



„Ein Lebensübergang ist oft wie eine Brücke, deren Zustand man nicht kennt. Sie kann brüchig sein, schwankend, manchmal ist das Gelände fragwürdig, der Fluss darunter reißend und das andere Ufer unbekannt, aber anziehend.“

Christian Posch

LEBENSÜBERGÄNGE. ABSCHIED UND NEUBEGINN

TEXT **GÜNTHER WALCH**

Lebensübergänge sind grundsätzlich herausfordernde Zeiten. Dieser Tage trägt der Verlust gewohnter Sicherheiten durch die Pandemie und den Krieg in Europa vielfach noch erschwerend zu einer allgemeinen Verunsicherung bei, die mit Lebensübergängen oft einhergeht.

Im Rahmen meines Abschlussprojekts zur Ausbildung als Imago Professional Facilitator habe ich mich eingehend mit dem Thema Lebensübergänge beschäftigt und möchte im Folgenden meine persönliche und theoretische Auseinandersetzung damit darstellen. Ausgangspunkt dafür war eine überraschend plötzliche und unerwartet schwere Erkrankung meinerseits an einer Lungenentzündung. Während meines stationären Klinikaufenthalts stellte ich zunächst, auch nach dem Wechsel auf ein viertes Antibiotikum, keine Besserung meines Zustands fest.

Gleichzeitig reagierte mein Körper auf die Medikamente mit extrem hohen Leberwerten, was ich als sehr bedrohlich erlebte. In dieser Situation beschloss ich, mein Leben grundlegend zu verändern, sollte ich die Erkrankung überstehen. Ich nahm mir vor, diesen Prozess, den Übergang in eine neue Lebensphase, bewusst zu gestalten und mich dabei professionell unterstützen zu lassen. Dieser Entschluss legte den Grundstein sowohl für eine vertiefte und andauernde Auseinandersetzung mit meinen Bedürfnissen, Werten, Möglichkeiten und Grenzen als auch für meine Abschlussarbeit. Jahre zuvor hatte ich ein Seminar bei Sabine Sautter besucht, die im Zusammenhang mit Lebensübergängen auf ein Buch von William Bridges verwiesen hatte: „Transitions: Making Sense of Life's Changes“. Ich erinnerte mich daran, wie sehr mich Bridges Ausführungen beeindruckt hatten, und ich beschloss, mich der

Verbindung seines Konzepts mit Imago zu widmen.

Übergang – mehr als Veränderung

William Bridges unterscheidet in seinem Buch einen Übergang von einer Veränderung. Er schreibt: „Einer der wichtigsten Unterschiede zwischen Veränderung und Übergang besteht darin, dass es bei der Veränderung darum geht, ein Ziel zu erreichen, während der Übergang damit beginnt, dass man loslässt, was nicht mehr passt, oder für die Lebensphase, in der man sich befindet, unpassend ist. Sie müssen für sich selbst herausfinden, was nicht mehr angemessen ist.“ (Bridges 2004, S. 131)

Jeder Übergang besteht nach Bridges aus drei voneinander unabhängigen Phasen: einer Abschiedsphase, einer neutralen Phase und einer Phase des Neustarts.

I. Abschiedsphase

In der ersten Phase, der Abschiedsphase, geht es darum zu identifizieren, welche Verluste mit dem jeweiligen Übergang verbunden sind. Der Übergang von einer jahrzehntlang ausgeübten Erwerbstätigkeit in die Pension beispielsweise geht häufig mit Verlusten von Struktur, Anerkennung, Herausforderungen, sinnstiftenden Tätigkeiten und einem sozialen Netzwerk einher.

In dieser Phase gilt es loszulassen, was losgelassen werden muss und kann, um Raum zu schaffen für noch unbekanntes Neues. Gefühle von Trauer, Wut und Abschiedsschmerz bestimmen diesen Abschnitt. Ein möglicher Gewinn kann dabei Erleichterung, Raum für neue Verhaltensweisen, Lösung von alten Fixierungen und eventuell auch die Fähigkeit sein, neue Verhaltensstrategien zu entwickeln.

Während meiner Zeit im Krankenhaus wurde mir bewusst, dass ich im Laufe meiner bisherigen Pensionsjahre zunehmend neue Projekte begonnen hatte, die allesamt spannend waren und verbunden mit vielen bereichernden Begegnungen und Erfahrungen, aber in Summe offenbar mehr, als ich verkraften konnte. Die Frage, was ich loslassen könnte, war eine der ersten, die mich intensiv beschäftigte. Ich überprüfte meine Motivation für die einzelnen Projekte und versuchte sie entsprechend ihrer Motivationslage zu unterscheiden. Wie sehr lagen mir die Projekte selbst am Herzen? Was daran hatte mit Anerkennung, Bestätigung oder dem Vermeiden einer Absage meinerseits zu tun?

Basierend auf Bridges Ansatz und Erkenntnissen habe ich im Rahmen meines Abschlussprojekts für jede der drei Phasen einen Dialog entwickelt, den ich selbst sowohl begleitet als auch in Begleitung durchgeführt habe.

Bezogen auf die Abschiedsphase werden Klient*innen im ersten Dialog dazu eingeladen, sich mittels Satzanfängen auf einen inneren Prozess einzulassen, welcher der Verarbeitung von Verlusten dient. Die einleitende Meditation hilft dabei, die Verluste in eine gut zu bearbeitende Reihenfolge zu gliedern.

Wie bei allen Imago Dialogen ist es auch beim Abschiedsdialog für Übergänge wesentlich, dass begleitende Imago Facilitators ihren Klient*innen ausreichend Sicherheit geben. Die Arbeit mit positiven Zukunftsbildern kann Zuversicht und Hoffnung nähren. Weiters gilt es, die Klient*innen bei der Auswahl der Themen zu unterstützen und auch auf mögliche innere und äußere Reaktionen vorzubereiten. (Vgl. Dialog-Auszug)

Auszug aus dem Abschiedsdialog

Facilitator*in	Klient*in
(...) Bietet folgenden Satzanfang an: <i>„Ich muss mich von dieser Aufgabe verabschieden, damit ich 'Hallo' sagen kann zu ...“</i>	Wiederholt: <i>„Ich muss mich von dieser Aufgabe verabschieden, damit ich 'Hallo' sagen kann zu ...“</i> (Vollendet den Satz, hier und im Folgenden.)
Spiegelt bereits davor und auch beim letzten Satzanfang alles Gesagte.	
Fasst dann das Wesentliche zusammen.	Ergänzt wichtige Teile oder nimmt Änderungen vor.
Bestätigt: <i>„Es macht für mich Sinn, dass Sie sich von dieser Aufgaben verabschieden, da ...“</i>	
Fühlt sich ein: <i>„Ich kann mir vorstellen, dass Sie sich ...“</i>	
Bietet an: <i>„Wenn ich anfangen, mich von dieser Aufgabe zu verabschieden, ...“</i>	<i>„Wenn ich anfangen, mich von dieser Aufgabe zu verabschieden, ...“</i>
Bietet an: <i>„Wenn ich wieder in Versuchung kommen sollte, diese Aufgabe zu erfüllen, reagiere ich, indem ich ...“</i>	<i>„Wenn ich wieder in Versuchung kommen sollte, diese Aufgabe zu erfüllen, reagiere ich, indem ich ...“</i> (...)

„Nur im Rahmen des Übergangsprozesses haben Abschiede eine persönliche Bedeutung und öffnen die Tür zu unserer eigenen Transformation“, schreibt Bridges (ebd., S. 133). Und: „Es sind die inneren Dinge, die uns wirklich an die Vergangenheit binden, und Menschen, die versuchen, sich nur mit Äußerlichkeiten zu befassen, sind Menschen, die Beziehungen beenden, Jobs kündigen, quer durchs Land ziehen (...), aber am Ende nicht viel anders sind als das, was und wer sie vorher waren. Das sind wahrscheinlich Menschen, die gelernt haben, Veränderungen zu nutzen, um den Übergang zu vermeiden.“ (Ebd., S. 132).

Im Hinblick auf meine Erkrankung hatte ich Glück: Die medizinische Behandlung war schließlich erfolgreich, und ich begann wieder gesund zu werden. Zunächst konzentrierte ich mich ganz auf den Heilungsprozess, der Zeit und Geduld brauchte. Bevor ich wieder damit begann, in einem meiner Projekte tätig zu werden, widmete ich mich eingehend der Differenzierung meiner Aktivitäten in jene, die ich fortsetzen, und andere, die ich abschließen wollte. Ich war fest entschlossen, diese Krise als Chance zu nutzen, und identifizierte schließlich drei Gruppenprojekte, aus denen ich mich nun zurückziehen beabsichtigte.

Alle drei hatten bereits eine längere Geschichte und waren mit Menschen verbunden, die mir wichtig sind und die ich nicht vor den Kopf stoßen wollte. Alle drei hatten aber auch Aspekte, die in gewisser Weise übermäßig viel Energie und Zeit beanspruchten. Ich begann, mich damit auseinanderzusetzen, wie ich mich von diesen Projekten und den darin involvierten Menschen verabschieden konnte. Schritt für Schritt erarbeitete ich Herangehensweisen an eine Loslösung, die mir einerseits schwer fiel, die ich mir andererseits aber auch herbeisehnte.

2. Neutrale Phase

Die zweite Phase eines Übergangs wird von William Bridges als Neutrale Phase bezeichnet. Diese Phase ist gekennzeichnet durch große Verletzlichkeit, da uns Menschen bewusst wird, dass es das Alte nicht mehr gibt und das Neue noch nicht in Sicht ist. Das gilt auch für bisher bewährte Bewältigungsstrategien, was zu deutlicher Verunsicherung führen kann. In dieser Phase der Ungewissheit brauchen wir viel Geduld, einen „langen Atem“ und Zuversicht.

Die Neutrale Phase ist häufig mit Gefühlen von Unsicherheit, Leere, Einsamkeit und Langeweile verbunden. Bridges sieht das durchaus

positiv: „Ein einziges Mal in deinem Leben musst du keine Ergebnisse erzielen oder etwas erreichen. Wenn du glücklich bist, sei glücklich. Wenn du gelangweilt bist, sei gelangweilt. Wenn du einsam oder traurig bist, sei einsam oder traurig. Es gibt keine bessere Reaktion auf diese Erfahrung. Was immer du fühlst, das bist du selbst, und du bist da, um mit genau dieser Person allein zu sein.“ (Ebd., S. 155).

Hilfreich in dieser Phase ist oft das Bewusstsein, dass im eigenen Leben schon andere Lebensübergänge gut bewältigt worden sind. Auch der Kontakt mit dem eigenen kreativen Potential, das in dieser Phase besonders zur Geltung kommen kann, stimmt oft hoffnungsvoll.

Mein Abschiednehmen von den erwähnten drei Projekten hatte einige erwartbare Konsequenzen zur Folge: Ich spürte immer wieder deutlich meine Unsicherheit, wie meine Schritte und Entscheidungen von Menschen aufgenommen werden würden, die mir wichtig waren, und meine Sorge, wie sich unsere Beziehungen dadurch weiterentwickeln würden. Auch dass mir im Grunde unklar war, was und wie ich den Raum gestalten würde, den ich mir so zu öffnen begann, war mitunter herausfordernd – immer wieder lockte der

Gedanke an all das, was mich zu diesen Projekten gebracht hatte, und dass es in mancher Hinsicht einfacher gewesen wäre, die Dinge fortzusetzen, als sie abzuschließen.

Bridges formuliert treffend: „Wenn man die Gegenwart loslässt, kann es einfacher werden, sich eine neue Zukunft vorzustellen. Von der neutralen Zone aus sehen die Dinge anders aus, denn eines der Dinge, die man im Prozess des Aufhörens loslässt, ist das Bedürfnis, die Vergangenheit auf eine bestimmte Weise zu sehen, und damit lässt man auch das Bedürfnis los, sich die Zukunft so vorzustellen, wie man es immer getan hat.“ (Ebd., S. 150)

Im für die Neutrale Phase entwickelten Dialog werden die Klient*innen dazu angeleitet, auf erfolgreich bewältigte Übergänge in der Vergangenheit hinzuschauen. Besonders hilfreich sind dabei jene Dialogteile, bei denen an die damals aufgetretenen Ängste erinnert wird und was bei deren Überwindung geholfen hat. Auch was damals darüber hinaus noch hilfreich war, sei es durch aktives Zutun oder durch geduldiges Mit-sich-Sein, wird in Worte gefasst. Eine Brücke zur gegenwärtigen Situation herzustellen und dabei mögliche Parallelen aufzuzeigen, schließen diesen Dialog ab, der im Wesentlichen der inneren Stärkung dient.

3. Phase des Neubeginns

„So sehr wir uns einen Neuanfang wünschen, ein Teil von uns sträubt sich dagegen, als ob wir den ersten Schritt in Richtung eines Abbrundes machen würden. Jeder hat eine etwas andere Version dieser Ängste und Verwirrungen, aber auf die eine oder andere Weise rühren sie alle von der Angst her, dass wirkliche Veränderungen die alten Gewohnheiten auflösen könnten, welche wir verinnerlicht haben, und was wir gelernt haben, mit ‚wer wir sind‘ und ‚was wir brauchen‘ gleichzusetzen“ (ebd., S. 166).

In der Phase des Neubeginns geht es darum, die Dinge, die im Entstehen sind, auch tatsächlich auf den Weg zu bringen und die Energie, die uns verfügbar ist, für diese Umsetzung zu nutzen. Auch gilt es zu überprüfen, ob das gefundene „Neue“ vielleicht doch nur das „Alte“ in einer neuen Verkleidung ist. Eine spezielle Herausforderung dabei ist es, sich nicht zu überanstrengen und einen kleinen Schritt nach dem anderen zu machen. Neugierde, Überraschung, Motivation, aber vielleicht auch Ungeduld spielen in dieser Phase eine große Rolle. Die persönliche Essenz zukünftig mehr leben zu können, ist ein Gewinn dieser Phase.

In speziell dafür entwickelten Dialogen wird gemeinsam – mit den Klient*innen – nach Lebensbereichen gesucht, die für die Identität wichtig sind und denen bisher zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde. Auf das „Vier-Vasen-Modell“ von Martin Seel bezugnehmend, unterstützt eine gute Begleitung bei der Neugewichtung der vier Lebensbereiche: Arbeit (tätiges Leben), Kontemplation (persönliche Entwicklung), Soziales Leben und Spiel.

Auszug aus dem Dialog zur Neutrale Phase

Facilitator*in	Klient*in
(...) Bietet folgenden Satzanfang an: „Ein erfolgreicher Übergang in der Vergangenheit war ...“	„Ein erfolgreicher Übergang in der Vergangenheit war ...“
Spiegelt hier und im Folgenden alles von dem*der Klient*in Gesagte.	
Bietet an: „Geholfen hat mir damals ...“	„Geholfen hat mir damals ...“
Bietet an: „Was ich damals aktiv gemacht habe ...“	„Was ich damals aktiv gemacht habe ...“
Bietet an: „Was ich damals aktiv nicht gemacht habe ...“	„Was ich damals aktiv nicht gemacht habe ...“
Bietet an: „Hilfreich gefügt hatte sich damals ...“	„Hilfreich gefügt hatte sich damals ...“
Bietet an: „Eine wesentliche Angst, der ich mich damals gestellt habe, war ...“	„Eine wesentliche Angst, der ich mich damals gestellt habe, war ...“
Bietet an: „Diese wesentliche Angst konnte ich damals überwinden, weil ...“	„Diese wesentliche Angst konnte ich damals überwinden, weil ...“ (...)

Vier Lebensbereiche



Bei der Wahl jenes Bereiches, dem künftig mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden soll, ist es oft hilfreich, die Klient*innen an das Gefühl jenes Zeitpunktes heranzuführen, wo gespürt wurde, dass es sich um eine Übergangssituation handelt. Beim Dialog geht es auch darum zu erarbeiten, weshalb dieser wichtige Bereich bisher vernachlässigt wurde. Auch welche Reaktionen vom persönlichen Umfeld zu erwarten sind und wer dabei vermutlich positiv oder negativ reagieren wird, ist Teil dieser Arbeit. (Vgl. Dialog-Auszug)

diesem Zusammenhang. Schließen möchte ich mit einem letzten Zitat von William Bridges: „Aus der Formlosigkeit der neutralen Zone entsteht eine neue Form, und aus der Unfruchtbarkeit der Brache entspringt neues Leben. Wir können den Prozess unterstützen und sogar fördern, aber wir können die Ergebnisse nicht produzieren. Sobald diese Ergebnisse jedoch Gestalt annehmen, gibt es mehrere Dinge, die wir tun können. Die erste ist einfach, mit der Vorbereitung aufzuhören und zu handeln.“ (Ebd., S. 171)

Auszug aus dem Dialog zum Neubeginn

Facilitator*in	Klient*in
(...) Bietet folgenden Satz anfang an: „Ich möchte dem Bereich x mehr Aufmerksamkeit schenken, weil...“	„Ich möchte dem Bereich x mehr Aufmerksamkeit schenken, weil...“
Bietet an: „Ich habe diesen Bereich in der Vergangenheit vernachlässigt, weil...“	„Ich habe diesen Bereich in der Vergangenheit vernachlässigt, weil...“
„Eine Angst, die mich bisher davon abgehalten hat, könnte sein...“	„Eine Angst, die mich bisher davon abgehalten hat, könnte sein...“
„Wenn ich mich diesem Bereich mehr zuwende, wird mein Umfeld wahrscheinlich reagieren...“	„Wenn ich mich diesem Bereich mehr zuwende, wird mein Umfeld wahrscheinlich reagieren...“
„Menschen, die mich dabei wahrscheinlich unterstützen werden, sind...“	„Menschen, die mich dabei wahrscheinlich unterstützen werden, sind...“
„Menschen, die mich wahrscheinlich aufhalten werden, sind...“	„Menschen, die mich wahrscheinlich aufhalten werden, sind...“ (...)

Dass die Menschen, die in diese drei Projekte involviert waren, in unterschiedlicher Weise größtenteils verständnisvoll und zugewandt auf meinen Rückzug reagierten, hat mich sehr berührt und auf meinem Weg bestärkt. Mir wichtige Beziehungen haben sich durch diesen Prozess mitunter sogar vertieft, und ich habe wieder neu erkannt und erfahren, dass Gut-mit-sich-Sein eine wesentliche Basis für ein gutes Miteinander ist. Dies immer wieder bewusst zu leben, ist ein wesentlicher Teil meines Alltags geworden.

Ich freue mich darüber, Menschen bei der Bewältigung von Herausforderungen, die sich im Kontext von Lebensübergängen stellen, zu begleiten, und erlebe meine persönlichen Erfahrungen und meine theoretische Auseinandersetzung damit als sehr hilfreich in

Literatur:

BRIDGES W (2004) Transitions: Making Sense of Life's Changes, Revised 25th Anniversary Edition: Da Capo Press.
ISMAIL N (2021) Hoffnung. Wien: Kremayr-Scheriau.
WALCH G (2022) Transition processes in the "IMAGO attitude". Unveröffentlichte Abschlussarbeit für das internationale Imago Professional Facilitator Training 2020–2022.



Günther Walch

Imago Professional Facilitator,
 Trainer für Biografiearbeit,
 Männergruppenbegleiter

A-6020 Innsbruck,
 Fennerstraße 9
 Tel. 0664 5138921

www.beziehungsentwicklung.at

Günther Walch ist seit 1999 auf Beziehungsreise mit Christine Simeoni. Die beiden haben jeweils zwei wundervolle Kinder mit in die Beziehung gebracht.

2001–2002 besuchte Günther Walch gemeinsam mit seiner Frau das Imago Clinical Training bei Hedy und Yumi Schleifer. Seither ist die Imago Haltung ein wesentlicher Bestandteil seines beruflichen und privaten Lebens. In seiner Arbeit mit Menschen ist es ihm wichtig, den Raum zu öffnen, der inneren Weisheit der Klient*innen zu vertrauen und so viel Struktur zu geben, dass sie sich sicher und wahrgenommen fühlen.

Im April 2022 haben Christine Simeoni und Günther Walch die Ausbildung zu Imago Professional Facilitators abgeschlossen. Ihr Schwerpunkt in der gemeinsamen Unterstützung von Menschen ist ihre Begleitung bei Lebensübergängen im Kontext ihrer Netzwerke und Systeme.

Seit 2021 ist Günther Walch stolzer Großvater einer Enkeltochter, die ihn das Staunen über Menschsein und Beziehung wieder neu lehrt.