

Beate Winkler

ES IST ETWAS IN MIR,
DAS NACH
VERÄNDERUNG
RUFT

Beate Winkler

ES IST ETWAS IN MIR,
DAS NACH
VERÄNDERUNG
RUFT

DER SEHNSUCHT FOLGEN

Mit einem Vorwort von
Stéphane Hessel

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1 967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Profisilk* liefert Sappi, Alfeld.

Copyright © 2014 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Monika Neuser, München
Umschlagmotiv: Beate Winkler
Druck und Bindung: aprinta druck GmbH, Wemding
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31008-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

ACHTE GUT AUF DIESEN TAG

*Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf liegt all seine Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins.
Die Wonne des Wachsens –
die Größe der Tat –
die Herrlichkeit der Kraft.
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch, recht gelebt,
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück:
Und das Morgen
zu einer Vision voller Hoffnung.
Darum achte gut auf diesen Tag:*

RUMI

INHALT

VORWORT VON STÉPHANE HESSEL	9
EINLEITUNG: KUNST DER VERÄNDERUNG	13
MEINE SITUATION	
MIT FRAGEN UNTERWEGS	19
Wo ich heute bin: Meine Bilder verändern mich	20
Woher ich komme: Sisyphos war dabei	22
EU-Direktorin: Im Zentrum von Konflikten	23
Widerstände: Probleme zu Chancen umformen	24
ZEIT, UNS ZU VERÄNDERN	
GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN	29
Überzeugende Zukunftsbilder entwickeln	31
Bestehende Abwehrhaltungen aufgreifen	32
ZEIT, SICH ZU ÄNDERN	
PERSÖNLICHE VERÄNDERUNGSSITUATIONEN	37
Ein Wort, das Ängste weckt und Chance ist: Veränderung	38
Veränderung: Suchbewegung mit zahlreichen Fragen und vielschichtigen Antworten	40

ZEIT, SICH NEU ZU ENTDECKEN

LANG UND AKTIV LEBEN – »ALTERN MIT NEUGIERIGER NASE«	45
Mit Widersprüchen leben: Älterwerden und Alter	46
Beschränkungen und Verluste – Andere Sichtweisen entwickeln	48
Erweitern und Vertiefen – Eine neue Balance finden	50
Entscheiden und annehmen – Auf meinen Blickwinkel achten	51

ZEIT, ERFAHRUNGEN ZU TEILEN

MENSCHEN, DIE MUT MACHEN	57
Erkenntnisse und Wahrnehmungen vermitteln	59
<i>André Heller Cecily Corti Gerald Hüther Beate Weber-Schuerholz Gerhart Baum Marianne Koch Erhard Busek Sonia Seymour Mikich Freda Meissner-Blau Eleni Torossi Rita Süßmuth Peter Huemer</i>	
Haltungen entscheiden –	
Biografische Weggabelungen von Rudolf Wimmer	87

DER FALL »B« PROZESS EINER VERÄNDERUNG:

WIRKLICHKEITEN UND GEFÜHLE – BILDER UND GESCHICHTEN	97
Meine Herausforderungen annehmen: Fakten und Gefühle	97
Inspirationen nutzen – Meine Bilder und Geschichten	99
1. Schritt: Zeichen für Veränderung – auch der Zufall sagt »Halt«	100
2. Schritt: Abschied nehmen und trauern – das Alte loslassen	110
3. Schritt: Abstand und Angst – ins Unbekannte reisen	120
4. Schritt: Stille und Leere – mein Leben anders erzählen	130
5. Schritt: Bedürfnisse und Sehnsucht zeigen sich – das Neue nimmt Gestalt an	140
6. Schritt: Muster fallen ab und Räume entstehen – den eigenen Resonanzboden spüren	150
7. Schritt: Vergangenes schätzen und Ressourcen wahrnehmen – das Alte erscheint in neuem Gewand	160
8. Schritt: »Ja« zu meinem Leben und zu mir selbst – neue Lebensenergien sind gewachsen	170

WAHRNEHMUNGEN & WISSEN, ÜBUNGEN & ENTSCHEIDUNGEN

MENSCHEN UND MÖGLICHKEITEN, DIE EINE
UNTERSTÜTZUNG WAREN 183

1. Abschied nehmen, trauern und mich mit meinen
Veränderungen auseinandersetzen 184
2. Stille, Standortbestimmung und Veränderung von Sichtweisen 185
3. Ressourcen entdecken, Kreativität und ein neues
Selbst-Bewusstsein entwickeln 187
4. Wünsche, Zukunftsbilder entstehen lassen und die Zukunft
erträumen 188

ANREGUNGEN AUS UNTERSCHIEDLICHEN WISSENSFELDERN 193

Anregungen aus dem Change-Management 194

Wissen über Ausgangssituation und Ablauf von Veränderungsprozessen 194

Anregungen aus der Resilienzforschung
Seelische Widerstandskraft in Krisensituationen 198

Anregungen aus Altersforschung und Erfahrungsschatz
von Betroffenen 202

Wir leben länger und aktiver 202

Qualitätsfaktoren Bildung und Fitness: Alltägliche Herausforderungen 204

Qualitätsfaktor Motivation: Mein Zukunftsbild 204

Das Leben vom Ende her begreifen: Tod 206

ICH SAGE DANKE ... 209

LITERATUR & MATERIALLISTE 211

Literatur und Information 211

Werkverzeichnis der Bilder von Beate Winkler 216

Quellenverzeichnis 217

VORWORT

VON STÉPHANE HESSEL

ICH WILL DIE ZUKUNFT SEHEN UND DAS NEUE SPÜREN – WIR ALLE BRAUCHEN VERTRAUEN IN DIE VERÄNDERUNGEN UNSERES EIGENEN LEBENS

Während meines ganzen Lebens, das so ungewöhnlich reich an Höhen und Tiefen war und ist, habe ich erfahren können, dass es eine Notwendigkeit ist, sich immer wieder zu fragen: »Wer bin ich? Wo will ich hin?« Wir haben ja nicht nur die Aufgabe, zu versuchen das Leben und unsere Welt zu verstehen, nein, wir müssen auch den schwierigen Versuch unternehmen, uns selbst zu verstehen. Man muss sich fragen – und ich habe das selbst immer wieder getan: »Wer bin ich denn geworden?« Natürlich ist man nicht mehr das Kind, der Mann oder die Frau, die traumatische Erfahrungen überlebt haben. Wir alle verändern uns ständig und sind ständig mit Veränderungen konfrontiert. Das kann man einfach so geschehen lassen oder mit Angst abwehren. Aber viel klüger ist es, sich klar darüber zu sein und diese Herausforderung an uns selbst bewusst zu gestalten. Das ist jedenfalls meine Erfahrung.

Für jeden Menschen gibt es immer wieder einen Zeitpunkt in

seinem Leben, in dem man ganz Neues versuchen will. Man weiß noch nicht genau, was das denn sein soll, aber man weiß, was es nicht sein soll. Man weiß zum Beispiel, man will nicht mehr das weiter betreiben, was man zwar lange mit Genugtuung betrieben hat, aber dass einem jetzt etwas fehlt – dass etwas anderes darauf wartet, gelebt zu werden. Man sagt sich zum Beispiel – wie es bei Beate Winkler auch der Fall war: Im Bereich der Menschenrechte habe ich sehr viel erreicht und mich über viele Jahre eingebracht. Europa und die Europäische Union habe ich von innen kennengelernt, begriffen und auch ein wenig mitgestalten können – was schwer genug war. Mein bisheriger Lebensweg ist in gewisser Weise gerundet. Es ist etwas in mir, das nach einer tiefen Veränderung ruft. Das Alte stimmt nicht mehr. Ich habe Sehnsucht nach etwas Neuem, noch Unbestimmtem. Meine Lebenszeit, die vor mir steht, die ja noch jahrelang dauern kann, möchte ich mit einem persönlichen Ziel verbinden. Nicht mehr ein Wirken in internationalen Institutionen anstreben, sondern ein persönliches Anliegen verfolgen. Ein neues Tun und Sagen ruft. Ich will in die Zukunft sehen und das Neue erspüren – das, was mit meinem Wesenskern, meiner Bestimmung zusammenhängt.

Ich glaube daran, dass Menschen eine »Bestimmung« haben, eine Bestimmung, die unabhängig von unseren eigenen Vorstellungen von uns existiert. Wir gestalten das Leben, und das Leben gestaltet uns. Beide widersprüchlichen Aspekte sind immer vorhanden, doch vergessen wir es oft. Viele Menschen fühlen etwas Ähnliches wie das, was Beate empfunden hat, und damit trifft sie eine Befindlichkeit unserer gesellschaftlichen Situation. Wir wissen, die alten Rezepte und Theorien stimmen nicht mehr. Wir müssen offen sein, unsere Gesellschaft zu verändern – aber auch uns selbst zu verändern, uns mit wesentlichen Werten des Lebens stärker in Einklang bringen. Wir brauchen Zeit, uns selbst zuzuhören und uns mit etwas Tieferem zu verbinden. Für eine solche

neue Entwicklung in uns selbst brauchen wir aber das Vertrauen in uns selbst, dass es immer wieder im Leben neue und überraschende Veränderungen gibt. Das kann eine neue soziale Aufgabe sein oder eine künstlerische, eine politische oder wirtschaftliche. Ein Schritt, zu dem auch Mut gehört. Mut, den wir alle brauchen, wenn wir vermeintlich sichere Pfade verlassen.

Es ist gut, solche Erfahrungen in einem Buch weiterzugeben, wie ich selbst mit meinem Leben, Wirken und Gedanken auch anderen Menschen Zuversicht vermitteln möchte. Mit meinen kleinen Büchern »Empört Euch« und »Engagiert Euch« hatte ich auch den Wunsch, Mut zu machen. Dies war für viele andere Menschen hilfreich und motivierend in einem Ausmaß, wie ich es selbst nicht erwartet hatte. Wie ich für die Veränderung unserer gesellschaftlichen Situation geworben habe, wirbt Beate in anderer Form und in anderer Weise für eine Auseinandersetzung mit der eigenen Situation. Ich frage mich, ist es nicht auch Zeit, Sichtweisen und Einstellungen zu verändern und sich von altem Gestrümpel zu trennen?

Und was wartet denn darauf, von mir noch gelebt zu werden? Das beschreibt Beate in ihrem Buch »Es ist etwas in mir, das nach Veränderung ruft – Der Sehnsucht folgen«. Sie macht damit anderen Menschen, die in einem ähnlichen Lebensmoment stehen, Mut, sich das Leben und sich selbst neu anzusehen – und es zu ändern. Dies kann ich nur unterstützen und bekräftigen. Die Welt hat sich enorm verändert. Es sind Fragen an uns alle: »Was kann ich jetzt dazu tun, um mich mit diesen Veränderungsprozessen positiv auseinanderzusetzen und sie mitzugestalten? Wie können wir uns für neue Entwicklungen einsetzen, wie können wir uns in diesen veränderten Zusammenhängen neu definieren?« Beates Resümee ist klar – und ich stimme ihr zu: Es ist gut, mit diesen Fragen unterwegs zu sein – und sie zu lieben. Auch wenn es gar nicht so leicht ist.

Für unsere eigenen Entwicklungen brauchen wir auch Geduld mit uns und Stille. Unser Leben in unserer komplexen Gesellschaft ist geprägt von viel Stress. Wir alle haben viel zu tun den ganzen Tag von früh bis spät. Dann kommt plötzlich ein Bedürfnis des Anhaltens. Ein Bedürfnis von »Nicht weiter so«, der Wunsch, in einer neuen, von, mit und in mir gerichteten Bewegung das herauszufinden, wofür ich eigentlich bestimmt bin. Vielleicht bin ich für etwas ganz Neues gemeint? Was würde das sein? Wie würde das aussehen? Dazu braucht man erst einmal eine richtige Pause. Meine Erfahrung ist, man sollte nicht nur das aufhören, was man vorher getan hat, sondern etwas Neues erst dann anfangen, wenn man sich Zeit genommen hat, um Pause zu machen. Sich Zeit nehmen, um überlegen zu dürfen, um sich umsehen zu dürfen, ganz still – ganz in sich selbst zu sein und doch auch mit dem Blick auf die Welt und auf die Gesellschaft. Aber mit einem Blick des Erwartens und Wartens und nicht gleich des Tuns. Darin liegen die großen Chancen, zu denen ich Menschen ermutigen möchte. Es ist vor allem ein Vertrauen in uns selbst und das Leben, das uns trägt. Dies will auch Beate mit ihrem Buch »Es ist etwas in mir, das nach Veränderung ruft« uns vermitteln. Ein Buch, dem ich viele Leser wünsche gerade in einer Zeit, in der es um große und kleine, globale und persönliche Veränderungen geht.

Stéphane Hessel, 1917 in Berlin geboren, war französischer Résistance-Kämpfer, Überlebender des KZ Buchenwald, hoher französischer Diplomat, Lyriker und Essayist. Sein besonderes Engagement für die Menschenrechte wurde u. a. in seinem Weltbestseller »Empört Euch« deutlich. Mit diesem Buch, das er 2010 mit 93 Jahren geschrieben hat, wurde er zu einer internationalen Ikone der Jugend und für Menschen, die sich für eine sozialere und humanere Gesellschaft einsetzen. Stéphane Hessel starb am 27. Februar 2013 in Paris.

EINLEITUNG:

KUNST DER VERÄNDERUNG

Diese wunderbaren Worte von Stéphane Hessel sind identisch mit dem, was mir meine innere Stimme vor fünf Jahren flüsterte. Eine Stimme, die immer lauter und vernehmlicher wurde – und der ich gefolgt bin. Es war der flirrende und auch beunruhigende Ruf nach dem Neuen und Unbekannten – es war die Sehnsucht, das zu leben, was noch darauf wartet, von mir gelebt zu werden. Dieser Ruf war der Auslöser für einen tiefgreifenden Veränderungsprozess, durch den ich gegangen bin. Auf den ich mich intensiv eingelassen habe. Trotz aller Angst und Panik, Verunsicherung und Unsicherheit hatte ich Vertrauen, dass das Leben trägt.

Dieser Prozess, seine einzelnen Schritte und was ich dabei gelernt und erfahren habe, ist hier festgehalten. Ergänzt wird er durch kleine Geschichten, die ich während dieser Zeit geschrieben habe und in denen ich Probleme und traumatische Erfahrungen zu Chancen habe werden lassen. Noch wichtiger sind für mich meine Bilder, die während dieses Prozesses und vor allem im Nachklang entstanden sind. Sie haben mir einen neuen Zugang zum Leben und zu meinem Leben geschenkt – und doch wirken sie unabhängig von mir und dem Kontext ihrer Entstehung.

Leben neu betrachten – sich selbst immer wieder neu zu entdecken, zu entwickeln und zu entfalten, mit dieser Herausforderung sind immer mehr Menschen konfrontiert. Besonders klar stellen sich Fragen, wenn vorherige Aufgaben weggefallen sind. »Wer bin ich und wo will ich hin? Will ich mehr vom Gleichen oder etwas leben, was noch darauf wartet, gelebt zu werden? Meine Fähigkeiten mit meinen Wünschen mehr in Einklang bringen?« Mit diesen Fragen bin nicht nur ich in verschiedenen Phasen meines Lebens gewollt oder ungewollt konfrontiert worden, sondern sie beschäftigen immer mehr Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen – sei es bei Eintritt in das Rentenalter, Verlust eines Partners, des Arbeitsplatzes oder Suche nach einer neuen Gestaltung des eigenen Lebens – und dies auch im Alter. Das Thema »Älterwerden« bestimmt sich heute auf Grund unseres längeren und aktiveren Lebens neu, doch fehlen im öffentlichen Bewusstsein immer noch positive Vorbilder und Rituale. Die Auseinandersetzung mit Veränderung und Grundthemen unseres Lebens ist auch Folge eines tiefgreifenden Wandels in unserer Gesellschaft. Die Wahrnehmung, nichts scheint mehr sicher zu sein – der eigene berufliche Weg, die Position oder Aufgabe –, ist zum Normalfall geworden. Eine solche Situation ist eine schwierige Herausforderung für immer mehr Menschen, in der aber oft ungenutzte Möglichkeiten liegen.

Diese Chancen bewusst wahrzunehmen, dazu will ich mit diesem Buch Mut machen. Ich lade ein, sich mit dem Thema »Veränderung« aus unterschiedlicher Perspektive auseinanderzusetzen. Es beginnt mit einer Beschreibung, wo ich heute bin und woher ich komme, vermittelt dann sehr summarisch den gesellschaftlichen Kontext meiner Situation, schafft Parallelen zu Veränderungssituationen generell in unserem Leben und weist auf Ressourcen hin. Von diesen Beschreibungen herkommend wird das Buch immer persönlicher: Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen und sich

selbst immer wieder neu entdeckt und entwickelt haben, vermitteln Wissen und Erfahrungen im Umgang mit ihren Veränderungsprozessen. Mich selbst hat der Austausch mit Menschen, die solche Prozesse bewusst erlebt haben, sehr unterstützt. Wie der mit Stéphane Hessel, mit dem ich über viele Jahre durch das Engagement im Menschenrechtsbereich verbunden war – und über seinen Tod hinaus verbunden bleibe. Wie er habe auch ich die Erfahrung gemacht, dass Gedichte inspirierende Unterstützer bei Veränderungsprozessen sein können. Daher sind einige von ihnen in diesem Buch zu finden. Und dann wird es noch persönlicher: Ich beschreibe mit Fakten und Gefühlen meinen eigenen Prozess. Bilder und Geschichten, die unterschiedliche Perspektiven zeigen, begleiten ihn. Am Ende des Buches vermittele ich Erfahrungen und Anregungen aus unterschiedlichen Wissensgebieten, die hilfreich sein könnten. Diese Anregungen sind entstanden aus Lesen, Austausch und eigenen Erkenntnissen. Manche Gedanken – wie zum Beispiel die aus dem Change-Management – wurden übernommen ohne Bewertung oder größere Auseinandersetzung. Es ist bewusst kein wissenschaftliches Buch, daher ohne Fußnoten und größere Verweise.

Dieses Buch hat sich über fünf Jahre hinweg langsam entwickelt – ich habe es wachsen lassen. Entstanden ist ein sehr persönliches Buch, das über sich hinausweisen will – das Gefühle zeigt und Anregungen gibt, Interviews beinhaltet und Wissenschaft einfließen lässt, Gedichte zitiert und Bildern Raum lässt. Manchmal beschreibt es summarisch gesellschaftliche Prozesse und dann wieder seelische Abläufe. Ein Buch, das ich mit unterschiedlichen »Brillen« geschrieben habe: Perspektiven von innen und außen, aus sich heraus geschrieben und unterschiedliche Aspekte beschreibend. Facettenreich wie die »Kunst der Veränderung«. So ist es bunt und widersprüchlich wie mein eigenes Leben – wie das Leben selbst. Ein Lebensbuch.

VÖGEL ZIEHEN WEITE BÖGEN AM HIMMEL

*Vögel ziehen weite Bögen am Himmel
aus ihrer Freiheit heraus.*

Wie lernen sie das?

*Sie lassen sich fallen,
und in dem Fallen
werden ihnen Flügel geschenkt.*

RUMI





Beate Winkler

Es ist etwas in mir, das nach Veränderung ruft

Der Sehnsucht folgen Mit einem Vorwort von Stéphanie Hessel

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 224 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-31008-1

Kösel

Erscheinungstermin: März 2014

„Wer bin ich und was will ich noch leben?“ Dieser Frage begegnen wir auf der Suche nach einer neuen Lebensgestaltung, in Krisen und nicht zuletzt beim Älterwerden. In der Herausforderung des Neuaufbruchs liegen ungeahnte Möglichkeiten, wie Beate Winkler selbst erfahren hat. Klug, persönlich und inspirierend ermutigt Beate Winkler, sich auf den Veränderungsweg einzulassen. Sie informiert über die Abläufe der Prozesse und oft unerkannte Ressourcen und vermittelt Perspektiven für ein erfülltes Gelingen.

Mit 13 kurzen Interviews von bekannten Persönlichkeiten, die sich selbst immer wieder neu entdeckt haben: u.a. André Heller, Peter Huemer, Gerald Hüther, Marianne Koch.

 [Der Titel im Katalog](#)