

Sagen Sie mal, Herr Lempart: **Warum tun wir uns so schwer mit Veränderungen?**



Horst Lempart ist Businesscoach und psychologischer Berater in eigener Praxis in Koblenz.

Herr Lempart, wozu ist Veränderung gut? Kontinuität hat doch viele Vorteile, oder?

Genau das ist der springende Punkt. Kontinuität hat in der Tat viele Vorteile. Vor allem was das Aufbringen von Energie angeht. Kontinuität lebt zum großen Teil aus Gewohnheiten, und diese funktionieren auf Sparflamme. Unter ökonomischen Aspekten ist Veränderung ein reiner Energiefresser. Und trotzdem: Körper und Geist sind zum Bewegen gemacht. Und Bewegung heißt hier Entwicklung. Persönliche Reife ist ein Ergebnis von Veränderung. Wir entfalten unsere Anlagen.

Warum bezeichnen Sie Ihre Klienten als „Chainees“?

Ich beobachte bei ihnen immer wieder eine Art Selbstboykott, innere Blockaden, mit denen sie sich selbst an den Status quo fesseln. Der Begriff „Chainee“ drückt für mich die Aktivität des Klienten aus, sein „Dazutun“. Er ist kein Opfer der Umstände, sondern Konstrukteur seiner eigenen „Problemwelt“. Er legt sich durch seine Problemkonstruktionen selbst in Ketten – daher der Begriff. Außerdem gefiel mir die Nähe zum „Coachee“ sehr gut, wie Klienten im Coaching auch genannt werden.

Welches sind die häufigsten kognitiven Selbstblockaden, mit denen wir uns selbst an die Kette legen?

Sieben habe ich in meinem Buch ausführlich erläutert: der Ärger über uns selbst, der Ärger über andere, unausgesprochene Erwartungen, der Rücksprung in kindliches Verhalten, ausbremsendes Loyalitätsgefühl, die Arbeit an Zielen statt an Werten und der Versuch, andere Menschen zu ändern. All diese Ketten verbrauchen Unmengen an Energie, die für den eigentlichen Veränderungsprozess nicht zur Verfügung stehen. Oft sind die einzelnen „Chains“ sogar noch miteinander verknüpft. Da erscheinen mir Chainees wie zusammengeschnürte Päckchen.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit eine Veränderung aussichtsreich ist?

Viele Veränderungen sind leichter, als wir denken. Was Veränderung jedoch braucht, ist Energie, um durchzuhalten. Beispiel: Abnehmen ist an sich nicht schwer, das reduzierte Gewicht zu halten erfordert jedoch Energie, die viele Menschen nicht bereit sind aufzubringen. Eine hilfreiche Voraussetzung ist, für sich zu klären, was das Gute am Schlechten ist: Auf welchen anderen Wegen kann ich die Vorteile bewahren, ohne am Alten zu haften? Es ist eine Art Gewinn- und Verlust-Rechnung.

Sprache scheint im Rahmen von Veränderungsprozessen eine große Rolle zu spielen. Warum haben die Wörtchen „Ja, aber“ und „eigentlich“ so große Macht?

Sprache hat grundsätzlich eine große Macht, nicht nur in Veränderungsprozessen. Sprache schafft Welten. Wir schaffen uns durch sie nicht nur ein Bild von der Welt, sondern sie lässt ganze Weltbilder entstehen. In Veränderungsprozessen sind Ausdrücke wie „ja, aber“ und „eigentlich“ deshalb so oft anzutreffen, weil sie Verantwortung delegieren und „entmachten“. Chainees fühlen sich als Opfer und Abhängige. Außerdem stellen diese Begriffe Zusammenhänge her, die auf den zweiten Blick oft völlig idiotisch sind: „Eigentlich könnte ich ein glückliches Leben führen, wenn du nur anders wärst.“ Paul Watzlawick hat das in einem Buch auf den Punkt gebracht: „Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du gern Knoblauch essen.“

INTERVIEW: KATRIN BRENNER-BECKER



Horst Lemparts aktuelles Buch *Das hab' ich alles schon probiert. Warum wir uns mit Veränderung so schwer tun. 7 Chains to Change* ist im Junfermann-Verlag (€ 21,90) erschienen.