



## Lebensübergänge - Wenn das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht trägt

Alle Lebensübergänge gehen mit grundlegenden Veränderungen im eigenen Leben einher, und zwar sowohl seelisch, geistig und körperlich wie auch materiell, räumlich und sozial. Sie fordern, Abschied von einer alten Identität zu nehmen, um in eine neue Identität hineinzuwachsen. Diese tiefe Wandlung ist wie sterben und neu geboren werden und konfrontiert uns mit Auflösung, Unsicherheit, Nichtwissen und mit dem Annehmen einer neuen, vielleicht noch fragilen Zugehörigkeit. Es sind störanfällige Zeiten, in denen unser vorheriges Gleichgewicht empfindlich aus der Balance geraten kann.

### Den Raum des Vertrauten verlassen

Bevor uns ein Übergang ergreift, fühlen wir uns sicher und vertraut in dem, was wir und wie wir leben. Das Leben scheint geordnet, Vieles ist selbstverständlich. Rollen, Werte, Identitäten und selbst ungeliebte Beziehungsmuster sind verlässlich. Wir haben uns eingerichtet im Leben, haben unsere Netze gesponnen, in denen wir uns sicher bewegen und sind enge Bindungen eingegangen. Tief verankerte Zugehörigkeit trägt uns.



Aber da alles Leben dem universellen Grundmuster des Wandels folgt, steht irgendwann Veränderung an. Jedes Lebewesen und auch jede Lebensphase durchläuft die gleichen Zyklen des Wandels von entstehen, wachsen, blühen, reifen, zerfallen und sterben. Lebensthemen gehen zuende, Freundschaften tragen nicht mehr in der gewohnten Weise.

Einige Übergänge im Leben können wir freiwillig und selbstbestimmt entscheiden, wie Berufswechsel oder Hochzeit. Viele Übergänge ereignen sich jedoch ohne unser Zutun, ob wir wollen oder nicht, weil sie unweigerlich und unaufschiebbar zum Leben dazugehören. Sie werden durch die natürlichen Entwicklungsprozesse und lebenszyklischen Ereignisse wie Erwachsenwerden, Elternschaft und Pensionierung angestoßen. Sie können auch durch einschneidende Lebensereignisse plötzlich ausgelöst werden wie

- Verlusterlebnisse: Trennung, Krankheit, Tod, Arbeitsplatzverlust, Unfall
- Berufliche Veränderungen: Arbeitsplatz-, Rollenwechsel, Abschluss von Ausbildungen, Selbständigkeit, neue Kolleg/innen, Burn out
- bei Kindern die Geburt von Geschwistern, Trennung der Eltern, Schulwechsel
- Traumatische Erlebnisse, Retraumatisierung, Konflikte (innere, familiäre, soziale, berufliche, spirituelle, finanzielle u.a.)
- Umzüge, Enttäuschungen von nahestehenden Menschen

- deutliche Veränderungen im sozialen Status wie Eintritt in und Austritt aus Organisationen, Familie und Schule

Diese vielen Übergänge werden zum Teil als gravierender empfunden als die lebenszyklischen Übergänge. Einschneidend ist ein Übergang für Menschen meist dann, wenn Vertrautes stark in Frage gestellt wird. Es ist ein großer Unterschied für die Bewältigung von Lebensübergängen, ob wir eine Veränderung und den Zeitpunkt selbst wählen können, weil wir uns innerseelisch reif für sie fühlen, oder ob sie von außen konfrontierend in unser Leben einbricht. Bei Paaren kommt es immer wieder vor, dass bei einem Partner zum Zeitpunkt der Trennung der innere Loslösungsprozess bereits abgeschlossen ist, während die andere völlig davon überrascht scheint. Selbst wenn wir Entscheidungen selbst treffen konnten, hängt der gelungene Übergang davon ab, wie wir auch in Zukunft „Ja“ zu der vergangenen Entscheidung sagen.

Diese äußeren Situationen wecken uns auf, die alte Identität neu zu überdenken und uns neu zu orientieren. Vieles, was bisher gelebt wurde, wird fragwürdig und löst sich in seiner bisherigen Selbstverständlichkeit auf. Die Frage taucht auf, was im Leben wirklich wesentlich ist und was trägt.

Auch wenn erwünschte Übergänge unerfüllt bleiben oder anders verlaufen als ersehnt, wie uns anzusprechen, bevor eine uns wichtige Person stirbt, mit unserer Berufung Geld verdienen zu können oder zu heiraten, erfordert das Anpassungsprozesse und die Neufindung eigener Wertesysteme.

Nicht immer sind es Erlebnisse aus der äußeren Welt, die einen Wandlungsprozess einleiten. Er kann auch davon losgelöst von innen heraus entspringen. Erleben wir zuviel Stillstand und eingefahrene Routine, erfüllen wir nur noch Pflichten, schalten wir seelisch ab durch zuviel Fernseh- oder Internetkonsum, kann eine heilsame Erschütterung in unser Leben treten, um der seelischen Entwicklung Raum zu geben. Dann zieht uns förmlich in die Wandlung hinein.



Unsere Identität ruft nach innerem Wachsen und äußerer Veränderung und sehnt sich nach Erweiterung. Denn im Kern sehnen wir uns nach unserer eigenen Wahrhaftigkeit, danach, wir selbst zu sein und in der Fülle der eigenen Kraft zu leben. Wir fühlen uns von der größeren Dimension unseres Seins „gerufen“.

Im Übergang kann es uns zu dem Neuen hinziehen, von etwas Altem wegdrängen. Vielleicht möchten wir eigentlich lieber im alten Zustand verweilen, wenn dies nur möglich wäre. Je nachdem können wir mit dem Lebensstrom mitfließen oder wehren uns gegen ihn, fühlen uns gespannt auf das Neue oder verloren, wie die folgenden Zeilen eines Mannes nach einer Trennung zeigen: „Ich habe gesehen, dass meine großen Wünsche nicht ‚wollen‘. So traue ich mich kaum, noch etwas zu wollen. Ich fühle meine Widerstände, das anzunehmen, merke, dass das Leben ein großes Loslassen von mir fordert und ich fühle mich nicht bereit“.

## Mitten im Übergang

In Lebensübergängen ist nicht nur von uns gefordert, Gewohntes, Vertrautes, uns lieb Gewordenes, sondern auch den Menschen, der wir waren zu verabschieden. Die Identität wandelt sich um, wir verlieren sogar Halt in dem, was wir geworden sind. Dadurch erhält die Sinnfrage eine zentrale Bedeutung: Warum bin ich hier auf der Welt? Wofür lohnt es sich, jeden Morgen aufzustehen? Wie soll ich meine Lebenskraft einsetzen? Beziehungen, Berufung, Lebensumfeld, selbstverständliches Sein und Selbstwirksamkeit werden neu überprüft. Entscheidungen und Ablösung von Menschen stehen an. Es kommt zum Abbruch eines sicheren Lebensentwurfes und das Netz reißt. Gefühle von Verlust, Angst, Zweifel, Wut, Hin- und Hergerissensein, aber auch von Zuversicht und Neugier auf das Neue katapultieren das Ich immer tiefer in die Frage, wo der eigene Platz im Leben ist, was sich überholt hat und was neu gelebt werden will. Eine neue Art von Selbstverständnis, Eigenständigkeit, die ureigene Lebensaufgabe und Entfaltung hin zum Kern der eigentlichen Persönlichkeit wird zum existentiellen Thema.



In diesem Prozess werden Schichten und Schalen abgeblättert und wir erleben eine tiefe Sinn- und Bedeutungsverschiebung. Wir fühlen uns in einer Art Niemandsland, einem unbehausten Provisorium, bei dem wir uns weder zum Alten noch zum Neuen zugehörig fühlen. Wir sind es kaum gewöhnt, einen solchen Zustand des Dazwischens auszuhalten im Vertrauen darauf, dass sich hinter all den Schichten ein unverletzter Kern zeigen kann.

In diesem Zwischenraum sterben alle ich-müsste, ich-sollte und die Hüllen um die eigene Essenz fallen ab. Das, was wir für unser Ich gehalten haben, wird langsam aufgelöst. Dahinter kann die Angst verborgen sein, wenn wir das alte Ich opfern, das sich so souverän in der Gesellschaft bewegen kann, dass dann nichts mehr übrig bleibt. Dieses Absterben des alten Ichs, die Trauer, dass das eigene Leben vielleicht nicht entsprechend den eigenen Potenzialen entfaltet wurde, ist Teil der eigenen Individuation. Innere Leere, empfundene Wertlosigkeit, Entfremdung und Entwurzelung weisen auf das Bedürfnis der Seele nach Ganzwerdung, Heimat und Zugehörigkeit hin.



Die Entwurzelung ist auch ein kollektives Thema in der modernen Gesellschaft. Zeitlich verwaltete Abläufe, fremdbestimmte Arbeitsrealitäten und der Raubbau an der Natur sprechen davon.

Die Unsicherheit darüber, ob ein Übergang gelingt, kann uns an den alten Zustand binden. Altes und Neues ringen miteinander um einen erfüllenden Lebensentwurf. Fallen wir zurück hinter den Impuls der Seele, uns weiter zu entwickeln, enttäuschen wir das, was sich in uns entfalten will.

Der Übergang in eine neue Lebensphase fällt oft dann schwer, wenn scheinbar Unversöhnbares unsere Lebensenergie bindet. Wie gut wir vom Alten abgelöst sind oder noch im Alten hängen, hat Auswirkungen auf unsere innere Stabilität.

Entscheidend in der Schwellenphase ist dabei, welche Erfahrungen wir sammeln konnten, mit kritischen Veränderungen selbstwirksam umzugehen, durch unser Handeln auch neuen Herausforderungen gewachsen zu sein, ob wir uns mit unseren Kraftquellen verbinden und auf genügend innere, finanzielle und soziale Ressourcen zurückgreifen können. Wenn wir uns getragen fühlen von guten Freunden sind Verluste eher zu verschmerzen. Auch unsere Verletzlichkeit und Sensibilität spielen eine Rolle. Können wir flexibel mit neuen Umständen umgehen, uns offen auf Neues einstellen und Wagnisse getrost eingehen, dann wird uns der Übergang leichter fallen. Um zu neuen Ufern aufzubrechen, brauchen wir oft eine Erschütterung. Ist sie nicht groß genug, werden neue äußere Einflüsse vom alten System unterdrückt. Ist sie groß genug, werden in Übergängen große Potentiale an Kreativität bereitgestellt, damit sich unser seelisches System an die veränderte Situation neu anpassen kann. In diesem Sinne müssen wir aus dem bisher Bewährten herausgeschleudert werden, damit kreative Prozesse das Neue initiieren können. Im Kippen und Schwanken zwischen Altem und Neuem wird dabei so lange ein Mittelpunkt umkreist, dem wir uns allmählich wie in einer Spirale nähern, bis wir das eigene Zentrum erreichen. Es wird zum Ort schöpferischer Wandlung (vgl. Jung, Carl Gustav: Briefe I, Walter, Olten 1991, S. 342). In diesem Prozess werden wir weicher und zugänglicher für unsere ureigensten Ressourcen.

Nach über dreißig Jahren hat Susannes Mann eine Beziehung mit einer gemeinsamen Freundin begonnen. Kurz danach erfolgt die Trennung und er zieht aus. Sie ist fassungslos, schockiert, wütend, versteht nicht, warum er sich nur kaum um die drei gemeinsamen Kinder sorgt. Sie fühlt sich ausgetauscht, verlassen, betrogen. Nach einigen Monaten Therapie geht sie rituell in die Natur. Dort wählt sie auf einer Streuobstwiese zwei Bäume: einen für ihren Exmann und einen für sich. Sie geht mit einem inneren Satz, der sie unterstützt: einatmend nehme ich meine Wunde und meine Wut wahr, ausatmend umarme ich sie.

Zunächst verbindet sie sich tief mit ihrem Baum, der voller praller Äpfel hängt. Sie empfindet ihn als stark, üppig, voller Fruchtbarkeit. Sie kann sich zutiefst dafür danken, dass sie sich wieder geöffnet hat für Neues im Leben, trotz ihres Schmerzes.

Verbunden mit ihrem Baum geht sie zu seinem Baum. Dieser trägt nur noch an einem Ast Früchte. Die Äste sind teilweise abgebrochen und trocken. Voller Wut, er habe die Familie „abgesägt“, betrauert sie den Verlust der vertrauten Bindung. „Unser Ast wuchs in den Himmel. Aber er ist abgebrochen“, sagt sie. Dann sieht sie, wie dieser Baum selbst aus dem Gleichgewicht geraten ist und nur noch sehr dürrftig wächst. Als sie das wahrnimmt, hat sie tiefes Mitgefühl. Obwohl sie Vieles nicht versteht, verstehen kann und will, verabschiedet sie sich versöhnter von dem Baum und damit von der Partnerschaft mit ihrem Mann.

Zurück an ihren Baum nimmt sie eine Wunde an ihm wahr und erkennt, dass ihre Wut ebenso wie ihre Liebe zu ihr gehört. Sie erkennt an, dass beides sein darf. Sie bittet den Baum, ihr vorsichtig neue Wege der Verbundenheit zu zeigen. Da realisiert sie, dass es in den vergangenen Monaten so viel Wachstum in ihrem Leben gab, auch wenn nicht alles gut war. Wie der Baum ist sie beherzt und kraftvoll in eine andere Richtung gewachsen. Obwohl dem Baum geschadet wurde, wächst er dem Licht entgegen. Sie fühlt zutiefst, dass sie den Kindern ein Vorbild sein möchte, ihren Mann weiter lieben zu dürfen, auch wenn die Paarbeziehung beendet ist. Sie selbst kann in der Liebe bleiben – trotz der Trennung.



### **Verkannte Übergänge**

Wenn wir die beschriebene Orientierungslosigkeit, Sinnfragen und unbewältigte Abschiede als Lebensübergänge auffassen, dann können wir sie auch sinnvoll und heilsam gestalten. Oft bleiben sie als Lebensübergänge unerkannt. In therapeutischen Situationen kann es hilfreich sein, Lebenssituationen und Lebenskrisen als Übergang und tiefen Prozess einer inneren Wandlung von einem alten in einen neuen Seinsbereich zu verstehen.

Je bewusster dabei eine alte Lebensphase durchlebt wird und Umbrüche als Teil des natürlichen Kreislaufes des Lebens gesehen werden, desto mehr ist spürbar, dass auch die eigene Krise ein Teil davon ist. So können wir verstehen, dass unser eigener Wandlungsprozess in einen umfassenderen Prozess des Lebendigen eingebettet ist. Je klarer wir unterstützt werden, anzuerkennen, dass ein altes Ich stirbt, eine neue Lebensphase beginnt und diese rituell verankert werden kann, desto weniger störanfällig kann die Krise verlaufen. Sie ereignet sich dann, wenn das, was passiert, einfach und fast unmerklich geschieht oder unbeachtet bleibt.

Wir moderne Menschen sind nicht mehr so tief mit dem Wissen und der Erfahrung zyklischer Stirb- und Werdeprozesse verbunden. Wir vermögen daher nicht immer Leidens- und Transformationsprozesse als dem Leben zugehörig und als Lebenskeime zu würdigen. Seelische Gesundheit heißt nicht Abwesenheit von Leid. Wir erlangen sie, wenn wir um die Zyklizität des Seelenlebens wissen und uns vor gewissen Seelenzuständen nicht mehr fürchten, sondern die Seele gleichermaßen wie den Körper nähren.



Manche Übergangsprozesse sind eher schleichend, so dass sie kaum bemerkt werden. Sie graben sich nicht so tief ins Leben ein.

## Das Neue bricht durch

Im Vergehen und im Übergang kündigt sich bereits das Hineinwachsen in das Neue an, auch wenn es danach nicht mehr so wie vorher ist. Die neue Haut ist nach der Häutung noch sehr dünn, zart und verletzlich. Das Leben kann uns an diesem Punkt einladen, die Wandlung und das, was ist, anzunehmen und die Anhaftung an die Bilder abzustreifen, was hätte sein sollen. Wir verzeihen



nach und nach dem Leben, übernehmen Verantwortung, nehmen Schuldzuweisungen zurück und streifen Gefühle, Opfer zu sein, ab. Manchmal ist das eine harte, erst im Nachhinein lohnende Lernaufgabe. Zunehmend beginnen wir, das eigene Glück und Unglück weniger von den äußeren Umständen und anderen Menschen abhängig zu machen.

Dabei braucht es seine eigene Zeit, eine neue Sichtweise der eigenen Gefühle, Verhaltensweisen und einen neuen Zugang zu sich und dem eigenen Leben zu finden. Aus den Brüchen werden Brücken. Nach dem Bruch kommt der Aufbruch, der Wunsch, das Leben neu zu ordnen. Wir ahnen, dass der Übergang unumkehrbar ist. Dann fühlt sich die Unsicherheit gesegnet an. Die Brüche haben uns ein beherztes Offensein ermöglicht, wodurch aus dem Ertragen ein beseelter Ertrag gewachsen ist. Neugier und Zuversicht wechseln sich mit Angst ab. Wir spüren, dass wir nicht weniger werden, wenn wir etwas hergeben und können die Phantasie des Neuanfangs wagen.

Die Brüche im Übergang erwecken unsere Sehnsucht, uns als Mensch ganz zu fühlen und mit einer tieferen Lebendigkeit und Verbundenheit in ein größeres Selbst hinein zu wachsen. So kann jeder Lebensübergang als Weg in die eigene Ganzheit und als Umgebärung in ein tieferes Wesen verstanden werden. Im Übergang werden wir in eine neue Dimension unseres Seins initiiert.

Jung spricht davon, dass die Natur uns im Laufe des Lebens in unseren eigenen inneren Seelengefährten umgebärt, in die innere zukünftige, größere Seelenschicht, die in uns angelegt ist, auch wenn wir diese Form der Ganzheit nie vollständig erreichen können.

„Die Wandlungsvorgänge wollen die beiden einander annähern, wogegen das Bewußtsein aber Widerstände empfindet, weil der andere zunächst als fremdartig und unheimlich erscheint... Wir sind aber mit dem inneren



Freund oder Feind konfrontiert, und dabei hängt es von uns ab, ob er uns Freund oder Feind ist“ (Jung, Carl Gustav: Die Archetypen und das kollektive Unbewusste. Gesammelte Werke Band 9/I. Walter, Olten, 8. Aufl. 1992, Ziff. 235“).

Susanne die Qualität des Neuen nach einer rituellen Auszeit in der Natur, zwei Jahre nach der Scheidung von ihrem Mann, so aus: „Ich hatte eine Lebenssituation, da war ich fest verwurzelt und eingebunden. Über viele, viele Jahre. Beneidenswert. Und jetzt habe ich eine Lebenssituation, da bin ich

auch verwurzelt und eingebunden. Bloß gibt es jetzt nicht mehr eine dicke, fette, tiefe Pfahlwurzel, die mich geerdet hat, sondern viele und neue Wurzeln, die sich ausgebreitet und kraftvoll entwickelt haben. Manchmal vergesse ich, dass sich diese Wurzeln gebildet haben und mich tragen und ich glaube, umzukippen. Und dann merke ich meistens, dass sie ja doch da sind oder wieder neue Ausläufer sich in unbekanntes Gebiet gewagt haben. Ich glaube, auch beneidenswert.“

Übergänge stimulieren bislang nicht gelebte Seiten in uns und gebären uns in eine neue Form hinein. In der Wandlung hören wir unser größeres Echo und wechseln von einem fixierten Ich zu einem lebendigeren Selbst. „Man kann nicht über sich selbst hinaus, sondern nur noch weiter in sich selbst hinein, und dieses Selbst ist nicht identisch mit dem Ich.“ (C.G. Jung, Briefe I, S. 249).

Wandlung impliziert meist eine Begegnung mit dem schöpferischen Selbst, mit dem eigenen Kern. Barrieren, die verschlossen waren, öffnen sich. Dazu erfordert Wandlung, Grenzen zu überschreiten. Ohne die Konzentration auf das Wesentliche, die Respektierung anderer Haltungen und ohne die Lust, immer wieder anzufangen und neue Wege zu verfolgen, ist Wandlung als Lebenserneuerung und Lebensvielfalt nicht vorstellbar. Letztendlich bleibt Wandlung geheimnisvoll. Sie öffnet uns für das Unbekannte und webt unser Leben neu.

Individuelle Entwicklung umfasst immer auch die Welt und korrespondiert mit ihr. Unsere persönliche Krisenbewältigung kann uns ermutigen, uns als gestärkte Person gemeinsam mit anderen für eine nachhaltigere Welt zu engagieren. Denn auch gesamtgesellschaftlich können wir einen umfassenden initiatorischen Prozess beobachten. Wie die Tiefenökologin Joanna Macy (vgl. Interview mit Macy, Joanna: Sterbebegleiter für das Alte sein – und Hebammen für das Neue. In: von Lüpke, Geseko: Zukunft entsteht aus Krise. Riemann, München 2009, S. 161ff.) beschreibt, sind wir zugleich Sterbebegleiter einer alter Welt, in der das Ökosystem der Erde empfindlich gestört wurde und Hebammen einer neuen Welt. Aus tiefer Einsicht heraus können wir uns so für neue Formen der Kooperation mit der Erde einsetzen.

