



Unausweichliche Übergänge

Wir sind im Frühling und es fühlt sich an wie im April. Ein Tag strahlt wie im Sommer, mit über 20 Grad und blühenden Sträuchern und wir verspüren große Lust auf's Schwimmen. Wir stellen die Zeit um und drängen nach draußen. Einen Tag drauf gibt es wieder Winter mit Minusgraden, Schneeflocken und bitterkaltem Wind.

Entspricht das nicht ein wenig unseren Stimmungen in der aktuellen Krise? Den unterschiedlichen Nachrichten, Kommentaren, Empfehlungen, Diskussionen, Vorschriften und Experteninterviews die auf uns einwirken? Unseren Gedanken, die einmal der Vergangenheit entspringen, dann eine surreale Gegenwart erzeugen und manchmal eine unklare Zukunft erzeugen.

Übergänge als Konsequenz von Veränderung.

Wir befinden uns aktuell in großen Veränderungen. Es ereignen sich Dinge, die uns zum Teil unsere Selbstbestimmung nehmen und auf die wir so nicht vorbereitet waren. Wir spüren massiven Einfluss auf uns. Nach einem ersten Schock ist das möglicherweise nicht das Problem. Viel mehr sind es die Übergänge i.S. der Prozesse wie wir in diese Veränderungen in diesen Tagen durchleben. (In Anlehnung des Modells von William Bridges in "Managing Transitions", Verlag Vahlen, 2016).

Erster Schritt ist das Wahrnehmen der Veränderung als Auslöser für Übergänge.

Den Wechsel von bekannten Zuständen in neue, erstrebenswerte, unsichere oder auch unerwünschte erleben wir (fast) laufend. Wir sind aufgefordert und gut beraten die aktuellen Übergänge, die durch Veränderungen in unserem Kontext ausgelöst wurden, bewusst und mit Konsequenzen für uns selbst und für andere zu gestalten.

Zentraler Erlebens- und Erfolgsfaktor für Übergänge ist der Umgang mit dem, was zu Ende geht.

Ein Verzicht (gewollt oder ungewollt) stellt noch keinen Verlust dar. Wir können vielleicht das, was wir gerade als (kurzzeitigen) Verlust erleben, nach der Krise genauso wiederbekommen (heißt jetzt verzichten und durchtauchen). Aber es wird Dinge und Gewohnheiten geben, die wir verlieren (heißt wir müssen loslassen). Möglicherweise sind diese für immer weg. Wir werden uns an sie erinnern, aber sie nie mehr erleben. Genauso kann es Aktivitäten und Routinen geben, die durch andere, uns heute mehr oder weniger unbekannte, neue ersetzt werden.

Dazu kommt die ganz persönliche Entscheidung, ob wir in der aktuellen Situation ganz bewusst und eigen bestimmt auf etwas verzichten oder etwas (für immer) loslassen. Das könnte eine Chance (im aktuellen Veränderungsprozess) sein.

In welchen Bereichen Ihres Lebens geht es aktuell um Verzicht (und es stellt sich nur die Frage wie lange) und wo geht es um Loslassen?

Wenn es ums Loslassen geht, können sie abschätzen, ob es Ersatz dafür braucht, ob es diesen überhaupt geben kann und wie der vielleicht aussieht?

Wann immer wir etwas loslassen (müssen oder auch freiwillig uns dafür entscheiden) spüren wir Angst, Unsicherheit, Ärger, Zorn, Panik oder auch nur ein mehr oder weniger heftiges Kribbeln. Jede(r) reagiert unterschiedlich. Das hängt mit unseren zurückliegenden Erfahrungen mit Verlusten und dem Loslassen zusammen. Ebenso mit den gemachten Erlebnissen, die wir in Zeiten des Verzichts hatten. Unsere Gefühle und der Umgang mit Askese und Loslassen ist auch abhängig von der aktuellen Situation in der wir uns befinden (dem relevanten Kontext) sowie unseren Glaubenssätzen und Haltungen. Auch selbst gewählte, freiwillige Verluste machen uns oft mulmige Gefühle und bereiten große Unsicherheit.

Es ist nicht immer leicht festzustellen, was wirklich zu Ende ist. Umso wichtiger ist es, den Mut aufzubringen genau dort hinzuschauen.

Ein klarer Schnitt, eine ehrliche Aussage und schonungsloser Realismus sind unvermeidlich. Die Bewusstheit der eigenen positiven Erfahrungen im Umgang mit Verlusten ist eine

hilfreiche Ressource. Die aufkommenden Gefühle gilt es im hier und jetzt wahrzunehmen und - wenn auch vielleicht schmerzhaft - zu akzeptieren.

Wenn wir uns bewusst mit Verzicht und Verlust beschäftigt haben, können wir beginnen nach vorne zu blicken und sinnhaft neues auf uns zukommen lassen.

Wie wird der Sommer? Was werden wir dann tun? Welche gefährlichen und wundervollen Ereignisse liegen vor uns? Wie klar ist mein Zukunftsbild? Gibt es überhaupt eines oder mehrere Szenarien? Auf welche Risiken und Chancen blicken wir? Wie wird es sein, wenn das, was wir jetzt loslassen nicht mehr ist?

Besser wir stellen uns mit Geduld dem Dazwischen, der Zeit und dem Gefühl, wo das Alte zu Ende ist und das Neue noch nicht da.

Nutzen wir die Übergänge in dem wir gerade jetzt die Augen aufmachen und weniger in den Rückspiegel schauen. Lassen wir es zu, dass wir im Moment weder zurück noch klar nach vorne gehen können. Unsere (vor-) schnellen und langsamen (wohl überlegten) Gedanken in diesem Dazwischen entscheiden wie wir die Zukunft auf uns zukommen lassen. (Hilfreich dazu, wie auch zu einigen aktuellen Entwicklungen: Daniel Kahneman, „Schnelles Denken, langsames Denken“, Verlag Siedler, 2011)

Ein Sprung mit verbundenen Augen in eine neue Welt, die wir uns vielleicht schön oder auch hässlich ausmalen, nimmt uns die Möglichkeit die kommende Zeit realistisch einzuschätzen. Wir sollten uns aber darauf vorbereiten um sie aktiv (mit) zu gestalten.

Diese Übergangsphase gilt es auszuhalten, auch wenn die Bewegung nach vorne stockt und kein Zurück möglich ist.

Wir glauben zwischen dem Vergangenen und dem Kommenden zu hängen. Die meisten von uns spüren Verwirrung, vielleicht Chaos, noch immer Unsicherheit, viele unbeantwortete Fragen aber auch kreative Bewegung. Es können neue, unverhoffte Türen aufgehen, ungeahnte Möglichkeiten sich ergeben und wir sind in der Lage Neues zu schaffen von dem wir vielleicht immer schon geträumt haben.

„Hinter jeder Ecke lauert eine Lösung“ (Bernd Isert)

Wir denken in bisher unvorstellbaren Szenarien, machen erste konkrete Erfahrungen, werden zurückgeworfen und stehen wieder auf. In dieser Phase drehen wir uns oft im Kreis, wir liefern dem ersten Anschein nach weniger Ergebnisse aber wir spüren eine Aufbruchsstimmung. Das ist doch nicht schlecht, oder?

Voraussetzung ist, wir klären worauf wir aktuell verzichten und was wir loslassen (jeweils müssen oder wollen). Wir akzeptieren den unwiederbringlichen Verlust, in dem wir Loslassen und stellen uns den Herausforderungen des Übergangs zwischen dem immer weiter sich entfernenden Alten und dem auf uns zukommenden unsicherem Neuen.

Ich freue mich, wenn Sie mir Ihren Gedanken zu Verzicht und Loslassen und zu Ihren unausweichlichen Übergängen im Dazwischen erzählen.

Peter Tavalato

Wien, 31.3.2020

www.tavalato.com