

Gottfried Peschke

Altes loslassen – Übergänge gestalten – Neues ergreifen

"Vor einem Vierteljahrhundert war die Vergangenheit bekannt, die Zukunft vorhersagbar und die Gegenwart veränderte sich in einem Schrittmass, das verstanden werden konnte. (...) Heute ist die Vergangenheit nicht immer das, was man von ihr angenommen hatte, die Zukunft ist nicht mehr vorhersehbar und die Gegenwart ändert sich wie nie zuvor." (Amerikanischer Psychologe Gelatt: "Die positive Verunsicherung")

"Hoffentlich kommt's nicht so schlimm, wie es wirklich ist."
(Karl Valentin)

Die gesellschaftliche Situation der Jahrtausendwende spiegelt in ihren unterschiedlichen emotionalen Aufladungen auch die inneren Prozesse einzelner Menschen. Die innere Dynamik des gesellschaftlichen Wandels ähnelt der Übergangssituation einzelner Menschen. Bekannt ist aus der Klinikseelsorge, dass vor allem Männer, die den Ersten oder Zweiten Weltkrieg aktiv als Soldaten miterlebt haben, ihre gegenwärtige Situation der Krankheit mit Hilfe der Erinnerung – aus der konkreten Situation von damals – zu deuten versuchen

- "Meine Situation ist wie ein geschlossener Reißverschluss - ich möchte mich öffnen, habe aber Angst."
- "Jeder hat seinen eigenen Weltuntergang."
- "Ich bete zu Gott, dass die Welt untergeht."
- "Wenn ich mich jetzt trenne, gibt es eine Katastrophe."

Verluste

Übergänge deuten sich mit verschiedenen Signalen immer schon an und zwar im Verlust

- des Vertrauten, Gewohnten, des "Zuhause-Seins"
- der eigenen bisherigen Identität (z.B. durch Arbeit)
- der bisherigen Illusionen (z.B. Sicherheit von Technik). Doch

eine wirkliche Enttäuschung verhilft zur Neuorientierung.
- der Orientierung.

Neue Wege

Das Grundmuster des Übergangs wird bestimmt von drei Faktoren:

a) Von der Auflösung der alten Ordnungen (Arbeitslosigkeit, Situation der Kirche, diverse Regierungswechsel; die bisherigen politischen, sozialen und wirtschaftlichen Instrumente taugen nicht mehr zur Bewältigung der akuten Lebensprobleme.) Neue Wege kündigen sich an: Globalisierung, Individualisierung, Vernetzung und andere Stichworte. Das Zusammenrücken in der Welt bedeutet auch nach innen Identitätsverlust. Im geeinten Europa ist die D-Mark nur noch die Hälfte wert (Geld ist ein Symbol für Wertigkeit).

Die Grundgefühle bei der Auflösung der alten Ordnungen und Strukturen sind Trauer und Verlassenheit.

b) Aus der Auflösung der alten Ordnung entsteht Chaos, das Angst, Panik, apokalyptische Untergangsstimmungen, aber auch auf Aufbruchsstimmung hervorruft. Dieses Chaos wird höchst ambivalent erlebt. Es ist ein Hin- und Hergerissenwerden zwischen Untergangs- und Aufbruchsstimmung. Zurück kann man nicht

mehr, aber das Neue zeigt sich erst in Umrissen. Wie der Name sagt, ist der Übergang etwas sehr Fließendes, kann nicht fixiert werden wie die alte Ordnung oder der Neubeginn. Deshalb ist der Übergang geprägt von der Ambivalenz zwischen Bindung und Freiheit, Festhalten und Loslassen, Sicherheit und Risiko unter anderem.

Im Märchen wird die Zeit des Übergangs oft so charakterisiert, dass sich der Held im Zauberwald verirrt oder – wie im Buch Jona – von einem Fisch verschlungen wird.

Die Inhalte der einzelnen Begriffe sind in sich selbst wiederum ambivalent: Bindung gibt Sicherheit, engt aber auch ein. Freiheit heißt Aufbruch und auch Angst vor dem Chaos. Wichtig: Es geht nicht darum, den einen Pol gegen den anderen auszuspielen, sondern die Ambivalenz aufrecht zu erhalten: sowohl als auch. Oder: Einerseits und andererseits.

c) Nach Auflösung der alten Muster und dem chaotischen Übergang entwickelt sich eine neue Gestalt von Leben, die in einer visionären Schau zunächst begriffen werden muss. Visionäre Schau bedeutet in diesem Zusammenhang den Entwurf eigener konkreter Lebensplanung, die emotional so positiv besetzt sein muss, dass sie dafür die Sicherheit des bisherigen Lebensgefühls riskiert.

Aufenthalt im Übergang

Jeder Mensch entwickelt sogenannte persönliche Übergangsstile, so etwa:

"Der Klammerer": Ihm fällt es schwer, Altes loszulassen, sich auf Neues einzustellen, die Angst vor dem Risiko ist groß. Nahe liegt hier die Versuchung, die Zukunft auszusitzen (rigide, konservative und orthodoxe Grundmuster).

"Der Leichtfüßige": Hier übt das Neuland große Anziehungskraft aus, das Alte wird sehr schnell zugunsten eines Neuen weggegeben, ohne zu überprüfen, ob das Neue auch trägt. Die Angst vor Bindung ist sehr stark, die Aufbruchsstimmung überwiegt. Die

Gefahr ist, dass sich der Leichtfüßige meist nur im Übergang aufhält.

Spannungen aushalten

Der Übergang ist der notwendige Schritt, um ans neue Ufer zu kommen. Er ist selbst noch nicht das Ziel, eben Übergang, Zwischenzeit. Allerdings: Das neue Ufer muss auch erreicht und dann begangen werden. Eine Zen-Weisheit sagt: "Erst die Erleuchtung, dann aber ist es Zeit, das Geschirr zu spülen!"

Es ist das Problem des Übergangs, dass ambivalente Gefühle wie Angst, Unsicherheit, Bedrohung und Verzweiflung einerseits und Ermutigung, Hoffnung, Aufbruch und Risikobereitschaft andererseits oft übergangen oder überspielt werden. Dies geschieht:

- Einmal durch vermehrte Aktivität, um wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Aber kurzfristige Lösungsmodelle und Befriedigungsversuche sind im Übergang keine wirkliche Hilfe, sondern fördern eher den Rückzug und das Beharren auf dem Bestehenden.

- Zum anderen durch Auflösung der Ambivalenz durch einseitige Verstärkung der positiven Tendenzen. Da aber in den Ratsuchenden die Absicht herrscht, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, werden sie bedacht sein, die angstmachenden Potentiale zu verstärken (Bild: Waage!).

Die Veränderer der Welt sind immer gegen den Strom geschwommen

Walter Jens

Es hat sich gezeigt, dass grundsätzlich jedes Denken, Fühlen und Handeln von inneren und äußeren Einflüssen, von gegensätzlichen Gefühlen, Erwartungen und Zielsetzungen geleitet ist. Die Ambivalenz mit ihren widersprüchlichen Inhalten spiegelt die vielge-

staltige Umwelt des Menschen. Seelische Gesundheit beinhaltet die Fähigkeit, diese Spannungen und Widersprüche wahrzunehmen und mit ihnen umzugehen, sich mit ihnen auseinanderzusetzen und sie auszuhalten; sie sind nicht nur als belastend, sondern auch als entwicklungsfördernd, als Chance zu betrachten, bewusst mit ihnen zu leben.

- Die Forderung, bewusst mit Ambivalenz und Widersprüchen zu leben, sie nicht so schnell wie möglich zu "lösen" oder "auflösen" zu wollen, stellt die klassische Harmonievorstellung in Frage. Nicht das Vorhandensein stärke- rer Konflikte im Individuum, Familie oder Gesellschaft zeigt einen pathologischen Zustand, sondern die Unfähigkeit, derartige Spannungen auszuhalten. Die Betonung muss von der Konfliktbewältigung oder -lösung auf die "Konfliktfähigkeit" verlagert werden, denn eine weitgehende Konfliktfreiheit kann zur Stagnation führen.

Entscheidungsstrategie

Hilfreich sind Gespräche, die das Hin- und Hergehen in der Ambivalenz der durchgespielten Möglichkeiten erlauben. Die Grundstruktur dieser Gespräche ist nicht "ja aber", sondern "und auch" oder "einerseits und andererseits".

Deshalb schlage ich eine neue Entscheidungsstrategie vor, die positive Unsicherheit genannt wird. Was jetzt angemessen ist, ist ein Entscheidungs- und Beratungsrahmen, der Klienten hilft, mit Wandel und *Ambiguität* umzugehen, Unsicherheit und Inkonsistenz zu akzeptieren, und die nicht-rationalen und intuitiven Seiten des Denkens und Auswählens zu nutzen. Neue Strategie fördert positive Haltungen und paradoxe Methoden in der Gegenwart wachsen der Unsicherheit.

Es ist davon auszugehen, dass Übergänge Menschen aus dem Gleichgewicht bringen. Es ist des-

halb bei den Interventionen immer wieder darauf zu achten, wie das Austarieren des Gleichgewichts so geschehen kann, dass es nicht zur Erstarrung sondern zur Klärung und zum Vorwärtsschreiten verhilft.

Die Trauerarbeit, das Loslassen und das Herausgehen aus dem Gewohnten muss vollzogen werden, um durch den Übergang das Neuland zu gewinnen. Hilfreich hierbei ist das Durcharbeiten der Erinnerung.

Übergangssituation

Wendepunkte, Umbrüche, Aufbrüche, Grenzüberschreitungen sind konstitutiv für die Gestaltung der Beziehung Gottes zu seinem Volk. Diese Übergänge sind auch in der Bibel immer begleitet von Krisen und Ambivalenzen. Gott zeigt sich dabei als der mitgehende, mitwandernde Gott, der keine Vorweggarantie für das Wagnis gibt, aber eine Vision in Aussicht stellt (so das Land, in dem Milch und Honig fließen).

Deutlich wird auch, dass diese Übergangssituation Entscheidungscharakter hat: "So wählt nun das Leben". Für eine so genannte richtige Entscheidung gibt es keine Garantie. Sie muss gewagt und so das Leben gewonnen werden.

Schließlich spielt das Sich-Erinnern von Seiten Gottes und von Seiten der Menschen eine wesentliche Rolle, um die Situation der Gegenwart jeweils neu leben und meistern zu können. □

Literatur:

- Bruno Bettelheim: "Freud und die Seele des Menschen", New York 1982
 Heiko Ernst: "Wendepunkte" in: *Psychologie Heute*, Oktober 1997, S. 20ff
 H. B. Gelatt: *Positive uncertainty: A new decision-making framework of counseling*. In: *Journal of Counseling Psychology*, 36, 1989, S. 252-256
 Betty Joseph: "Psychisches Gleichgewicht und psychische Veränderung"
 Elisabeth Otscherer: *Ambivalenz*, Heidelberg 1988
 Klaus Winkler: *Seelsorge*, Berlin 1997