

LUST AUF VERÄNDERUNG?

„Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind!“

C. G. Jung



Couch-Potato.

Wer sich verändern möchte, muss die Komfortzone verlassen.

SO TRICKST DU DIE **MACHT DER GEWOHNHEIT** AUS

„Die Magie beginnt außerhalb der Komfortzone.“

Claudia Schwinghammer

Sobald der Frühling in der Luft liegt und unsere Kleidungsschichten dünner und dünner werden, betrachten wir unser Spiegelbild wieder kritischer als sonst. War die Hose letztes Jahr nicht noch viel lockerer? Und da ist eine kleine Falte mehr! Wir sind programmiert darauf, das Haar in der Suppe zu finden und bei dem zu bleiben, was uns vertraut ist: ein kritischer Umgang mit uns selbst. Doch wie kommen wir aus dieser Falle wieder raus?

Versuche einmal, deine Hände anders zu verschränken als sonst. Fühlt sich ungewohnt an? Ja? Tatsächlich! Wir Menschen sind von Kopf bis Fuß Gewohnheitstiere. Wir haben Gedanken- und Bewegungsmuster fest in unserem System verankert und wir lieben es abgöttisch, wenn es da Dinge gibt, die uns vertraut sind. Ein Bewegen außerhalb unserer Komfortzone nehmen wir als sehr ungewohnt und anstrengend wahr. Wir hinterfragen nicht, ob das, was uns vertraut ist, auch tatsächlich etwas ist, was uns guttut.

Mach das, was du willst, für dich vertraut!

Elke bekam, als sie das erste Mal zu mir in die Praxis kam, schon Schüttelfrost, als sie das Wort Sport nur in den Mund nahm. Wie soll ich das denn auch noch in meinem Terminkalender unterbringen? Spätestens nach diesem Satz kamen sie – die Ausreden, die Entschuldigungen und die Rechtfertigungen. Vielleicht geht es dir ähnlich wie Elke: Beim Festhalten von alten (destruktiven) Mustern sind wir unglaublich kreativ und bauen uns vermeintlich logische Argumente um diese herum.

Heute spricht Elke nicht von Sport, sondern von Bewegung. Sie baut Bewegung wie selbstverständlich in ihren Lebensalltag ein. Du fragst dich, wie das geht?

Nun, ich würde jetzt gerne mit einer komplizierten Fallkonstruktion aufwarten und mit ganz vielen Fachvokabeln um mich schmeißen, um euch zu imponieren. Es ist aber nichts von dem. Es ist einfach die Erkenntnis, dass wir das, was wir wollen, für uns vertraut machen können und das, was wir nicht mehr wollen, für uns fremd erscheinen lassen. Als erster notwendiger Schritt sei genannt, dass wir erkennen, in welcher Selbsttäuschung wir uns hier bewegen. Gleich danach ist es essenziell, ins Tun zu kommen und oft nur kleine Wörter zu verändern. Das Wort „Bewegung“ fühlt sich für Elke viel leichter integrierbar als „Sport“ an. Dafür muss sie nirgends hin und ihren straffen Plan für die Woche auch nicht umwerfen. Für Elke beginnt seit einigen Wochen jeder noch so durchgetaktete Tag mit Bewegung. Sie geht dabei nicht gezwungenermaßen ins Fitnesscenter, nein, sie dreht manchmal einfach nur eine große Runde mit dem Hund oder nimmt die Stiegen statt des Aufzugs ins Büro.

Heute ist das Elkes neue Realität und sie ist fest entschlossen: Dorthin, wo sie mal war, will sie nicht mehr zurück. Wie du das auch schaffen kannst? Mit Wiederholung und kleinen Schritten. Tu es immer und immer wieder, selbst wenn es sich zu Beginn manchmal komisch anfühlt.

Heute möchte ich dich ermutigen, dich aus deiner persönlichen Komfortzone herauszubewegen – etwas Neues, Verrücktes zu tun. Etwas, was du dir vor einigen Wochen noch nicht mal vorstellen konntest. Und wenn es dir gefällt und guttut, bleib dabei. Happy Spring!

Mag. Claudia Schwinghammer, MA

Psychologin und
Psychotherapeutin
claudia.schwinghammer@
mental-health.wien
www.mental-health.wien



Aktiv.

Bewegung statt Sport:
Wege öfter zu Fuß
zurücklegen!