

# Übergänge

## – wahrnehmen, gestalten, leben



### Franz Liechti-Genge

TSTA-E, Theologe, Supervisor BSO; Leitung EBI Zürich

*Hinweis: Vom 6. bis 8. Januar 2017 führte ich ein Wochenende zum Thema «Übergänge – wahrnehmen, gestalten, leben» durch ([www.ebi-zuerich.ch](http://www.ebi-zuerich.ch))*

### Leben im Übergang

Übergänge gehören zur menschlichen Existenz: geboren werden, sterben, erwachsen werden, eine verbindliche Partnerschaft eingehen – das sind die grundlegendsten Übergänge, denen Menschen begegnen.

Auch unser Zeiterleben wird von Übergängen geprägt: Geburtstage, Jahrestage, Jahreswechsel, Jahreszeiten. In vielen Kulturen werden der längste Tag und der kürzeste Tag, sowie die beiden Tagundnachtgleichen auf verschiedene Weise wahrgenommen und je nach Ort und Tradition als Sonnenwendfeste gefeiert. Ebenso lässt der Alltag uns viele Übergänge erfahren, von der Nacht in den Tag, vom Tag in die Nacht, Mitternacht, Mittag – das sind besondere Zeiten. Dazu kommen berufliche und individuelle Übergänge: erster Schultag, Berufsabschluss, erste Arbeitsstelle, Stellenwechsel, Umzug, Pensionierung.

Um diese Übergänge zu erläutern werden oft räumliche Bilder benutzt, wie «durch ein Tor gehen», «über eine Schwelle treten», «von einem Raum in einen anderen gehen», «eine Grenze überschreiten», «einen Fluss überqueren», «über eine Brücke gehen». Menschen in allen Kulturen und mit den verschiedensten religiösen Hintergründen suchen nach Formen diese Übergänge zu gestalten.

### Les rites de passage (Übergangsriten)

Der französische Ethnologe Arnold van Gennep war vor gut hundert Jahren einer der ersten, der darüber reflektiert hatte, wie Menschen ihre Übergänge wahrnehmen und leben. Er hatte in verschiedenen

Kulturen beobachtet, wie Übergänge rituell gestaltet werden. Rituale helfen den Menschen, lebensgeschichtlich einschneidende Übergänge zu durchleben. Dazu gehören Begrüßungsrituale von Neugeborenen, Initiationsfeiern von Jugendlichen, Hochzeits- und Bestattungsrituale. Ausgehend von diesen ethnologischen Beobachtungen hat er Strukturen herausgearbeitet, in welchen sich solche Übergänge vollziehen. Diese Muster geben auch heute Orientierung, wenn es darum geht Übergänge wahrzunehmen, zu gestalten und zu leben.

Van Gennep unterscheidet bei einem Übergang drei Phasen: Er beschreibt eine Ablösungsphase, eine Zwischen- oder Umwandlungsphase und eine Wiederangliederungsphase. Damit benennt er die wichtigsten Elemente, die es bei einem Übergang zu gestalten gilt.

*Ablösungsphase:* Jeder Übergang beginnt im «Alten und Vertrauten» und bedeutet einmal sich zu lösen und Abschied zu nehmen. Abschied nehmen und die entsprechende Trauerarbeit gehören zum Übergang. Sich lösen von «Altem» ist aber nicht nur mit Trauer verbunden, manchmal macht sich die ganze Gefühlspalette bemerkbar. Oft gehört eine Portion Wut dazu: Wut als Energieelement eine Veränderung einzuleiten; einzustehen für das, was mir wichtig ist und mich mit dem «Alten» nicht mehr zufriedenzugeben. Oft ist dieser Ablösungsprozess auch von Angst begleitet, denn ich weiss ja noch nicht, wo mich das «Neue» hinführen wird. Vielleicht →

bin ich auch erleichtert, dass das ›Alte‹ nicht mehr sein wird und zugleich vermisse ich das ›Alte‹ und ›Vertraute‹ – so mischen sich Freude und Trauer.

*Zwischen- oder Umwandlungsphase:* Wenn ich zu einem Übergang aufbreche und die Zelte abgebrochen habe, dann bin ich noch nicht am neuen Ort. Ich bin also noch nicht im ›Neuen‹, aber auch nicht mehr im ›Alten‹. Zwischen dem ›Alten‹ und dem ›Neuen‹ scheint es eine Art Zwischenbereich zu geben: der Bereich des ›nicht mehr‹ und des ›noch nicht‹. Unsere französisch sprechenden Freunde reden vom ›l'entre-deux‹, dem ›Ort dazwischen‹. Oft ist dies der Ort der Wandlung, weshalb van Gennep auch von der Umwandlungsphase spricht: was im ›Alten‹ funktioniert, wird im ›Neuen‹ nicht mehr tauglich sein. Ich muss mich verändern. Gleichzeitig werde ich durch den Übergang auch selbst verwandelt. Dieser Zwischenbereich wird oft als Bedrohung wahrgenommen: meine Identität steht auf dem Spiel. Ich möchte in dem Moment wieder zurück zu den ›Fleischtöpfen Ägyptens‹<sup>1</sup>, zurück zu dem als sicher erlebten Ausgangspunkt. Es ist einer der wichtigsten Momente eines gelingenden Übergangs, diesen Moment der Verunsicherung und der Gefährdung zu durchschreiten, ich möchte fast sagen: zu überleben. Auch das Durchleben dieser Phase wird von einer breiten Gefühlspalette begleitet.

*Wiederangliederungsphase:* Wenn ich den Prozess der Umwandlung durchlebt habe, wenn ich den Übergang ›überlebt‹ habe, geht es als Nächstes darum, sich im ›Neuen‹ einzufinden, seinen neuen Platz einzunehmen, mit der neuen Identität leben zu lernen. Erst in diesem Moment wird die Veränderung sicht- bzw. spürbar, erst jetzt wird manifest, was ich vorher geahnt habe. Jetzt bin ich im ›Neuen‹: verändert, gereift, geläutert. Dieses sich im ›Neuen‹ einzufinden braucht seine Zeit und Kraft. Und auch hier gilt: noch einmal wird das ganze Gefühlsspektrum durchlebt, so dass ich mich im ›Neuen‹ verankern und heimisch werden kann.

### Übergang und Mut

Das Erleben von Übergängen ruft oft Unsicherheit hervor. In einem Übergang wage ich mich in unbekanntes Gebiet vor und weiss noch nicht, was mich erwartet. Das braucht Mut. Mut braucht es sogar dann, wenn es sich um einen Übergang in ein ›bekanntes Gebiet‹ handelt, denn auf eine gewisse Art und Weise ist jeder Übergang neu und nicht absehbar: Auch wenn ich beispielsweise bis heute schon sehr viele TA 101 Seminare als Ausbilder geleitet habe, so ist der Einstieg jedes Mal neu, und ich ›weiss‹ nicht, wie es sein wird.

Zu diesem ›Vor-etwas-Unbekanntem-stehen‹ gehört auch existenzielle Angst. Diese Angst zu überwinden braucht Mut. Mut ist somit ein entscheidendes Element, damit Übergänge gelingen, sonst bleibe ich schon vor dem Übergang stehen oder

im Übergang selber stecken. Rollo May, ein Mitbegründer der existenziellen Psychotherapie, umschreibt die Situation so: ›Wir sind aufgerufen, etwas Neues zu tun, uns einem Niemandsland zu stellen, in einen Wald vorzudringen, in dem es keine ausgetretenen Pfade gibt und aus dem noch niemand zurückgekehrt ist, der uns leiten könnte. Dies ist, was die Existenzialisten als die Angst vor dem Nichts bezeichnen. In die Zukunft hineinzuleben, bedeutet in das Unbekannte hineinzuspringen, und dies fordert ein Ausmass an Mut, für das es keinen unmittelbaren Präzedenzfall gibt und dessen sich wenige Menschen bewusst sind›<sup>2</sup>.

Dieser Mut muss aus dem Herzen des Menschen wachsen. Das französische Wort für ›Mut‹, ›Courage‹ ist etymologisch mit ›Coeur‹, deutsch ›Herz‹, verwandt. Mutig sein heisst also, mit dem Herzen dabei sein, beherzt das Leben wagen. Das Leben wagen bedeutet eben auch, sich die Übergänge zuzumuten. Ohne diesen Mut kommt es zu einem Lebensstillstand. Transaktionsanalytisch ausgedrückt heisst das: Es braucht im Übergang Mut, den sich gegen jede Veränderung sträubenden Skriptbotschaften ein Stück Autonomie abzugewinnen.

---

<sup>1</sup> Die Bibel: 2. Mose, 16,3

<sup>2</sup> May, Rollo: Der Mut zur Kreativität, S. 9f

### Übergänge gestalten

Damit Übergänge gelingen und Mut in die Kraft kommt, brauchen sie eine ‹Gestalt›. In allen Kulturen und Religionen wurden und werden die grossen lebensgeschichtlichen Übergänge durch Rituale gestaltet. In vielfältigen Formen werden die verschiedenen Phasen eines Übergangs zelebriert und gefeiert. Diese Festzeiten sind Unterbrüche im normalen Lebensablauf, sie werden oft als etwas Besonderes hervorgehoben. Namentlich die Umwandlungsphase wird mannigfaltig mit besonderen Handlungen, Vorschriften (wie Fasten, Kleiderregeln, Absonderung) und Geschichten gestaltet.

Auch die kleinen Übergänge werden von *Jeder* und *Zoe* (um eine Begrifflichkeit von Berne aufzunehmen) oft unbewusst, oft bewusst rituell strukturiert und gestaltet. Wenn ich z.B. daran denke, wie verschiedenen und zugleich individuell sehr gleichförmig Menschen am Morgen aufstehen und ihr ‹Morgenritual› praktizieren.

Übergänge fordern Gestaltung. Dies gilt auch in Bildung und Beratung. Wie schafft eine zu beratende Person den Übergang vom Alltag in die Beratungsstunde? Wie gestaltet sie diesen besonderen Moment des ‹Über-die-Schwelle-tretens›? Welche bewussten Elemente gehören für sie dazu? Und welche unbewussten Elemente ‹gestalten sich von selbst›? Wie sieht das für mich als Berater aus? Was gehört für mich dazu? Wie gestalte ich das Niemandland ‹entre-deux›? Ähnliche Fragen stellen sich am Schluss einer Beratungssitzung: Wie höre ich auf? Was geschieht da auf der

Türschwelle? Wie wird dieser Moment von ‹nicht mehr Beratung› und ‹noch nicht das reale Leben› gestaltet?

Gleiches gilt für Bildungssequenzen: Wie gestalte ich den Anfang, wie die Zwischenschritte, wie den Schluss? Wie gelingt es mir, die Übergänge so zu gestalten, dass das eine nicht in das andere ‹überschwappt›? Dass das ‹Alte› das ‹Neue› nicht zu stark färbt? Dass das ‹Neue› seinen Platz erhält, ohne von den ‹Nachwehen› des ‹Alten› beeinflusst zu sein?

Eric Berne machte darauf aufmerksam, dass es wichtig ist, die Vorauswirkungen von Ereignissen zu beachten, ebenso wie deren Nachwehen. Wenn diese beiden Wirkungen nicht offengelegt und im Erwachsenen-Ich bearbeitet werden, üben sie einen unbewussten Einfluss aus: die Sichtweise meiner selbst, der anderen und der Welt wird getrübt. Vorauswirkungen und Nachwehen von Übergängen wahrzunehmen und zu gestalten dient der Autonomieentwicklung<sup>3</sup>.

Hilfreich ist in diesem Zusammenhang die Idee der Gestalt-Therapie, wenn es darum geht, die jeweils offenen Gestalten sorgfältig zu schliessen. Unabgeschlossene Gestalten verunsichern und irritieren einen →

<sup>3</sup> Berne, Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie ‹Guten Tag› gesagt haben; Fischer TB, 1992; Kapitel ‹Die Vorauswirkung und die Nachwehen› (S. 306ff)

Beratungs- oder Bildungsprozess empfindlich. Deshalb ist es wichtig, auch den kleinsten und kleinsten Übergängen sorgfältig und bewusst eine angemessene Form zu geben.

Ich erinnere mich gut an meinen ersten TA-Ausbilder, Hans Bürki, der jeweils am Anfang und am Schluss einer Sequenz den Übergang mit zwei Gongschlägen gestaltet hat. Der erste bedeutete, sich von dem was war (eine Beratung, eine Präsentation o.ä.), zu verabschieden, der zweite bedeutete, sich auf das, was kommt (eine andere Beratung, eine Pause o.ä.) einzustellen. Und dazwischen war der kleine Moment des Innehaltens im «entre-deux», das den Übergang markierte. Ich erlebte dies Ritual sehr hilfreich und ordnend.

Zur Gestaltung eines Übergangs gehören Rituale. Bei Eric Berne ist das Ritual jene Form der Zeitstrukturierung, die wenig soziales Risiko mit sich bringt. Das Ritual ist deshalb gut geeignet, eine so herausfordernde und «gefährliche» Situation wie einen Übergang zu modellieren. Die einfachste Ritualisierung ist das Benennen der Übergangssituation. Kreativen Ideen sind kaum Grenzen gesetzt. Wichtig wird sein, das Ziel der Übergangsgestaltung gut im Auge zu behalten und situations- und adressatenadäquate Formen zu finden. Oft gilt auch hier: «weniger ist mehr».

### Übergänge begleiten

Rituale können in sich selbst verständlich und nachvollziehbar sein. Ein Ritual kann ich für mich selbst begehen. Manchmal braucht ein Ritual einen Liturgen/ eine Liturgin, eine Person also, die durch das Ritual hindurchführt. Das ist eine erfahrene Leitperson, die weiss, welche Schritte zum Ablauf des Rituals gehören, die selbst eigene Ritual- und Übergangserfahrungen gemacht hat, und somit um die «Gefahren» und «Abgründe», die ein Übergang in sich bergen kann, weiss.

Eine Ritualbegleiterin/ein Ritualbegleiter weiss, wann eine Person Schutz braucht, wann Ermutigung und wann jemand den Weg oder Teile des Weges alleine gehen muss. Ein Übergang wird letztendlich immer alleine durchschritten.

In diesem Sinn ist auch ein Berater oder eine Ausbilderin eine Übergangsbegleiterin. Sie/er verfügt über «Schwellenkompetenz», damit Klienten oder Teilnehmende einer Ausbildung den Mut finden, über die Schwelle einer Veränderung oder eines Lernprozess zu treten.

### Abschliessen und Anfangen

Das sorgfältige Gestalten von Übergängen führt dazu, dass Prozesse sauber und klar abgeschlossen werden. Wem es gelingt, einen Beratungs- oder Ausbildungsprozess sauber und klar zu schliessen, den Moment des «Dazwischen» auszuhalten und zu würdigen, der ermöglicht zugleich einen befreiten und fruchtbaren Einstieg in einen nächsten Prozess. Je sorgfältiger und bewusster etwas «Altes» abgeschlossen wird, desto freier und entschlossener kann etwas «Neues» angegangen werden.

□

---

### Literatur

- Berne, Eric: Was sagen Sie, nachdem Sie «Guten Tag» gesagt haben; Fischer TB, 1992
  - van Gennep, Arnold: Übergangsriten; Frankfurt/New York, 1999 (zuerst erschienen 1909)
  - May, Rollo: Der Mut zur Kreativität; Paderborn, 1987
  - Perls, Frederick S.; Hefferline, Ralph F.; Goodman, Paul: Gestalttherapie – Wiederbelebung des Selbst; 1981
  - Renz, Monika: Zwischen Urangst und Urvertrauen – aller Anfang ist Übergang; Paderborn, 2009
-