

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Übergänge gestalten

Inhalt

Heft 105

- Ende, Neuanfang, neutrale Zone
- Identität und soziales Umfeld
- Coach: Hebamme oder Hängematte?
- Demografie und Sinnsuche
- Eigene Bedürfnisse im Alter erkennen
- Loslassen beginnt mit Akzeptanz
- Wie der Perspektiv-Wechsel gelingt



Übergänge gestalten und erfolgreich meistern

Ulrike Bergmann ermutigt dazu, Ende und Neubeginn bewusst zu erleben – und gibt praxistaugliche Tipps für die „neutrale Zone“ dazwischen.



Ulrike Bergmann,
die Mutmacherin in Prien am Chiemsee. Als Beraterin, Autorin und Workshop-Leiterin begleitet sie lebenserfahrene Menschen, ihrem Leben in einer Selbstständigkeit eine neue Richtung zu geben und ihren eigenen Weg dorthin vertrauensvoll und mutig zu gehen.
www.die-mutmacherin.de

„Finden Sie Menschen, mit denen Sie über Ihre Situation sprechen können.“

Veränderungen und Übergänge stehen in einem Zusammenhang. Sie sind ein fester Bestandteil menschlichen Lebens, natürlicher Bestandteil von Wachstum und persönlicher Entwicklung. Darin sind wir uns sicherlich einig. Andererseits nimmt das Ausmaß an Veränderungen, denen wir uns stellen müssen, seit Jahren zu. Was früher Standard war – beispielsweise, Jahrzehnte die gleiche Arbeit zu machen oder beim selben Unternehmen tätig zu sein – gehört inzwischen der Vergangenheit an.

Mit diesem Wandel umzugehen, erfordert ein hohes Maß an Flexibilität und Mobilität. Beides versetzt uns in die Lage, uns an sich ständig verändernde Rahmenbedingungen anzupassen und besser mit ihnen umzugehen.

Veränderungen werden in aller Regel durch äußere Situationen ausgelöst, auf die wir reagieren müssen: eine neue Position im Unternehmen, ein Ortswechsel oder der Umzug in eine andere Wohnung, Einsatz neuer Technologien. Hierfür hilfreich ist es, wenn wir unsere Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und aktiv umzusetzen, wie einen Muskel trainieren.

Übergänge unterscheiden sich von Veränderungen

Im Gegensatz zu den genannten Veränderungen fordern uns Übergänge in ganz anderer Weise. Vereinfacht dargestellt gibt es zwei wesentliche Bereiche von Übergängen. Da sind zum einen solche, die mit unserem Körper verbunden sind, wie Pubertät, Menopause oder schwerwiegende Krankheiten. Der zweite Bereich wird entweder als freudig und gewünscht betrachtet oder durch tiefgreifende innere Prozesse ausgelöst, denen wir uns nicht entziehen können.

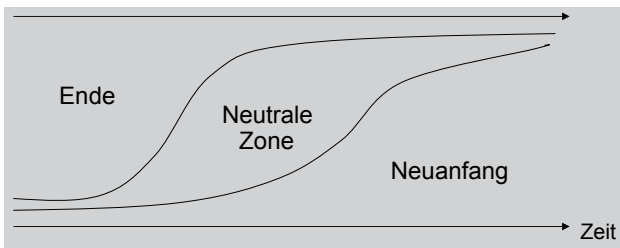
Dies sind Veränderungen unserer persönlichen Situation, wie eine Beziehung eingehen oder heiraten, die Geburt von Kindern, Trennung und Scheidung, Tod von Familienangehörigen oder engen Freunden auf der einen Seite. Zum anderen handelt es sich um einschneidende berufliche Veränderungen: der Einstieg ins Berufsleben, der Schritt in die Selbstständigkeit oder schließlich der Übergang in den Ruhestand oder die dritte Lebensphase.

Oft fehlt eine bewusste Übergangskultur

Auch wenn uns diese Rhythmen des Lebens geläufig sind, so sind doch die wenigsten darauf vorbereitet, was sie in diesen Zeiten erwartet und wie sich diese erfolgreich meistern lassen. Dies ist unabhängig davon, ob wir sie selbst gewählt haben oder sie uns von außen „aufgedrückt“ wurden. Da wir in unserer Gesellschaft keine bewusst gestaltete Übergangskultur mehr haben, erleben wir erst in der Situation selber, dass es nicht so einfach ist, diese Übergänge anzunehmen und aktiv zu gestalten. Beides ist Voraussetzung dafür, gut durch diese Zeit zu kommen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Der 2013 verstorbene amerikanische Unternehmensberater William Bridges hat sich lange und intensiv mit Übergängen beschäftigt und drei Phasen herausgefiltert. Demnach durchleben Menschen einen psychologischen Prozess, wenn sie eine massive Veränderung erfahren, diese verinnerlichen und schließlich meistern. Diese sich teilweise überlappenden Phasen sind keineswegs freiwillig, sondern nicht zu vermeiden. Wer daher bewusst durch diesen dreiteiligen Übergangsprozess geht, erlebt eine erfolgreiche Anpassung an doch nicht zu ändernde Gegebenheiten und kommt gestärkt daraus hervor.

Die drei Phasen des Übergangs nach William Bridges



William Bridges: *Managing Transitions. Making the Most of Change*, 2017; Deutsch: *Managing Transitions: Erfolgreich durch Übergänge und Veränderungen führen*, 2018.

Phase 1: Ende

Jeder Übergang beginnt damit, dass etwas zu Ende geht, einen Abschluss findet. Bisherige Regeln gelten nicht mehr. Abläufe passen nicht mehr zu uns oder der neuen Situation und wir müssen uns von gewohnten Verhaltensweisen verabschieden. Wer keinen Einfluss auf diese Veränderung hatte, reagiert darauf mit Wut, Trauer, Angst oder Verwirrung. Ging die Entscheidung hingegen von einem selber aus, werden solche Gefühle des Verlustes für einige Zeit beiseite geschoben oder ganz ausgeblendet. Man kann auch sagen: Menschen sind in diesem Fall auf einem Auge blind.

Phase 2: Neutrale Zone

Diese Phase ist der ungeliebte Zustand zwischen „zwei Stühlen“: das Gewohnte ist vorbei und das Neue liegt in großen Teilen noch im Ungewissen. Dies ist vor allem eine Zeit der Innenschau, in der es darum geht, sich an die Veränderung und den neuen inneren Zustand zu gewöhnen. Es ist ein psychologisches Niemandsland, das in jedem Fall mit Zweifel, Verwirrung und Unsicherheit einhergeht. In dieser Phase ist es besonders wichtig, gut für sich selber zu sorgen, die eigenen Gefühle zu (be)achten und auftauchenden Impulsen nachzugehen. Zugleich ist es oft eine Zeit höchster Kreativität, in der Menschen – wenn sie diese Phase akzeptieren und ihr nicht ausweichen – großartige Ideen entwickeln. Hinweise, wie Sie am besten mit dieser Phase umgehen, finden Sie unten stehend.

Phase 3: Neuanfang

Der Neuanfang verläuft selten nach Zeitplan und hängt in hohem Maße von der individuellen Anpassungsfähigkeit ab. Wer schon vorher gelernt hat, achtsam und liebevoll mit sich selber umzugehen, tut sich leichter damit, die nötige Geduld aufzubringen und nichts übers Knie zu brechen. Interessanterweise ist Aktionismus in diesem Übergang von der Neutralen Zone zum Neuanfang eher kontraproduktiv. Wer hier zu schnell aktiv wird, erlebt später eine Lähmung, die völlig überraschend auftaucht und bis dahin erreichte Ergebnisse zunichte machen kann. Wer hingegen auf die „Zeichen der Zeit“ achtet, erlebt, wie Offenheit und frische Energie sowie ein zunehmendes Verständnis für die innere Veränderung von selber entstehen.

Zehn Tipps für die Neutrale Zone

Mithilfe von zehn Punkten lässt sich der Übergang so gestalten, dass er weniger bedrohlich ist und leichter gelingt:

1. **Nehmen Sie sich ausreichend Zeit.** Der innere Prozess der Anpassung braucht Raum, auch wenn die äußeren Umstände sich schnell verändern.
2. **Planen Sie Zwischenlösungen ein.** Manchmal ist eine Zwischenlösung erforderlich, damit eine innere Anpassung stattfinden kann und nicht alles zum Stillstand kommt. Vorübergehende Wohn- und Arbeits-Arrangements helfen, diese Zeit der Orientierung zu überbrücken.
3. **Tun Sie nichts, nur damit etwas getan ist.** Widerstehen Sie der Versuchung, in Aktionismus zu verfallen, um Ihre innere Unruhe abzubauen. Damit verschenken Sie das Potenzial, das in dieser Phase steckt.
4. **Beobachten Sie sich selbst.** So erkennen Sie, wann, womit und warum Sie sich unwohl fühlen. Angst und Unruhe signalisieren, dass Sie in einer Übergangsphase sind und eine Veränderung ansteht.
5. **Verwöhnen Sie sich immer wieder.** Gerade in Übergangszeiten ist Kontinuität wichtig. Gönnen Sie sich regelmäßig kleine Verwöhn-Einheiten, die den Veränderungsprozess selbst nicht beeinflussen: Entspannungsrituale, Spaziergänge, Lieblingsmusik, Lieblingsessen.
6. **Erforschen Sie die „andere“ Seite.** Je nach Ausgangssituation – freiwillige oder gezwungene Veränderung – bleibt man auf einem Auge blind. Betrachten Sie daher im einen Fall den Verlust, den die Veränderung auch bedeutet, im anderen Fall die darin liegenden Chancen.
7. **Suchen Sie sich Unterstützung.** Finden Sie Menschen, mit denen Sie über Ihre Situation sprechen können, bei denen sie auf ein offenes Ohr stoßen. Wenn Sie über Ihre inneren Prozesse sprechen, erkennen Sie klarer, was bei Ihnen passiert und sich trotz allem Stillstand bewegt.
8. **Erforschen Sie Ihr Potenzial.** Welche bislang verborgenen Talente und Fähigkeiten könnten in der neuen Situation zum Zuge kommen? Welche Interessen lassen sich entfalten? Worauf haben Sie Lust? Was möchten Sie ausprobieren?
9. **Lernen Sie etwas Neues.** Der Schritt ins Neuland erfordert oft andere und neue Fähigkeiten. Diese Phase stellt Ihre Lernbereitschaft immer wieder auf die Probe.
10. **Erkennen Sie die Grundmuster von Veränderungen.** Diese beginnen mit der Auflösung der alten Ordnung und bringen erst mal Chaos, ehe eine neue Ordnung entsteht. Wenn Sie diese Phasen als völlig normal und für Ihre Weiterentwicklung erforderlich betrachten, lässt sich das entstehende Gefühls-Chaos leichter annehmen.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Der dankbare Blick zurück

Redaktionsschluss: 15. November 2018

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.