

Veränderung als Konsequenz zum Konzept der „Annahme“ - nachhaltige Selbsthilfe

„Die paradoxe Theorie der Veränderung“ von Arnold Beisser

„...Veränderung geschieht, wenn jemand wird, was er ist, nicht wenn er versucht, etwas zu werden, das er nicht ist.

Heutzutage (...) liegt die Schwierigkeit darin, einen eigenen Standpunkt gegenüber einer sich ständig wandelnden Gesellschaft zu finden. Gegenüber einem pluralistischen, vielseitigen, veränderlichen System ist der Mensch auf die eigenen Möglichkeiten der Stabilisierung angewiesen. Er muss dies auf eine Art tun, die es ihm erlaubt, sich dynamisch und flexibel im Fluss der Zeit zu bewegen und dabei zugleich die Orientierung zu behalten.

Das ist nicht mehr mit Ideologien möglich, die obsolet werden, sondern nur mit einer Theorie der Veränderung, sei sie nun explizit oder implizit.

Ein dauerhaftes Gefühl von innerem Frieden setzt eine fortwährende Bereitschaft zur Veränderung voraus.“

Aus: Arnold R. Beisser (2009): Wozu brauche ich Flügel? - Ein Gestalttherapeut betrachtet sein Leben als Gelähmter. S. 107 ff.

Begründung einer „paradoxen Theorie der Veränderung“ von Fritz Perls:

„Sobald man sagt: -Ich möchte mich ändern- ein Programm aufstellt - wird eine Gegenkraft in einem erzeugt, die von der Veränderung abhält. Änderungen finden von selbst statt. Wenn man tiefer in sich hineingeht, in das, was man ist, wenn man sich annimmt, was da vorhanden ist, dann ereignet sich der Wandel von selbst.

Solange man ein Symptom bekämpft, wird es schlimmer. Wenn man Verantwortung übernimmt für das, was man sich selbst antut, dafür, wie man seine Symptome hervorbringt, wie man seine Krankheit hervorbringt, wie man sein ganzes Dasein hervorbringt - in dem Augenblick, in dem man mit sich selbst in Berührung kommt -, beginnt das Wachstum, beginnt die Integration, die Sammlung.“

Aus: Fritz Perls: (1981): Gestalt-Wahrnehmung - Verworfenes und Wiedergefundenes aus meiner Mülltonne. S. 187.