

# PSYCHOLOGIE HEUTE

## Übergänge: Wenn die Zeit stillsteht

12 / 2008 von: Ursula Nuber

Es gibt im Leben Höhen und Tiefen. Ich will nur die Höhen. Lucy von den *Peanuts* spricht in ihrer Unbefangenheit aus, was wir uns alle insgeheim auch wünschen. Auf die schlechten Zeiten im Leben, auf Traurigkeit, Angst, Schmerz, auf Einsamkeitsgefühle, Niederlagen und Selbstzweifel würden auch wir gerne verzichten. Läge es in unserer Macht, dann wäre das Leben ein anhaltender Höhenflug. Doch leider können wir die Tiefen weder vermeiden noch ganz abschaffen; deshalb versuchen wir, sie möglichst schnell zu durchwandern.

Dieser Umgang mit schlechten Zeiten ist zwar verständlich wer will schon, dass es ihm schlecht geht? , doch auf lange Sicht verhindert die Vermeidung oder die allzu schnelle Abwicklung von schlechten Tagen, niedergedrückten Stimmungen und schwierigen Lebensphasen unsere weitere Entwicklung und damit unsere Lebenszufriedenheit. Das gilt besonders dann, wenn sich in unserem Leben gravierende Veränderungen ereignen, wenn etwas, von dem wir glaubten, es sei für immer und ewig , zu Ende geht. Gleichgültig, ob es sich um positive Schlusspunkte handelt (eine Beförderung erfordert einen Neuanfang in einer anderen Stadt) oder um schmerzliche (eine Beziehung endet durch Trennung oder Tod) der Abschiedsschmerz ist oft nur schwer auszuhalten. Deshalb versuchen wir auch hier, möglichst schnell wieder ein normales Leben zu führen. Doch das ist das Falscheste, was wir tun können.

Die Bewältigung von Lebensübergängen ist keine einfache Aufgabe. Sie wird noch zusätzlich dadurch erschwert, dass wir nicht gelernt haben, angemessen mit ihnen umzugehen. Dabei sind wir durchaus übergangsgewohnt , wie die Psychoanalytikerin Verena Kast meint. Aber das gilt nur für die *erwarteten* Veränderungen in unserem Leben, die uns in der Regel nicht überraschen, weil sie als normal gelten. So werden wir Schulkinder, werden berufstätig, werden erwachsen, älter, werden Eltern, Großeltern, wir ziehen um, wechseln den Arbeitsplatz, die Freunde, wir feiern aber auch den jeweiligen Jahreswechsel , beschreibt Kast als selbstverständlich geltende Übergänge. Dennoch können auch diese uns in tiefe Nöte stürzen, wenn wir die Veränderung zwar erwartet haben, aber nicht wissen, wie wir damit umgehen sollen. Noch hilfloser fühlen wir uns angesichts von Veränderungen, mit denen wir *unerwartet* konfrontiert sind.

Zum Beispiel Veränderungen, die durch Prozesse in uns selbst langsam eingeleitet werden: Wir denken immer häufiger über Alternativen zum gegenwärtigen Leben nach; merken, dass wir uns verändern und uns im eigenen Leben nicht mehr recht zu Hause fühlen. Oder wir stellen fest, dass Dinge, Tätigkeiten, Menschen, die uns wichtig waren, es auf einmal nicht mehr sind. So wie Harold Cleaver, die Hauptperson in Tim Parks Roman *Stille*, plötzlich erkennt, dass er kein erfolgreicher TV-Journalist mehr sein will: Nach all den Jahren als

prominenter öffentlicher Redner würde er sich nun von dieser Rolle verabschieden. Denn das ist der außergewöhnliche Gedanke, der sich in den letzten Tagen Harold Cleavers bemächtigt hat: Ich muss endlich die Klappe halten.

Besonders schwierig sind Übergänge, die *plötzlich* passieren. Auf sie können wir uns nicht einstellen, sie verändern unser Leben manchmal sogar von einem Tag auf den anderen: Wir werden krank. Wir entdecken die Untreue des Partners. Wir bekommen die Kündigung oder eine Beförderung. Wir müssen einen geliebten Menschen beerdigen. Die amerikanische Essayistin Joan Didion stellte nach dem plötzlichen Herztod ihres Mannes John fassungslos fest: Das Leben ändert sich schnell, das Leben ändert sich in einem Augenblick. Man setzt sich zum Abendessen, und das Leben, das man kennt, hört auf.

Und dann gibt es noch eine dritte Gruppe von das Leben verändernden Ereignissen: Etwas Erwartetes passiert nicht. Solche *Nichtereignisse* zwingen uns dazu, Hoffnungen zu begraben: Es gibt keine Heirat, wir werden nicht Eltern oder Großeltern, wir schreiben keine Doktorarbeit, wir bauen kein Haus, wir werden niemals ein schlanker Mensch, wir werden nicht mehr völlig gesund.

Ob das, was uns passiert, erwartet oder unerwartet ist oder ob es sich um ein Nichtereignis handelt es verändert auf jeden Fall unser Leben. Wir müssen uns auf eine neue Situation einstellen, uns von einem Zustand, der nicht mehr gilt, lösen. Wir müssen akzeptieren, dass etwas definitiv vorbei ist und nun eine neue Lebensphase folgt. Das ist eine klar definierte Aufgabe, bei der die meisten von uns jedoch einen gravierenden Fehler machen: Wir lassen uns keine Zeit für den Abschiedsschmerz.

Da wird eine junge Frau unerwartet befördert und darf die Filialleitung ihrer Firma in einer anderen Stadt übernehmen. Zwischen dem Abschied von ihrer alten Tätigkeit und ihrem Wohnort und dem Neustart liegt nur wenig Zeit. Sie geht mit Freude und Tatkraft an die neue Aufgabe doch am Telefon gesteht sie ihren Freunden, nicht wirklich glücklich zu sein: Irgendwie bin ich noch nicht angekommen.

Da bekommt ein Mann schon bald nach dem Tod seiner Lebenspartnerin von Freunden zu hören: Das Leben geht weiter , und: Du musst nach vorne schauen.

Da stürzt sich eine 55-Jährige in die Arbeit, nachdem ihr Partner ihr mitgeteilt hat: Ich liebe eine andere. Ablenkung hilft, so hofft sie.

In Wechselzeiten verhalten wir uns wie ein Mensch, der flink eine vielbefahrene Straße überqueren will, meint der Autor William Bridges. Sobald er eine größere Lücke im Fahrzeugstrom erkennt, löst er sich vom Bordstein, überquert schnellen Schrittes die Straße, um erleichtert auf der anderen Seite sicheren Boden zu betreten. Es wäre nicht sinnvoll, wenn er die Fahrbahn langsam betreten und jeden Schritt sorgsam abwägen würde. Und noch weniger ratsam wäre es, wenn er in der Mitte der Straße innehielte, um über seine Situation nachzudenken.

Was für eine Straßenüberquerung unter Umständen lebensgefährlich sein kann, ist für Veränderungsprozesse jedoch lebensnotwendig. Übergänge im Leben können nicht gut gelingen, wenn wir versuchen, so schnell es nur geht wieder zur Tagesordnung überzugehen.

Wenn wir das tun, laufen wir Gefahr, die sichere andere Seite nicht zu erreichen. Und doch scheuen wir davor zurück, uns bei der Reise von Alt zu Neu die Zeit zu lassen, die wir dafür brauchen.

Die meisten Menschen verweigern nicht die Veränderung. Was sie verweigern, ist der Übergang, meint Bridges. Sie wollen möglichst schnell und trockenen Fußes von A nach B gelangen, sie wollen den Prozess verkürzen und den heftigen Gefühlen, die mit Veränderungen fast immer verbunden sind, ausweichen. Sie tun so, als ob Veränderungen nur aus einem Ende und einem Neuanfang bestehen, und übersehen, dass es dazwischen noch eine dritte, äußerst wichtige Phase gibt. William Bridges nennt sie die *neutrale Zone*.

Von dieser Phase hängt es ab, ob wir Beendigungen und Neuanfänge in unserem Leben gut bewältigen. Doch wie es scheint, fürchten die meisten Menschen sich vor diesem Dazwischen und versuchen, die Straße möglichst schnell zu überqueren.

Was genau macht uns so große Angst? Unbewusst und instinktiv wissen wir: Wenn wir uns auf diese Phase einlassen, verlieren wir den Boden unter den Füßen. Das Dazwischen bedeutet unter Umständen Chaos, quälendes Aushalten von Leid, Stillstand und auch Verzweiflung. Das Ende einer Ehe, einer vertrauten Situation, einer beruflichen Tätigkeit zwingt uns, über uns selbst nachzudenken, uns selbst infrage zu stellen und für eine Zeitlang orientierungslos herumzuirren.

Vielleicht erinnert uns die neue Situation aber auch an Veränderungen in der Vergangenheit, an die wir lieber nicht denken wollen, weil alte Wunden wieder aufbrechen könnten. Die Furcht, erneut so verletzt zu werden oder immer noch so verletzlich zu sein wie früher, führt zu großer Abwehr von Veränderungen. Wer beispielsweise als Kind einen Elternteil durch Tod oder Scheidung verlor, der wird Trennungssituationen im Erwachsenenleben möglichst vermeiden oder sie, wenn sie auftreten, schnell verdrängen, um nicht wieder alte Hilflosigkeitsgefühle spüren zu müssen.

All das sind mögliche Gründe dafür, Veränderungen sprich: die damit verbundenen Gefühlsturbulenzen möglichst schnell in geordnete Bahnen lenken zu wollen. Doch es sind keine guten Gründe, wir tun uns damit keinen Gefallen. Angesichts der Tatsache, dass wir unser Leben lang immer wieder mit Trennungen und Abschieden zu tun haben, gehen die meisten von uns sehr schlecht damit um, meint William Bridges. Wenn ein Kapitel in unserem Leben zu Ende geht, denken wir was vorbei ist, ist vorbei und schlagen schnell ein neues Kapitel auf. Doch so schnell ist nichts vorbei, und so schnell beginnt auch nicht das Neue. Der Übergang braucht Zeit. Diese Zeit stellt die *neutrale Zone* zur Verfügung.

Allerdings ist diese Bezeichnung etwas irreführend, denn die Phase des Dazwischen ist alles andere als neutral, was die mit ihr verbundenen, unter Umständen heftigen Gefühle angeht. Neutral ist sie nur in einer Hinsicht: In ihr gilt weder das Alte noch das Neue. Sie ist eine Phase des Nichtmehr und des Nochnicht. Kein sehr angenehmer Zustand. Wer sich in der neutralen Zone befindet, fühlt sich wie ein Mensch in einem ruderlosen Boot, meint Bridges. Verständlich, dass wir uns vor diesem verunsichernden Erlebnis drücken wollen. Doch ohne die neutrale Zone wird uns der Übergang nur schlecht gelingen. Wer gut im neuen Leben ankommen will, muss nicht nur bereit sein, sich vom Alten abzulösen und es Stück für Stück aufzulösen. Er muss auch Identifikationsverlust in Kauf nehmen sowie Ernüchterung und

Orientierungslosigkeit aushalten.

## **Ablösung**

Veränderungen lösen uns aus unserem gewohnten Kontext. Scheidung, Jobverlust, Umzug, Krankheit, Tod, aber auch weniger schwerwiegende Ereignisse konfrontieren uns mit der Tatsache, dass das, was wir bis zu diesem Zeitpunkt für unser Leben gehalten haben, nicht mehr vorhanden ist. Auch wenn wir uns nicht in eine Hütte oder den Wald zurückziehen können, ist es notwendig zu akzeptieren: Die alte Welt existiert nicht mehr. Sie hat sich durch ein Ereignis verändert.

## **Auflösung**

Die Ablösung kann plötzlich geschehen. Man verlässt einen Menschen oder einen Ort, eine Situation ändert sich radikal. Die Auflösung dagegen erfolgt Stück für Stück, in kleinen Schritten. Die alten Verhaltensweisen, Gewohnheiten und Denkmuster, die mit der alten Situation verbunden waren, müssen langsam verändert werden. Das aber geschieht mit großem Widerstand. Obwohl man weiß, dass das Alte nicht mehr existiert, sträubt sich oft alles dagegen, es loszulassen und darum zu trauern.

Trauer, so schrieb Sigmund Freud, bringt schwere Abweichungen vom normalen Lebensverhalten mit sich, weil sich in einem trauernden Menschen alles dagegen wehrt, alle Libido aus ihren Verknüpfungen mit diesem Objekt abzuziehen. Dies Sträuben kann so intensiv sein, dass eine Abwendung von der Realität und ein Festhalten des Objektes durch eine halluzinatorische Wunschpsychose zustande kommt. Joan Didion hat diese Phase durchgemacht. Ein Jahr nach dem Tod ihres Mannes stellt sie fest, dass es im Winter und im Frühling Momente gegeben hatte, in denen ich unfähig gewesen war, rational zu denken. Ich dachte, wie kleine Kinder denken, so, als könnten meine Gedanken oder meine Wünsche die Macht haben, die Handlung zurückzuspulen, den Schluss zu verändern. So konnte sie beispielsweise die Schuhe ihres Mannes nicht weggeben. Sie war dazu nicht in der Lage, denn: Er würde Schuhe brauchen, wenn er zurückkam.

## **Identitätsverlust**

Übergangsphasen sind Phasen der Labilität, schreibt die Psychoanalytikerin Verena Kast. Sie sind mit Angst, Spannung und Selbstzweifeln verbunden. Diese Selbstzweifel können so stark sein, dass sie sogar die eigene Identität völlig infrage stellen. Indem man langsam realisiert, dass das Alte wirklich beendet ist, verändert sich auch das Bild, das man bislang von sich selbst hatte. Die alte Rolle als Ehefrau, als Angestellter der Firma X, als Teil eines Wir existiert nicht mehr, oder die erwünschte Rolle als Mutter, als Großeltern, als Geliebte lässt sich nicht realisieren.

Wer bin ich? Diese Frage kann *nicht mehr* und *noch nicht* eindeutig beantwortet werden. Er war mein Spiegel, nun weiß ich nicht mehr, wer ich bin, sagte eine Frau, die überraschend von ihrem Mann verlassen wurde. Auch Joan Didion machte die Erfahrung, dass sie nach dem Tod ihres Mannes eine andere wurde: Vierzig Jahre lang habe ich mich mit Johns Augen gesehen. Ich wurde nicht älter. In diesem Jahr habe ich mich zum ersten Mal seit meinem neunundzwanzigsten Lebensjahr mit den Augen anderer gesehen. In diesem Jahr habe ich

zum ersten Mal bemerkt, dass ich in der Vorstellung, die ich von mir hatte, sehr viel jünger war.

In der neutralen Phase kommt es zu einer Häutung. Wir streifen die alte Haut ab, für eine gewisse Zeit sind wir völlig ungeschützt. Nackt. Verletzlich. Ungeborgen. Das Gefühl, das Menschen in dieser Phase umtreibt, beschreibt William Bridges so: Ich bin nicht der, der ich sein sollte, und ich bin nicht der, der ich werden soll. Aber ich bin auch nicht mehr der Mensch, der ich mal war.

Der Identitätsverlust ist eine äußerst beunruhigende Erfahrung. In dieser Situation ist es wichtig, daran zu glauben, dass diese Verwirrung einen Sinn hat nämlich den, die Entwicklung zu einer neuen Identität möglich zu machen.

## **Desillusionierung**

Nun wird es immer eindeutiger, dass die Welt sich verändert hat. So wie wir früher als Kind erkannten, es gibt gar kein Christkind oder auch Eltern sind schwache Menschen, so kann diese Erkenntnis zu einer Ernüchterung führen. Der Respekt vor der Realität (Sigmund Freud) hat gesiegt. Der entdeckte Liebesbrief einer fremden Frau an den eigenen Mann, das Kündigungsschreiben, die Mitteilung einer Diagnose markierten zwar das Ende einer Lebensphase. Aber erst die erlebte Desillusionierung. Es wird nicht mehr so, wie es einmal war ermöglicht den ungeschönten und unverzerrten Blick auf die Realität. Erst wenn wir die Ernüchterung zulassen können, sind wir auch bereit, der Wahrheit ins Auge zu schauen. Wir machen uns keine Illusionen mehr, die Zeit magischen Denkens ist vorüber. Findet keine Desillusionierung statt, besteht die Gefahr, dass alte Muster wiederholt werden und ein wirklicher Neuanfang nicht stattfinden kann. Dann findet die verlassene Ehefrau zwar wieder einen Partner, doch sie selbst hat sich nicht verändert. Das alte Spiel geht weiter nur mit anderen Personen.

Die Herausforderungen, die Übergänge an uns stellen, sind groß. Anders als die Angehörigen von Naturvölkern haben wir keine geeigneten Rituale dafür. Aber wir können deren Rituale zum Vorbild nehmen, um eigene, uns und unserer Zeit angemessene Verhaltensweisen in Zeiten des Übergangs zu entwickeln. William Bridges gibt praktische Hinweise, wie wir die wichtige neutrale Zone in schwierigen Zeiten bewältigen können:

1. Akzeptieren, dass es eine neutrale Zeitzone in Übergangsphasen geben muss, und den beiden größten Gefahren des Übergangs widerstehen: dem Wunsch nach Beschleunigung des Prozesses und dem Wunsch nach Ungeschehenmachen. Weil wir nur so schwer aushalten können, dass eine Zeitlang nichts geschieht, neigen wir dazu, Veränderungsprozesse entweder so schnell es geht zu durchheilen und abzuschließen, oder wir entziehen uns dem Geschehen, leugnen, was passiert ist, und halten am Gewesenen fest. Doch der Prozess ist nicht mehr umkehrbar. Der Zug der Veränderung hat sich schon in Bewegung gesetzt, man kann ihn nicht mehr in den Bahnhof zurückholen. Sobald eine Veränderung eingetreten ist, ist man nicht mehr der Mensch, der man vor der Veränderung war.
2. Eine bestimmte Zeit und einen Platz finden, um allein zu sein: Solange wir in die üblichen Aktivitäten und Beziehungen eingebunden sind, können wir nicht zu uns

kommen. Wir müssen der neutralen Zone eine Chance geben, indem wir für Zeiten des Alleinseins sorgen. So wie sich Stammesangehörige in eine Hütte oder in den Wald zurückziehen, so sollten wir uns unsere ganz eigene Wildnis schaffen. Das kann bedeuten: morgens eine Stunde früher aufstehen, um Zeit für sich zu haben; einsame Waldspaziergänge unternehmen; sich in eine leere Kirche zurückziehen.

Noch besser: Eine Reise ins Nichts antreten und der Welt für eine etwas längere Zeit den Rücken kehren. Dazu sollte man an einen Ort fahren, den man selbst nicht kennt, der frei ist von Erinnerungen und Ablenkungen. Kein Fernseher, keine Lieblingskneipe, kein fesselndes Buch. Nur eine Tasse Tee, die Vögel und die Natur. Auch eine durchwachte Nacht, in der man nur sitzt und denkt und hört und spürt, kann eine gute Würdigung der neutralen Zone sein. Tim Parks lässt seinen Protagonisten Cleaver eine einsame Berghütte mieten, über der Lärmgrenze, damit er, der als Fernsehjournalist immer im Trubel stand, endlich in der Stille zu sich findet.

3. Ein Tagebuch beginnen über die Erfahrungen in der neutralen Zone. Dabei sind keine trivialen Eintragungen gefragt wie Sonnenaufgang 5.40 Uhr. Stattfinden sollte vielmehr eine Auseinandersetzung mit Fragen wie: Was geht mit mir vor? Worüber denke ich nach? Welche seltsamen Dinge geschehen? Welche Entscheidungen würde ich gerne treffen? Was träume ich? Durch das Aufschreiben wird man sich Erfahrungen, Sensationen bewusst, verlangsamt den Prozess und muss Dinge in Worte fassen, die man nur vage spürt.

Vielleicht erkennt man dann am Ende einer solchen Auszeit, dass sich etwas Neues regt. Es beginnt oft mit leisen Signalen: Eine Idee taucht auf, ein Traum bringt uns zum Nachdenken, der Kommentar eines Freundes öffnet eine Tür, ein Satz, den man liest, erinnert an langgehegte Wünsche. Veränderung beginnt in uns. Aus der Formlosigkeit der neutralen Zone beginnt sich etwas Neues zu formen. Erst jetzt können wir das Alte loslassen und mit Überzeugung sagen: Was vorbei ist, ist vorbei!

## Literatur

- William Bridges: Transitions. Making sense of life's chances. Da Capo Press, Cambridge 2004
- Joan Didion: Das Jahr magischen Denkens. Claasen, Berlin 2006
- Sigmund Freud: Trauer und Melancholie. Studienausgabe, Bd. III: Psychologie des Unbewussten. Fischer, Frankfurt/M. 1982
- J. Goodman, N. K. Schlossberg, M. L. Anderson: Counseling adults in transition. Springer, New York 2006
- Tim Parks: Stille. Kunstmann, München 2006