

# Veränderungen bestimmen unser Leben

Von Frank Hoffmeister und Stefan Holzke

*Dabei stellt sich uns die Frage, was wir verändern wollen? Wollen wir wirklich etwas „verändern“? Alles soll oder kann so bleiben wie es ist – der Mensch hat doch Angst vor Veränderungen. Ein einfaches, einheitliches Sein ist doch für alle beruhigend. Warum also sollte ich Veränderungen in Kauf nehmen oder besser sogar noch hervorrufen?*

Im Wandel liegen unendlich viele Möglichkeiten, man muss ihnen nur erlauben in unser Leben einzutreten und sich weiter auszubreiten. Wie oft hört man die Aussagen: „Das haben wir schon immer so gemacht,“ oder „Das hat sich bewährt, warum sollten wir das ändern?“ – aus eben diesem Grunde... Das Leben ist und birgt Veränderungen, Stillstand ist der Tod. Wobei wir hier metaphorisch denken, niemand wird wirklich sterben. Dennoch sollte man „Neues“ nicht gleich verteufeln. Sicher haben sich viele Prozeduren bewährt und es ist schon schwierig in den Köpfen Veränderungen durchzusetzen. Eine bunte Mischung aus Erfahrungsschätzen und neuen Impulsen, beide aufeinander abgestimmt – und die Welt wird bunt.

Was genau aber sind „Veränderungen“: Es gibt zwei grobe Synonymbedeutungen für Veränderung:

1. Begriffe wie Änderung, Abwandlung, Korrektur, Modulation, Überarbeitung, Umänderung, Umarbeitung, Umbildung, Umformung, Umgestaltung, Umwandlung lassen eine enorme Vielfalt der Begrifflichkeit deutlich werden. Bildungssprachlich bzw. fachsprachlich kommen noch hinzu:

- Modifikation, Modifizierung, Revision oder Transformation
- Novellierung (vor allem in Politik und Rechtswissenschaft)
- Naturwissenschaftlich auch in Begriffen wie Evolution, Mutation oder Mimikry-Prozess

2. Auch Begriffe wie Abkehr, Abwendung, Neuerung, Neugestaltung, Neuregelung, Umbruch, Umkehr, Umschwung, Umstellung, Wechsel, Wandel, Wende, Wendung lassen die Spannweite der Veränderung erkennen.

Damit beschreibt der Begriff „Veränderung“ den Ablauf oder Verlauf einer stofflichen oder nicht-stofflichen Umwandlung, also eines Wechselprozesses innerhalb einer gewissen Zeitspanne.

Der Begriff „Veränderung“ enthält keine Bewertung – er ist weder pejorativ noch meliorativ; dagegen ist zum Beispiel der Begriff „Fortschritt“ meliorativ. Gleichwohl findet im Alltag oft eine sprachlich-psychologische Bewertung statt oder eine Konnotation (Verbindung) mit einer oder mehreren Nebenbedeutungen. In Abkehr oder Abwendung etwa findet eine Anpassungsreaktion statt, während eine aktive Verbesserung in Korrektur und Modifikation konnotiert wird. ([www.wikipedia.org/wiki/Veränderung](http://www.wikipedia.org/wiki/Veränderung) )



Was ist dem Menschen inne: Er bewertet – und schon haben wir die Krux, wie in Wikipedia beschrieben – Veränderung = Schlecht. Dabei enthält der Begriff gar keine Bewertung. Wir, die menschliche Natur, meint in der Veränderung eine Bewertung zu sehen oder ihr eine Bewertung beifügen zu müssen. Und zwar in erster Linie eine NEGATIV behaftete.

Kurz vor dem Jahreswechsel oder bei anderen Ritualen nehmen sich die meisten Leute vor: Es wird sich etwas verändern. Ich habe gute Vorsätze. Wie lange bleiben die bestehen? Wie schnell hat man diese über Bord geworfen und ist in den alten „Alltags“-Trott hineingefallen? Schöne gute Vorsätze, aber man sollte es wirklich so formulieren, wie ein Kollege von mir immer sagte: Nächstes Jahr wird alles anders – und damit hat er, ganz wertfrei gesprochen, Recht.

Es gibt das schöne Zitat von Georg Christoph Lichtenberg: „Ich weiss nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es muss anders werden, wenn es besser werden soll.“

Nehmen wir Veränderungen also nicht einfach nur hin – versuchen wir zusammen ein Teil der Veränderung zu sein. Und sei es nur in kleinen Dingen, die wir „anders“ machen als sonst. Jeder Mensch hat kleine Rituale, Dinge, an denen er festhält. Versuchen sie doch einfach mal, beim nächsten Einkauf, den Weg durch den Supermarkt mal anders herum, einfach nicht den üblichen Weg. Machen sie ein Spiel daraus, Wege, Dinge, Kleinigkeiten „anders“ zu machen als üblich. Wie fühlen sie sich damit – ist es nicht spannend plötzlich vielleicht sogar eine andere Sichtweise auf Manches zu bekommen.

Wir/Sie werden etwas bewegen. Es wird daraus nicht unbedingt der Weltfrieden entstehen, aber nur diese Kleinigkeiten zeigen uns auf, was möglich ist – Veränderung im Kleinen, nicht im Großen.

Fangen wir einfach an – sind sie mit dabei?

Aus der Regionalstelle Harz  
[info@fh-bifo.de](mailto:info@fh-bifo.de)  
[www.fh-bifo.de](http://www.fh-bifo.de)



**Bildungsforum Gesundheit**  
Frank Hoffmeister & Partner