

Die vier Zimmer der Veränderung

Diese vier Zimmer dienen als Modell, um zu zeigen, wie der Mensch mit Veränderungen umgeht. Der Mensch durchläuft grundsätzlich alle vier Phasen. Die Abfolge ist immer gleich und einzelne Phasen können nicht übersprungen werden.

Erstes Zimmer: „Das Zimmer der Zufriedenheit“

In diesem Zimmer möchten wir das Erreichte erhalten. Wir fühlen uns sicher und sind Herr/ Frau der Dinge. Dieses gute Gefühl möchten wir solange als möglich behalten. Plötzlich zwingen uns ändernde Umstände, Rahmenbedingungen oder außergewöhnliche Ereignisse dazu diese Komfortzone zu verlassen.

Das möchten wir natürlich nicht und vermeiden gänzlich die Auseinandersetzung, denn dies ist uns unangenehm.

Also gehen wir ins

zweite Zimmer: „Das Zimmer der Verleugnung“ und Verneinung, um dort so zu tun, als sei alles in Ordnung, als hätten wir alles im Griff. Nur ganz im Inneren empfinden wir Unbehagen und Frustration, vielleicht sogar hin und wieder Angst. Nach außen zeigen wir unseren Trotz und Widerstand.

Wir sind gezwungen mehr und mehr die Augen und Ohren vor der Realität und vor den Signalen der Unzufriedenheit zu verschließen.

Irgendwann sind wir dann soweit, uns selber einzugestehen, dass wir frustriert sind und nicht mehr weiter wissen. Was sollen wir tun?

Dann sind wir im **dritten Zimmer: „Dem Zimmer der Verwirrung“** angekommen. Hier herrscht große Sorge und Angst. Es wird uns immer mehr bewusst, dass wir uns in einem Dilemma befinden, aus dem es kein Zurück mehr gibt. Wir kommen vom Regen in die Traufe. Jetzt gilt es sich sturmfest anzuziehen, denn in diesem Zimmer herrscht ein Sturm aus Konfusion und Chaos. Nichts ist mehr sicher, alle bisher geltenden Regeln und Grundsätze sind außer Kraft. Es ist eine Berg- und Talfahrt der Gefühle, wie Hilflosigkeit, Ohnmacht und Angst. In dieser Phase werden Menschen nur dann vorwärts gehen, wenn sie sicher sind das Vergangene hilft nicht weiter und wenn ich eine Ahnung über das Neue gibt. So etwas wie ein Bild von der Zukunft. Vielleicht sind wir erst bereit, wenn wir am Tiefpunkt angekommen sind, uns auf das Neue einzulassen. Das Verwirrungszimmer ist für den Gesamtprozess vielleicht das entscheidendste, denn hier geschieht das eigentliche Lernen, wenn auch zu einem hohen Preis.

Allmählich verzieht sich der Sturm und man gelangt in das **vierte Zimmer: „Das Zimmer der Erneuerung“**. Hier wird das Neue in die Tat umgesetzt und ausprobiert. Es werden neue Erfahrungen gemacht und aus scheinbaren Rückschlägen gelernt. Langsam kehrt das Gefühl der (Selbst-) Sicherheit zurück.

Dann ist es an der Zeit, die Tür zum Zimmer der Zufriedenheit zu öffnen und eine neue Runde des ewigen Veränderungsspiels kann beginnen.

Zusammenfassung:

Die Zimmer der „Verleugnung und Verwirrung“ brauchen wir für den Veränderungsprozess, sie sind unerlässlich.

Fragestellungen:

Runde 1:

- In welchem Zimmer befinden Sie sich?
- In welchem Zimmer befindet sich Ihr/e PartnerIn?
- In welchem Zimmer befinden sich Ihre Angehörigen?

Runde 2:

- Was vermuten Sie, warum sich andere Personen in unterschiedlichen Phasen des Veränderungsprozesses befinden?
- Was vermuten Sie, warum die einzelnen Personen unterschiedliche Sichtweisen haben?

Runde 3:

Sie haben sicherlich in unterschiedlichen Situationen Veränderungsprozesse bereits persönlich erlebt.

- Wie haben Sie in persönlichen Veränderungsprozessen den Gang durch die einzelnen Zimmer erfahren und erlebt?
- Wie haben Sie versucht, den Gang der Dinge über Verleugnung und Verneinung zu erkennen? Was hat Ihnen geholfen, sich in den Raum der Konfusion und des Chaos hineinzuwagen? Was war hinderlich?
- Wie haben Sie sich im Zimmer der Verwirrtheit gefühlt? Wie haben Sie es geschafft durch dieses Zimmer zu kommen? Was war hilfreich? Was war hinderlich?
- Wie haben Sie den Neuanfang gefeiert?

Das »Monster Angst« und der vertraute Weg der Vermeidung



Zeichnung: M. Gebauer

Menschen, die unter Angststörungen leiden, haben in der Regel einen Bewältigungsstil gewählt, den wir *Vermeidung* nennen. Mit dieser Vermeidung gelingt es kurzfristig, dem »Monster Angst« aus dem Weg zu gehen, indem die angstauslösenden Situationen vermieden oder verlassen werden oder indem man sich Hilfe und Entlastung von außen sucht.

Wenn es auch kurzfristig zu einer Beruhigung kommen mag und das »Monster Angst« scheinbar in die Flucht geschlagen wurde, so holt es einen doch nach kurzer Zeit wieder ein.

Nicht selten übernimmt das »Monster Angst« schon schnell die Führung im Leben und entscheidet über die eigenen Möglichkeiten, Wege und Freiräume.

Emotionskreis

Der Emotionskreis gibt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Emotionen und deren Charakter. Einige Emotionen fühlen sich angenehm an, andere eher unangenehm. Manche Emotionen haben eher einen defensiven Charakter und führen zu einem Rückzugs- oder Vermeidungsverhalten, während andere Emotionen einen aktivierenden Charakter haben und eher ein aktives oder sogar angriffslustiges Verhalten fördern.



Versuchen Sie folgende Fragen zu beantworten:

- (1) Was ist der Unterschied zwischen Trauer und Hoffnungslosigkeit?
- (2) Was ist der Unterschied zwischen Scham und Schuld?
- (3) Warum ist der obere rechte Quadrant des Kreises leer?

