

## Das einzig Beständige im Leben ist die Veränderung

Als ich diesen Spruch zum ersten Mal im Aufzug der Höchst AG in Frankfurt gelesen habe, fand ich ihn „doof“. Ich war damals um die dreißig Jahre und befand mich in einer guten und angenehmen Phase meines Lebens.

Ich wünschte mir, dass dies ruhig unverändert so bleiben könnte und da passte dieser Spruch gar nicht in mein Lebenskonzept.

Heute frage ich mich, ob der Spruch hilfreich sein kann, wenn man sich in einer schlechten Lebenslage befindet? In diesem Fall müsste die Aussicht auf Veränderung doch bewirken, dass man sich besser fühlt. Aber ist das so?

Ob das so ist, hängt nach meiner Erfahrung wesentlich von der jeweiligen Person ab, deren Lebenserfahrung und Einstellung zum Leben.

Wurden schon viele schlechte Situationen erlebt, die sich in der eigenen Wahrnehmung nicht verbessert haben, etwa nach dem Motto:

„Erst hatte ich kein Glück und dann kam auch noch Pech dazu“, dann wird die Vorstellung auf Veränderung wenig erfreulich oder hilfreich sein, da diese im Zweifel mit negativen Gefühlen und Gedanken belegt ist.

Hat die betroffene Person jedoch schon häufiger bewusst erlebt, dass sich Probleme mit der Zeit auflösen, dass „nach dem Regen wieder die Sonne scheint“, dass anfangs als kritisch empfundene Veränderungen sich im Nachhinein als positiv herausstellen, dann kann es gut sein, dass der Hinweis auf die Beständigkeit der Veränderung positive Gedanken und Gefühle auslöst.

Was bleibt, ist die Tatsache: „Das Leben verändert sich, jeden Tag!“ Ich kann dies bewusst wahrnehmen und annehmen, oder auch nicht.

Ich kann diese Veränderung mit positiven Gedanken belegen, oder auch nicht. Symbolisch hierfür steht das „Halb volle Glas“. Ich kann das Glas halb voll sehen, oder auch halb leer. An den Tatsachen ändert sich nichts. Die eigene Sichtweise ist entscheidend.

Ich wünsche Ihnen und mir einen klaren Blick, insbesondere auf die positiven Seiten der täglichen Veränderung.

Mit herzlichen Grüßen  
Joachim Romes

P.S.: Vergessen Sie nicht, dass Sie für jeden positiven Moment, den Sie erleben, einen Smartie essen sollen. ■