



VERÄNDERUNGEN IM LEBEN

Nicht nur die Umwelt wandelt sich ständig, auch unser Körper baut sich stetig um und regeneriert sich fast unbemerkt. Gut, dass sich unsere Persönlichkeit ebenfalls verändern kann – selbst noch in hohem Alter.

Jürg Lendenmann

Glücklich, wer gesund ist, einen sicheren Job hat und keine Schulden, in einer harmonischen Beziehung lebt und auf Freunde zählen kann. Wenn sich zudem Wichtiges lange im Voraus planen lässt und grössere Veränderungen nicht in Sicht sind, fühlen sich viele sicher, aufgehoben ... und verfallen leicht der Illusion, das Leben werde immer so weitergehen. Doch kein Lebensweg verläuft gleichmässig und gerade; Veränderungen, innere wie äussere, gehören zum Leben.

«Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.»

Konfuzius

Fast ein Jungbrunnen

Unser Körper mag sich äusserlich über die Jahre nur leicht verändern, doch die scheinbare Langsamkeit des Wandels trügt. Die meisten unserer Zellen werden laufend regeneriert: Bei Hautzellen liegt die Erneuerungsrate bei einigen Tagen, in 120 Tagen werden alle roten Blutkörperchen ersetzt, alle acht Jahre die Fettzellen, alle zehn das Skelett.

Was erstaunt: Gerade die Zellen des nimmermüden Herzens erneuern sich kaum, wie der Neurowissenschaftler Jonas Frisé vom schwedischen Karolinska Institutet nachgewiesen hat. Die jährliche Regenerationsrate der Herzzellen liegt bei weniger als 0,5 Prozent.

In welchen Regionen des Gehirns sich Zellen neu bilden können, wird zurzeit erforscht. Erste Resultate zeigen: Die Regenerationsrate scheint nur wenig höher zu sein als bei Herzzellen. Für die Leistungsfähigkeit des Denkkorgans kommt es jedoch nicht auf die absolute Zahl der Gehirnzellen an, sondern auf die Verknüpfungen zwischen den Neuronen – ein Prozess, der auch in hohem Alter noch ablaufen und trainiert werden kann.

Wandlungsfähige Persönlichkeit

Nicht nur der Körper, auch unsere Persönlichkeit ändert sich im Verlauf des Lebens. Bis vor rund zehn Jahren ging man davon aus, dass die Persönlichkeit mit dreissig Jahren fertig entwickelt ist. Der Grund sei, so Psychologieprofessorin Jule Specht in einem Interview mit Zeit Online, dass frühere Studien oft an jüngeren Personen durchgeführt wurden. Doch die Persönlichkeitsentwicklung sei niemals fertig: «In einer Studie haben wir gezeigt, dass sich etwa jeder Fünfte nach dem sechzigsten

Veränderungen mutig angehen

Wenn eine grosse Veränderung ansteht, hilft es, sie überlegt und in Schritten anzugehen.

- Setzen Sie sich ein erstrebenswertes Ziel, das Sie erreichen können.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die vorhandenen Möglichkeiten, Ihr Ziel zu erreichen.
- Suchen Sie Menschen, die Sie dabei unterstützen können.
- Überlegen Sie, welche Fehler Sie hindern könnten, Ihr Ziel zu erreichen. Müssen Sie etwas loslassen, um es erreichen zu können.
- Nehmen Sie die anstehende Veränderung als Herausforderung und Chance wahr.
- Probieren Sie Neues aus, finden Sie neue Lösungsansätze, seien Sie flexibel.
- Betrachten Sie Ihre Situation aus einer Überblicksperspektive.
- Lassen Sie sich nicht von Rückschlägen entmutigen.
- Achten Sie auf Routinen im Alltag und körperliche Bewegung: Sie geben Sicherheit und Stabilität, wenn das Leben aus den Fugen gerät.

Manchmal kann ein angestrebtes Ziel erreicht und ein anderer, vielleicht beschwerlicherer oder unattraktiverer Weg muss einschlagen werden. Dies kann sich aber später im Rückblick als Glücksfall erweisen, wenn der neue Weg zu Zielen geführt hat, die einem ein glückliches, erfülltes und zufriedenes – ein reicheres Leben beschert haben.

Geburtstag noch einmal stark verändert.» Für die Studie wurden seit 1984 jedes Jahr rund 200 000 Menschen ab sechzehn Jahren befragt; da es sich um eine Onlinebefragung handelte, konnten so im Gegensatz zu bisherigen Studien auch viele ältere Menschen erreicht werden.

Wie aus heiterem Himmel

Wäre die Persönlichkeitsentwicklung mit dreissig schon abgeschlossen, gäbe es keine Entwicklung, kein Wachstum mehr. Was fatal wäre, denn das Leben um uns verändert sich ständig und stellt uns vor Herausforderungen; Neues will angenommen oder verworfen werden. Wie immer wir auch entscheiden: Das Leben nimmt eine andere Bahn.

Neues, Unerwartetes war in der Frühzeit des Menschen meist mit Gefahr verbunden. Vom Stammhirn gesteuert, fürchten wir uns daher heute noch instinktiv vor Veränderungen. Nur sind es keine Raubtiere mehr, auf die wir plötzlich stossen; es kann uns eine Kündigung treffen, eine geliebte Person verlassen oder eine niederschmetternde ärztliche Diagnose aus der Bahn werfen.

Einige Ereignisse mögen sich lange im Voraus durch nicht beachtete Zeichen angekündigt haben, andere treffen uns wie aus heiterem Himmel. Bei einem Schicksalsschlag fühlen wir uns hilflos, überfordert, ohnmächtig. Meist bleibt es nicht bei diesem einen Ereignis, sondern, wie Tania Konnerth schreibt, «ziehen Veränderungen in der Regel eine ganze Kette weiterer Veränderungen nach sich.»

Mut für Neues

Wie oben erwähnt, lähmt einen oft die Angst, eine Veränderung anzugehen; man hielte sich lieber an Altbewährtes. Angst sei aber nur ein Gefühl und müsse reflektiert werden, so die Familientherapeutin Birgit Salewski. Nach einer ruhigen Analyse der schlimmsten Befürchtungen und dem Abschätzen der Wahrscheinlichkeit, dass diese eintreten oder ausbleiben, «können viele Menschen den Mut für Veränderungen fassen und Schritte gehen.»

Schicksalsschläge sind immer auch eine Gelegenheit, Bilanz zu ziehen und sich zu fragen: Was macht mich glücklich und zufrieden? Wie, wo und mit wem möchte ich leben? Was

Wandlungsfreudig?

Junge Menschen sind meist offener für neue Erfahrungen als ältere Semester. Sind Sie jung geblieben?

- Fassen Sie jeweils Vorsätze fürs neue Jahr und setzen diese auch um?
- Sind Sie auf Social Media präsent?
- Haben Sie kürzlich ein neues Hobby angefangen?
- Bestellen Sie häufig Speisen, die Sie noch nie gegessen haben?
- Locken Sie neue Feriendestinationen?

Neue Erfahrungen sind meist sehr bereichernd.

will ich aufgeben, was entwickeln? Doch was hilft, Zukunftspläne umzusetzen? Tania Konnerth: «Hilfreiche Eigenschaften und Fähigkeiten für Veränderungsprozesse sind in erster Linie die sogenannten Erfolgseigenschaften wie Mut, Selbstvertrauen, Optimismus, Flexibilität, visionäres Denken und Pioniergeist.»

◀