

## PEERLE – Brief Nr. 3/2022 Umgang mit Veränderungen

**Seit meinem letzten PEERLEn-Brief hat sich vieles verändert... Gerne lade ich euch ein über den Umgang mit Veränderungen (oder neudeutsch Change Management) - das *W I E* - nachzudenken.**

**Claudia Schmidiger**

Angefangen beim PEERLEn Team inklusive Leitung, der allgemeinen Weltlage, Viren und ihre Mutationen, die drohende Energiekrise, nebenbei auch noch die Jahreszeiten, eigene durchlebte Mini-Krisen, privater Umzug, Kind in der Vorpubertät... Ich könnte hier noch etliche Beispiele aufzählen... Aber es reicht, sonst wird es mir noch beim Schreiben schwindlig, wenn ich mir noch mehr vor Augen führe, was eigentlich alles so abgeht in unserer aller Leben, eine Vielzahl von Wandel – notabene neben unserem meist schon voll bepackten Alltag.

Bewegungen gehören ja bekanntlich zu unserem Leben, seit eh und je. Schon die alten griechischen Philosophen wie Heraklit (etwa 520 - 460 v. Chr.) und Platon (428 – 348 v. Chr.) knüpften ihre Überlegungen an die Erkenntnis ständiger Veränderungen an. Das Leben bedeutet Wandel, nichts bleibt, wie es einmal war, nichts ist statisch. "Die einzige Konstante im Universum ist die Veränderung", schrieb Heraklit. Das tönt ja irgendwie auch spannend und belebend.

Nach meinem Empfinden überlappen sich momentan die einzelnen Ereignisse im Hier und Jetzt und somit auch die damit verbundenen Veränderungen. Was kann ich gegen diese Fülle, Dichte von Freud und Leid tun, um trotzdem irgendwie im Gleichgewicht zu bleiben? Mein Chaos bei der Verarbeitung, der Integration und der Bildung meiner persönlichen Meinung scheint komplett zu sein. Was passiert da mit mir? Emotionen da, Emotionen dort. Ich bin auf der Suche nach dem persönlichen Umgang, nach meinem persönlichen Change Management. Im Hinterkopf ist mir die Theorie von Veränderungsprozessen (siehe [Wikipedia](#)) bekannt, doch gleichwohl ist es mir trotzdem noch nicht gelungen, damit meinen eigenen Prozess nachhaltig zu gestalten.

Es sind ja nicht nur die persönlichen Themen, welche unser Leben - beziehungsweise auch unseren Umgang mit Veränderungen - prägen. Auch die sozialen, klimatischen, wirtschaftlichen und politischen Umstände sind entscheidend für unser Leben. Herkunft, Glaube, Ausbildung, Gesundheit und Krankheit, Tod und Verlust, aber auch die glücklichen Umstände wie materielle Sicherheit, Liebe und Erfolg spielen eine wesentliche Rolle bei der Prägung unserer Vorstellungen, unserer Wünsche und der darauf folgenden Reaktionen auf selbstgewollte oder auch auf auferlegte Veränderungen, also *W I E* wir mit diesen umgehen (können).

Wir leben alle in einer Gemein- bzw. Gesellschaft und werden beeinflusst. Die Erde dreht sich und wir uns mit, ob wir wollen oder nicht - aber *W I E* gehe ich damit um? Gerade im Wissen um die Tatsache, dass nichts bleibt wie es ist - manchmal bedauerlicherweise, manchmal auch glücklicherweise - und dass nicht erst seit gestern. So sollte es doch irgendwann einfacher werden, mit Veränderungen im eigenen Leben gelassener umgehen zu können, oder?



Foto: "Moment der Gelassenheit"  
von Claudia Schmidiger, [www.traversa.ch](http://www.traversa.ch)

[2]

Der Konsum der Meldungen über die Umgestaltung des Weltgeschehens kann ich mittels meiner technischen Hilfsmittel selbst steuern. Ich kann meinen Möglichkeiten entsprechend beeinflussen, wann und in welchem Ausmass ich bereit bin für die Auseinandersetzung mit ihnen. Die Veränderungen in meiner direkten Umwelt jedoch passieren durch mich, mit mir, im täglichen Leben. Der Umgang damit fordert mich stets und unmittelbar.

Ich brauche Zeit, Musse und Ruhe für das *W I E*. Diese fehlen mir oft, um die Themen mit dieser Dichte aufzunehmen. Ob ich mich trotz all der vielen Einflussfaktoren und Verantwortlichkeiten zu spüren vermag, hängt bei mir weitgehend vom inneren Raum ab, den ich mir zugestehe und in den ich hineinhorchen kann. Dieser Raum hilft mir zur Integration, zur Reflexion, zur Bildung meiner Ansicht der Dinge. *W I E* bedeutet für mich also auch Zulassen von Raum und Zeit und nicht nur auf den Zug aufzuspringen im Schnellzugtempo. Ich will abwägen und integrieren. Das möchte ich bewusst machen!

In vielen Kulturen und philosophischen Vorstellungen wird die Lebensweise als entscheidend für die Freude am Dasein betrachtet. Es kommt letztlich auf den Verlauf des Alltags an, mit all seinen großen und kleinen Herausforderungen. Denn hier atme und rede ich, gehe mit anderen Menschen um. Die Art der Ausführung all der kleinen Dinge bestimmt unsere Lebensgewohnheiten und die Art unserer Beziehungen. Dabei spielt das *W I E* unserer Handlungen eine wichtige Rolle: Das bedeutet für mich, dass ich auch achtsam mit Veränderungen umgehen kann, mir Platz für Neues schaffe, oder auch mal gleichgültig sein kann und das gewollt!

In letzter Zeit denke ich oft an das Zitat "Sei du selbst die Veränderung die du dir wünschst für diese Welt" von Mahatma Gandhi. Das fühlt sich für mich stimmig und nachhaltig an. Das kann ich selber beeinflussen, hier kann ich den Takt und meine Werte einbringen. Veränderungen leben! So übe ich mich im *W I E* und geniesse die Momente der Gelassenheit, welche mich näher zu mir und meinem inneren Raum bringen. Dies bringt mir auch einen selbstfürsorglicheren Umgang mit allen Herausforderungen und den damit verbundenen

Emotionen. Mein persönliches Change Management Konzept beginnt sich zu füllen. Indem ich versuche Unveränderbares zu akzeptieren und meine Energie dort einsetze, wo ich Veränderungen mitgestalten kann spüre ich Freude und Leichtigkeit. Emotionen sind da und nun dort wo sie hingehören.

Ich wünsche euch viel Ruhe und Musse für euer *W I E*, beim Bewältigen eurer Umgestaltungen. Allenfalls kann euch der 6 Punkte Plan des Bundesamts für Sport zu mentaler Stärke und Resilienz noch inspirieren ([Link](#)).

Vielleicht habt ihr auch noch Inputs für unser aller Change Management oder andere Ideen für Texte? Lasst es uns wissen, Gastbeiträge sind jederzeit herzlich willkommen.

Eure PEERLEN  
Claudia, Marcella und Miranda

*Ihr könnt uns live erleben – an den Aktionstagen für psychische Gesundheit in Nidwalden ([Link Programm](#))! Wir freuen uns über euren Besuch.*



**5** Dienstag 15. November  
17–20 Uhr, Markt ab 17 Uhr  
Lesung und Diskussion 18–20 Uhr  
Lit.z Stans, Alter Postplatz 3

MARKT – LESUNG – DISKUSSION

## Schreibe und sage

Eine Veranstaltung von traversa

Leben ist wie Fahrradfahren – diese Textsammlung von Peer-Fachpersonen von traversa gibt Einblick in persönliche, philosophische und politische Gedanken rund um das Thema «Krise als Chance».

Peers sind Menschen, die eigene Erfahrungen mit psychischen Krisen und Belastungen gemacht haben und nun andere auf ihrem Genesungsweg begleiten und unterstützen. Die Lesung mit Gespräch wird umrahmt von einem Markt mit Werken von Betroffenen. Tauchen Sie an diesem Abend ein in die sogenannten PEERLE-Briefe!

Moderation u. Gespräch: Dr. Martin Brasser, Philosoph  
Lesung: Yvonne Volken, Journalistin und Leseanimatorin  
Podiumsgespräch: Peermitarbeitende und Fachpersonen von traversa

Ohne Anmeldung. Anzahl Teilnehmende begrenzt

[3]

Quellen:

- *Veränderungsmanagement:*

<https://de.wikipedia.org/wiki/Ver%C3%A4nderungsmanagement>

- *Mental Stark bei Veränderungen:*

<https://www.ehsm.admin.ch/de/taetigkeitsbereiche/sportpsychologie/mental-stark-resilienz.html>

- *Programm der Aktionstage psychische Gesundheit in Nidwalden 2022:*

<https://www.nw.ch/qfpsychischegesundheit/5653>

PEERLE-Infos: **direkt ☎ : 041 319 95 03**

Die allgemeine Mail-Adresse: [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

Öffnungszeiten PEERLE: **Mittwochs 14.00 – 16.45 Uhr**