

Hinweise, die für Menschen interessant sein könnten, die sich auf irgendeine Art in einem Wandel oder persönlichem Übergang befinden:

Nehmen Sie sich Zeit.

Schaffen Sie befristete Strukturen oder Vereinbarungen.

Werden Sie nicht aktiv, nur um überhaupt aktiv zu sein.

Kümmern Sie sich um sich selbst in den kleinen Dingen des Lebens.

Erkunden Sie die andere Seite der Veränderung.

Suchen Sie sich jemanden, mit dem sie reden können.

Stellen Sie sich den Wandel als einen Prozess vor, der Zeit braucht.

Erinnern Sie sich an vergangene Übergangszeiten.

Nehmen Sie sich Zeit. Die äußeren Rahmenbedingungen des Lebens können sich augenblicklich ändern, aber die innere Neuausrichtung, sich wieder neu zu (er-)finden, wieder Beziehungen eingehen zu können, wieder handlungsfähig zu werden, all das braucht Zeit. Dies bedeutet nicht, dass alles zu einem Stillstand kommen muss und man nur darauf warten kann, dass das Leben wieder in Gang kommt. Vielmehr bedeutet es, dass die Verbindlichkeiten, die man in einer Übergangssituation eingeht, immer ein bisschen provisorisch sein werden, gleich ob sie noch aus der alten Situation stammen, in der man noch steckt, oder schon zur neuen Situation gehören, die noch nicht erreicht ist. Und es bedeutet, dass man den inneren Prozess, durch den sich die Lage ändern wird, nicht beliebig beschleunigen kann.

Arrangieren Sie befristete Strukturen. In der Phase eines Umbaus akzeptiert man z.B. eine Plastikplane als Zimmerwand. Diese vorübergehende Situation ist unbequem und unschön, aber sie gibt den nötigen Schutz, um in einem Raum zu leben, der umgebaut wird. Genauso ist es mit Situationen, in denen sich Menschen in einem Wandel befinden: Es geht für sie darum, Wege zu finden, wie es im Äußeren vorübergehend weitergeht, währenddessen die innere Arbeit weiter laufen kann. Das könnte eine vorübergehende Art und Weise beinhalten, sich damit zu beschäftigen, wie Pflichten und Ressourcen vergeben, gesammelt oder bereitgestellt werden, bis sich eine dauerhaftere Lösung entwickelt hat. Es kann auch ganz einfach bedeuten, sich zu entscheiden, die

Situation, so wie sie ist, momentan zu akzeptieren und Energie bereit zu stellen.

Werden Sie nicht aktiv, nur um aktiv zu sein. Die gegenwärtige Situation ist frustrierend, deshalb ist wahrscheinlich die Versuchung groß "etwas zu tun - irgendetwas", um diese zu verändern. Dieser Impuls ist verständlich, führt aber gewöhnlich eher in noch größere Schwierigkeiten. Der "Übergangsvorgang" erfordert nicht nur, dass man ein Kapitel seines Lebens zum Abschluss bringt, sondern auch, dass man entdeckt, was man überhaupt lernen muss oder welche Fähigkeit es gilt zu entwickeln, um den nächsten Entwicklungsschritt gehen zu können. Man muss dazu lange genug im Übergang selbst bleiben, um in diesen wichtigen Prozess gehen zu können und ihn nicht durch eine zu frühe, voreilige Aktivität abbrechen.

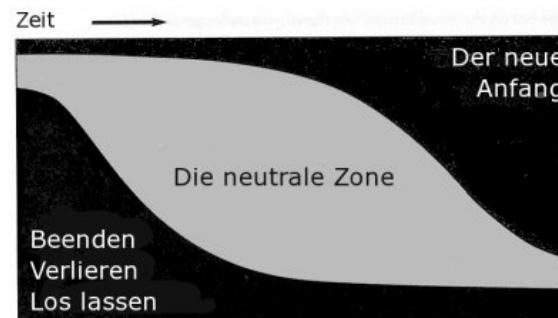
Kümmern, sorgen Sie sich um sich selbst in den kleinen Dingen des Lebens. Jetzt ist wahrscheinlich nicht der Zeitpunkt, die eigenen Ideen von Größe und Bedeutung zu realisieren, es ist vielmehr die Zeit, kleine Übereinkünfte und Arrangements sorgsam aufrechtzuerhalten. Seien Sie aufmerksam für ihre eigenen kleinen Bedürfnisse und zwingen Sie sich keine Änderungen auf, als ob es Medizin wäre. Finden Sie und pflegen Sie die kleinen Beständigkeiten und Gewohnheiten, die immer dann wichtig sind, wenn sich alles andere zu verändern scheint.

Erkunden Sie die andere Seite der Veränderung. Einige der Veränderungen sind selbst gewählt, andere nicht und jede Art von Wandel bringt seine eigenen Schwierigkeiten mit sich. Hat man eine Änderung selbst gar nicht gewollt oder angestoßen, gibt es Dutzende Gründe, sich zu weigern, die möglichen Vorteile zu sehen. – Denn sähe man auch die Vorteile, würde man den Teil in sich selbst verraten, der gegen die anstehenden Veränderungen ist, allein weil sie einem von außen aufgezwungen wurden. Man müsste sich selbst vielleicht eingestehen, dass die alte Situation gar nicht so gut war, wie man es sich selbst gerne erzählt. Andererseits, wenn sie die Veränderung selbst angestoßen haben, gibt es genauso viele Gründe, den Preis oder die Belastung durch diese Veränderung nicht bedenken zu wollen, weil dies vielleicht Ihre Entschlusskraft schwächt oder Ihnen den Schmerz, den Sie durch ihren Wandel wiederum anderen Menschen zufügen, bewusst macht. So oder so, man muss die andere Seite der Situation erkunden, um das ganze Bild sehen zu können und damit auch die Entwicklungschancen, die in jedem Übergang stecken.

Suchen Sie sich jemanden, mit dem sie reden können. Egal, ob Sie einen professionellen Berater oder einen guten Freund wählen, Sie werden jemanden zum Reden brauchen, wenn Sie einen solchen Wandel durchstehen wollen. Was Sie hauptsächlich brauchen, ist nicht ein Rat, obwohl dies mitunter nützlich sein kann, sondern eher die Möglichkeit, ihre Zwangslage und ihre Gefühle in Worte zu fassen, sodass Sie selbst ein umfassenderes

Bild entwickeln können und damit besser verstehen können, was gerade passiert. Hüten Sie sich vor den Zuhörern, die genau wissen, was sie tun sollten, aber seien Sie auch sich selbst gegenüber misstrauisch, wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie die Reaktionen ihres Gesprächspartners herunterspielen oder abwerten, wenn diese nicht mit ihren eigenen Vorstellungen übereinstimmen – besonders, wenn mehrere Personen in der gleichen Art und Weise auf ihre Ideen reagieren.

Verstehen Sie den Wandel als einen Prozess, innerhalb dessen Sie ihren bisherigen Status Quo verlassen, eine Zeit lang in einer ergiebigen, fruchtbaren Auszeit, einem Time-out leben, um dann auf eine neue Art wieder zurückzukommen. Oft kristallisiert sich erst nach einem „Bruch“ eine neue Ausrichtung heraus, die zunächst als Ausnahme sichtbar wird: "Ausnahmsweise konnte ich ...". Die benötigte Umformung scheint in einem Art Zwischenstadium oder außerhalb des normalen Rahmens der gewohnten Abläufe stattzufinden. Allgemein kann man sagen: Dinge enden, dann



verbringt man eine Zeit in einer neutralen Zone (Time-Out), die geprägt ist von einem kreativen Durcheinander, und dann beginnen die Dinge erneut sich zu ordnen und eine neue Ordnung bildet sich heraus. Das scheinen allgemeine Gesetzmäßigkeiten des Lebens und der Erscheinungen zu sein, die einen Wandel begleiten, die sich in ihrem Grundmuster nicht verändern lassen und auch keine Abkürzung kennen. Sehen und nutzen Sie also die Zeit des Übergangs als eine Zeit des Umbaus, in der vieles noch nicht so ist, wie es sein sollte, die aber voller Potenzial steckt.

Erinnern Sie sich an vergangene Übergangszeiten. Die Beschäftigung mit Übergängen in der Vorgeschichte im eigenen Leben kann die eigenen Muster, Parallelen, aber auch Unterschiede zu dem aktuellen Übergangsprozess deutlich machen. Dies vermittelt ein Bild der eigenen Fähigkeiten und das innere Wissen, solche schwierigen Erfahrungen bewältigen zu können. Fragen Sie sich, wo habe ich schon einmal eine ähnliche Situation erlebt und bewältigt? Selbst wenn dies nur ein einziges Mal der Fall war, ist klar, dass Sie die Fähigkeit dazu haben. Sie schaffen damit ein Stück innere Sicherheit, sich auf sich selbst verlassen zu können.

Psychosoziale Beratungsstelle
Treibgasse 26
63739 Aschaffenburg
Tel 06021 392 280
psb@caritas-aschaffenburg.de
www.loesungsmuster.de