewusstsein. Diese Phase kann sich lange hinziehen - zunächst bleibt mir in vielen Situationen nicht viel übrig außer zu beobachten, dass ich tue, was ich tue. Aus dem Bewusstsein heraus, dass ich das nun falsch finde, ist vor allem die liebevolle Haltung darin extrem schwer zu halten.

Je mehr ich mich jedoch in dieser Phase liebevoll behandeln kann, desto wahrscheinlicher ist, dass ich sie durchhalte. Dass ich nicht die Lücke zwischen dem, was ich kann und dem, was ich will damit schließe, dass ich behaupte, es sei nicht möglich.

Und dann, langsam und mühsam, kommen die ersten Veränderungen. Das ist der Punkt, an dem die Freude und die Dankbarkeit eine entscheidende Rolle spielen - denn der Lohn der veränderten Verhaltensweisen ist unfassbar groß.

Ich bin dankbar, dich auf deiner Reise begleiten zu dürfen. Sie ist immer wieder spannend, individuell, großartig.

Danke.

Deine Ruth