



Nathalie Schmidt

Leben mit Veränderungen

Seelische Reifung durch den steten Wandel

Im Laufe unseres Lebens müssen wir Menschen uns immer wieder mit neuen Situationen und Lebensumständen auseinandersetzen. Manchmal führen wir sie selbst herbei, indem wir uns bewusst entscheiden, etwas im eigenen Leben ändern zu wollen. Doch oftmals passieren auch Ereignisse, die wir nicht beeinflussen können, und dennoch sorgen sie dafür, dass unser Leben in neuen Bahnen verläuft.



Veränderungen passieren immer und immer wieder. Dies ist auch ganz normal, denn sie gehören zu jedem Leben dazu. Auch wenn wir uns wünschen, dass alles beim Alten bleiben soll, werden wir uns eines Tages mit notwendigen Änderungen arrangieren müssen.

Mit dem Leben beginnt die Veränderung

Verändern tun wir Menschen schon, und bereits, wenn wir geboren werden. Gerade in den ersten Lebensjahren passieren enorm viele Veränderungen im Leben eines Kindes. Geboren werden die meisten Neugeborenen mit 3000 bis 4000 Gramm und sind am Anfang völlig hilflos. Doch schon bald gelingt es ihnen zu krabbeln, dann auf zwei Beinen zu stehen und die ersten Schritte zu gehen. Anfangs trinken sie nur Milch, doch bald schon kommt Brei und püriertes Obst und Gemüse dazu. Die Eltern freuen sich über das erste Wort ih-

res Kindes und bald darauf quasselt es viel. Eine große Veränderung ist der Kindergarten oder der Besuch einer Krippe – das erste Mal alleine ohne Eltern. Dann kommt mit etwa sechs Jahren die Einschulung und mit etwa zehn Jahren der Übertritt in die nächste höhere Schule. Kurz danach beginnt die Pubertät, und wieder steht ein großer körperlicher, aber auch emotionaler Wechsel im Leben an. Und mit jedem einzelnen Schritt im Leben reift der Mensch seelisch heran.

*Wir wollen der Mensch werden,
der glücklich, erfolgreich, aber auch
unabhängig ist.*

Die erste Partnerschaft, die Entdeckung der Sexualität, ist wieder ein großer Schritt, der viele Veränderungen mit sich bringt. Das Kind entwickelt sich zur Frau oder zum Mann.

Dann kommt der Schulabschluss, eine Ausbildung oder ein Studium. In den 20er-Jahren ziehen die meisten jungen Menschen aus dem Elternhaus aus und stehen nun auf eigenen Füßen. Der Beginn einer Berufslaufbahn, der erste Job, das erste Gehalt, sind alles schöne Veränderungen, die jeder Mensch sich wünscht. Vielleicht zieht man dann mit einem Partner zusammen, beginnt ein gemeinsames Leben, heiratet und bekommt selbst Kinder. Auch dies birgt alles große und schöne Veränderungen in sich. Veränderungen, die sich im Prinzip jeder gerne wünscht – denn es sind Veränderungen, die uns wachsen und entwickeln lassen. Die uns seelisch aufbauen und den eigenen Zielen im Leben näherbringen. Jeder von uns hat eine Idealvorstellung im Kopf, wer er oder sie sein möchte. Da wollen wir alle hin. Wir wollen der Mensch werden, der glücklich, erfolgreich, aber auch unabhängig ist. Wir alle wünschen uns die große Liebe, ein schönes und erfülltes Leben. Eine Partnerschaft, die uns auffängt und stützt, wenn es Probleme gibt, wenn wir Hilfe brauchen.

Wenn wir meinen, am Ziel zu sein, fängt das Leben richtig an

Nun scheinen wir am Ziel unseres Lebens zu sein. Denn alles, was wir im Leben wollten, haben wir nun erreicht. Doch damit hört unser Leben nicht auf, sondern eigentlich fängt es nun erst richtig an. Denn an diesem Punkt treten meist die ersten Probleme auf. Diese können sehr unterschiedlich sein: Probleme mit den Kindern, mit dem Partner, mit dem Job, mit dem Geld, mit den Nachbarn, mit den eigenen Eltern ... Es gibt so viele verschiedene Varianten, wie es Menschen gibt. Und nun sind wir am Punkt, dass es Änderungen im Leben gibt, die wir uns nicht gewünscht haben, sondern die uns einfach so passieren. Wir werden dann mit Veränderungen konfrontiert, mit denen wir lernen müssen umzugehen. Es ist wichtig, sich anschließend neu zu orientieren, Altes loszulassen und Neues anzunehmen. Und damit tun sich sehr viele Menschen schwer.

Veränderungen dienen unserer Entwicklung und besonders die unerwarteten sorgen für besonderes seelisches Wachstum.

Jede einzelne Veränderung lässt uns seelisch wachsen. Sie dienen unserer Entwicklung und besonders die unerwarteten sorgen für besonderes seelisches Wachstum. Alles, was vorbei ist und schön war, ist ein Geschenk, das einem niemals mehr genommen werden kann. Aber es ist jetzt Teil der eigenen Vergangenheit und dient unserer Seele offenbar nicht mehr. Die Probleme, die im Leben auftauchen, sollen uns nicht zerstören und uns auch nicht frustrieren. Sie sollen uns lediglich neu ausrichten. Wir sollen einen anderen Blickwinkel bekommen. Etwas anderes erfahren und durchleben. Wenn jemand stirbt, der uns wichtig war, dann ist es nun an der Zeit, mehr Augenmerk auf die eigene Entwicklung zu legen. Sich zu lösen und zu lernen, auch ohne den geliebten Menschen leben zu können. Denn, so hart es auch

klings: Das eigene Leben geht weiter. Und man darf auch ohne den anderen Menschen weiterleben und glücklich werden. Natürlich gelingt dies nicht sofort nach einem Verlust. Erst ist es wichtig zu trauern, doch danach darf man wieder nach vorne schauen und auch Freude ins eigene Herz lassen und dem Glück das Tor zu öffnen.

Jede Veränderung hat ihre Aufgabe

Alles, was in unserem Leben passiert, hat eine bestimmte Aufgabe für uns. Oftmals fällt es schwer, das selbst zu erkennen. Zumindest, wenn das Ereignis gerade eingetroffen ist. Dann



Pixelio ©AnneWurster

hadert der Mensch gerne mit seinem Leben. Er betrachtet dabei ausschließlich den Verlust und erkennt nicht den Gewinn. Denn jede Veränderung beinhaltet immer beides, doch sehen tun wir meist nur eines davon. Wir müssen permanent seelisch weitergehen, denn dafür sind wir alle hier. Wenn alles gleich bleibt, dann gehen wir nicht weiter, sondern bleiben in unserer seelischen Entwicklung einfach stehen.

Ich persönlich liebe Veränderungen, denn sie bieten so viel Neues. Sie machen das Leben spannend und abwechslungsreich. Und wir Menschen können noch so viel erleben, aber

nur, wenn wir seelisch weitergehen und das Alte loslassen und das Neue willkommen heißen. Habe keine Angst, vor dem Ungewissen, denn es bringt dich einfach nur zum nächsten Entwicklungsschritt, zu deinem nächsten seelischen Ziel. Wenn du dich gegen die Veränderungen stemmst, blockierst du nur dich selbst. Du sperrst dich seelisch ein, denn was vorbei ist, ist vorbei und kann so nicht wieder sein. Doch wenn du dich dem vertrauensvoll öffnest, wird eine neue Knospe entstehen, die zu einer wundervollen Blüte heranreift und dir etwas Wunderbares schenkt.

Wir verändern uns jeden Tag

Alles im Leben hat seine Zeit und so wie du mit jedem Tag ein bisschen älter wirst, so verändert sich auch alles um dich herum. Die Menschen um dich herum verändern sich, alleine dadurch, dass sie leben und sich seelisch weiterentwickeln. Auch du bist heute ein anderer Mensch als vor zehn oder zwanzig Jahren. Viele kleine Veränderungen haben dich zu dem heutigen Menschen geformt. Und auch in den nächsten zehn und zwanzig Jahren werden viele Veränderungen kommen, sodass du dich weiter entwickeln wirst. Es werden kleine Veränderungen sein, aber bestimmt auch größere – und jede einzelne dient dir. Sie sind nicht dein Feind, sondern dein Freund. Wir alle brauchen diese Veränderungen, um zu lernen und um zu wachsen. Das ganze Leben besteht aus Veränderungen. Wir haben den Frühling, den Sommer, den Herbst und den Winter. Die Natur verändert sich und auch du bist ein Teil der Natur, als Mensch. Auch du durchläufst diesen Kreislauf des Lebens. Du wachst, du blühst auf, du entfaltest dich, du verwelkst und ruhest in dir, bis der neue Jahreskreislauf oder Lebenszyklus beginnt.

*Wenn du mal stolperst,
fängt dich das Leben wieder auf.*

Habe das Vertrauen in dich und in dein Leben, dass alles gut werden wird. Wenn es gerade mal schwer erscheint, dann sei dir bewusst, auch morgen geht die Sonne wieder auf. Auch in dein Leben werden die Sonne, die Wärme, sowie die Liebe wieder Einzug finden. Vor allem, wenn du bereit bist, die Gegebenheiten anzunehmen, zu akzeptieren und willkommen zu heißen. Vielleicht nicht gleich mit einem Jubelschrei, aber mit einem guten Tag. Jede Veränderung tut gut. Sie bietet einen Neuanfang. Sie bietet neue Wege und Hoffnung, wenn du es zulässt. Veränderungen tun an sich nicht weh, sie sind manchmal nur ungewohnt und alles, was wir nicht kennen, beunruhigt uns. Versuche die Dinge wie ein Kind anzugehen: Voller Neugier und ohne Angst laufen sie los und wollen ihre Welt entdecken. Alles, was sie nicht kennen, finden sie interessant und spannend. Sie probieren am liebsten alles aus. Auch wenn du längst erwachsen bist, bist du dennoch ein Kind dieser Welt. Auch du darfst neugierig und zuversichtlich sein – deine Welt wartet auf dich, lauf los und habe keine Angst. Wenn du mal stolperst, fängt dich das Leben fängt wieder auf. Vielleicht brauchst du ein kleines seelisches Pflaster, doch der kleine Schmerz, wird schnell vergehen und die Heilung wird geschehen.

Veränderungen erfolgreich annehmen

Veränderung ist mehr als eine schöne Idee – sie braucht Handwerkszeug. Unser inneres Alarmsystem liebt Verlässlichkeit. Unbekanntes wirkt zuerst gefährlich, selbst wenn es gut für uns ist. Übergänge wecken Unruhe, Widerstand, den Wunsch nach dem Alten. Tröstlich ist: Mit dir ist nichts „falsch“. Dein Körper schützt dich. Gib ihm Zeit, Neues als sicher zu speichern – über Wiederholung, kleine Schritte, freundliche Selbstgespräche.

Kleine Schritte sind hier das Zauberwort. Scheitern entsteht selten aus fehlender Vision, sondern aus zu großen Sprüngen. Umzug? Beginne mit einem Karton. Beziehung klären? Mit einem aufrichtigen Satz. Beruflich neu starten? Mit einer Stunde Lernen pro Woche. Kleine Schritte bauen Vertrauen auf – und Vertrauen ist der Boden, auf dem Neues wächst.

Achte auf deine innere Sprache. Aus „Ich muss“ wird „Ich darf üben“. Aus „Alles geht schief“ wird „Ich lerne, wie es besser geht“. Worte legen Spuren im Kopf, folgst du ihnen, werden sie Wege und irgendwann Straßen.

Prüfe, welche Werte dich tragen. Äußere Ziele – Gehalt, Titel, Status – sind nicht alles. Innere Werte – Freiheit, Liebe, Wahrheit, Zugehörigkeit, Sinn – bleiben, wenn Pläne zerbrechen. Frage dich: Welche Qualität will ich jetzt leben? Mut, Freundlichkeit, Klarheit? Richte die nächsten Schritte daran aus.

Zelebriere den Übergang von Alt auf Neu

Gib Abschieden Raum. Oft scheitert nicht das Neue, sondern das fehlende Würdigen des Alten. Benenne, was war: Was habe ich gelernt? Wofür bin ich dankbar? Worüber trauere ich? Ein kleiner Ritus – Brief, Spaziergang, bewusst weggelegtes Foto – gibt der Vergangenheit ihren Platz. Beziehungen wandeln sich. Sage dir: „Meine Bedürfnisse ändern sich.“ Höre zu, ohne zu rechtfertigen. Gönn dir einen neuen Rhythmus auf Zeit, ein Abend pro Woche für dich.

Im Beruf hilft ein Lernblick. Die Welt dreht sich schnell, doch Neugier eröffnet Chancen: neue Fähigkeiten, neue Teams, neue Perspektiven. Erlaube dir, Anfänger zu sein. Wähle ein kleines Lernziel, baue eine Routine auf, suche dir Verbündete.

Rituale geben dir Halt. Morgens drei Fokuspunkte, abends Dankbarkeit und Lernmoment notieren – diese Übungen stärken dich. Auch der Körper liebt Rituale: schlafen, bewegen, atmen, trinken, gut essen. Hilfreich sind Leitfragen: Was liegt in meinem Einfluss? Was ist der kleinste nächste Schritt? Wer unterstützt mich? Woran merke ich in vier Wochen Fortschritt?

Vergleiche nicht

Vergleiche dich nicht mit alten Bildern. Das Gestern war so, weil du gestern warst. Heute bist du anders, du darfst neu

entscheiden. Was früher passte, kann heute stören – es ist kein Scheitern, sondern Wachstum. Fehler gehören zum Leben dazu. Veränderung ist ein Tanz, kein Beweisstück. Es geht nicht um perfekte Schritte, sondern um den Rhythmus. Fällst du, fällt nur eine Version von dir – die andere steht schon wieder auf.

Gib der Angst und Unsicherheit keinen Raum

Wenn Angst kommt, atme tiefer, als die Angst spricht. Spüre die Füße am Boden, benenne ruhig, was du siehst, hörst, fühlst. Das bringt dich in die Gegenwart – an den Ort des Handelns. Manche Übergänge sind rau: Krankheit, Verlust, Entwurzelung. Umso wichtiger sind Milde und Beistand. Suche Hilfe früher, als du meinst: Gespräche, Beratung, Gemeinschaft oder auch professionelle Unterstützung.

Formuliere ein Leitmotiv – etwa: „Ich bin in Bewegung und gut geführt“ oder „Ich wähle jeden Tag ein bisschen Mut“. Leg es sichtbar hin. Blinzele in die Zukunft, ohne sie festzunageln: Stell dir eine Szene vor, die dich lockt – ein ruhiges Frühstück, ein gerne betretenes Büro, eine Hand. Halte sie warm, vieles wächst und entwickelt sich, wenn man ihm freundlich Platz lässt. Am Ende ist Veränderung nichts Fremdes. Sie ist die Sprache, in der das Leben spricht. Behandle große Veränderungen wie viele kleine Morgen: ein Schritt, noch einer, wieder einer. Du musst den Weg nicht kennen, um den ersten Meter zu gehen. Sammle Beweise deiner Wandlungsfähigkeit (z. B. eine Reise alleine, eine gesetzte Grenze, eine mutige Bitte, ein Tag, an dem du trotz Angst erschienen bist). Das bist du.

Habe Vertrauen in dich

Veränderungen positiv zu verarbeiten, heißt nicht, immer fröhlich zu sein. Es heißt, Sinn zuzutrauen, bevor wir ihn sehen. Unterschätze deine Fähigkeiten nicht, achte deine Grenzen. Es heißt, immer wieder zu wählen: die nächste freundliche Tat, den nächsten ehrlichen Satz, den nächsten kleinen Schritt. Und wenn du abends das Licht löschst, erlaube dir den Satz: „Ich bin unterwegs, und das ist gut.“ Vielleicht flüstert das Leben: „Ich gehe mit.“ Möge jede Veränderung dein Lehrer/in sein, jeder Abschied Würdigung, jeder Anfang eine Einladung. Du bist kein fertiges Werk, du bist ein Garten: Du lässt los, wächst nach, blühst wieder. Öffne das Fenster. Atme. Und nimm den nächsten Schritt – er wartet schon auf dich und sei gespannt, was das Leben dir noch alles offenbart. ■

Zur Autorin:

Nathalie Schmidt
ist Coach, Lebensberaterin, Reiki- und
Seelen-Therapeutin sowie Autorin. Es ist ihr ein Anliegen,
den Menschen, die auf der Suche sind,
helfend zur Seite zu stehen und ihnen
Freude am Leben zu vermitteln.
Die Seele des Menschen steht
im Mittelpunkt ihrer Arbeit.

www.Energie-Lebensberatung.de

www.facebook.com/Nathalie.Schmidt.Energie

Verwirkliche deine Seelenwünsche



224 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-453-70507-4, 17,00 € [D]

Spirituell wachsen und gleichzeitig im „echten“ Leben stehen – Jana Haas verbindet meisterhaft beide Welten. Sie weiß, dass irdische Anforderungen gelingen, wenn wir stabil an der geistigen Ebene angebunden sind, voller Dankbarkeit und Liebe. Ob Talente entfalten, liebevolle Beziehungen leben oder innere Erfüllung sowie materiellen Erfolg manifestieren – mit diesem Wegweiser verwirklichen wir, was unsere Seele sich wünscht.

HEYNE <