



# Übergänge gestalten – Die Zeit zwischen Altem und Neuem

Wenn wir von Veränderungen sprechen, denken wir meist daran, Altes zu beenden und Neues zu beginnen. Die Zeit dazwischen – die Phase des Übergangs – wird oft wenig beachtet. Wir können sie schlecht beschreiben und in Worte fassen. Trotzdem haben wir sie alle schon erlebt, zum Beispiel in Form von Unsicherheit, Ungewissheit, Ungeduld oder Angst.

Veränderungen erstrecken sich immer über einen bestimmten Zeitraum und haben daher Prozesscharakter. Im Rahmen eines Veränderungsprozesses können immer drei große Phasen beobachtet werden: die Phase des *Abschieds*, die Phase des *Übergangs* (mit der wir uns heute näher beschäftigen), die Phase des *Neubeginns*. In der Praxis zeigt sich, dass diese Phasen unterschiedlich intensiv gelebt und erlebt werden, sie individuell lange dauern und sich auch überschneiden können.

## Wozu sind Übergänge gut?

Die Funktion der Übergangsphase besteht im Grunde darin, vergangene Erfahrungen zu „verdauen“ und auf Neues wieder „Appetit zu bekommen“. Das heißt einerseits, Erlebtes in seinen Erfahrungsschatz zu integrieren, sich sowohl Fehler als auch Gelerntes bewusst zu machen, den Abschied emotional zu verarbeiten. Andererseits geht es in der Phase des Übergangs darum, sich einzustimmen und vorzubereiten auf das, was nun kommt.

Was macht die Phase des Übergangs manchmal so schwer? Übergangsphasen auszuhalten ist oft nicht einfach. Meist bedeuten sie eine Verlangsamung unseres Lebens und damit eine Konfrontation mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Wir werden auf einmal wieder auf uns selbst zurückgeworfen. Vielleicht wird uns klar, wie viel uns das Vergangene (der alte Job, die alte Beziehung, die alte Umgebung etc.) bedeutet hat, wie sehr es Teil von uns war oder immer noch ist, wie viel wir investiert haben, wie viel wir aber auch bekommen haben. Vielleicht können wir sehen, was wir alles richtig, ebenso was wir falsch gemacht haben. Gefühle wie Traurigkeit, Wehmut, Reue aber auch Dankbarkeit und Stolz können in dieser Phase auftreten. Je nach

dem, wie leicht oder schwer einem der Umgang mit Gefühlen fällt und welche Gefühle präsent sind, wird man diesen Teil einer Übergangsphase als angenehm oder unangenehm erleben.

## Übergänge – die Zeit „zwischen den Welten“

Übergangsphasen sind häufig von einem Gefühl geprägt, „zwischen den Welten“ zu sein: das Alte gilt nicht mehr, das Neue ist (noch) nicht in Sicht. Dies ist häufig bei Veränderungen der Fall, die wir nicht selbst initiiert haben, sondern die das Leben mit sich bringt: zum Beispiel wenn wir (biologisch) in eine andere Lebensphase kommen (wie Pubertät oder Wechseljahre), wenn die Kinder flügge werden, aber auch wenn wir unerwartet arbeitslos werden.

Immer dann, wenn wir kein klares Bild von der Zukunft haben, kommen wir leicht in Kontakt mit Gefühlen wie Angst, Unsicherheit, Selbstzweifel, Ohnmacht oder Ungeduld. In solchen Momenten sind wir gefordert, uns u.a. mit unserem Sicherheitsbedürfnis (*Festhalten*) auseinander zu setzen. Wie hat sich dieses Bedürfnis entwickelt? Was gibt mir im Leben Sicherheit? Wie kann ich meine innere Sicherheit entwickeln? Diesen Fragen nachzugehen ist deshalb so wichtig, damit wir uns von Ängsten befreien (*Loslassen*), die ihre Wurzel in der Vergangenheit haben und uns in der Gegenwart blockieren. Dieser bewusste Umgang mit unseren Ängsten und Unsicherheiten macht uns freier für unsere Ressourcen und Stärken, die wir für aktuelle Herausforderungen (z.B. Jobsuche, Umgang mit körperlichen Beschwerden etc.) brauchen.

Weil viele Gefühle, die wir in der Phase eines Übergangs erleben, unangenehm sind, versuchen wir oft uns abzulenken: wir füllen unseren Tag mit Terminen, Verpflichtungen, Erledigungen oder Verabredungen. Dagegen ist prinzipiell nichts einzuwenden. Wenn wir jedoch damit verhindern, uns mit dem Wesentlichen auseinander zu setzen, dann lassen wir die Phase des Übergangs ungenutzt. Unsere Gefühle sind damit nicht einfach verschwunden, sie existieren in Form von gebundener Energie in uns weiter – dies erschwert uns dann, für Neues offen

und bereit zu sein. Wenn wir uns hingegen unseren Gefühlen und vergangenen Erfahrungen stellen, können wir mutig(er), selbstsicher(er) und unvoreingenommen(er) allem Neuen begegnen.

## Wie kann man die Phase des Übergangs gestalten?

Das Wichtigste ist, sich für Übergänge Zeit zu nehmen. Wir benötigen Zeit, in etwas Neues hinein zu wachsen, ebenso benötigen wir Zeit, Altes zu beenden. Wie lange wir dafür brauchen, und wie der Übergang konkret aussieht, ist sehr individuell. Oft reichen schon ein paar Momente, in denen wir unsere Gefühle wahrnehmen und uns innerlich auf das Neue einstellen. Manchmal braucht es mehrere Monate, bis man Vergangenes innerlich loslassen kann und seinen Frieden findet mit der Situation, in der man gerade ist und mit dem Weg, der vor einem liegt.

Hilfreich bei der Gestaltung von Übergängen können Symbole oder Rituale sein. Eine schöne Abschiedsfeier, Geschenke, ein Gedicht oder eine „Erinnerungs-Kiste“ mit Symbolen, die an eine vergangene Zeit erinnern – der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenze gesetzt. In Arbeitsteams hat sich bewährt, gemeinsame Erfahrungen in Form von „lessons learned“ festzuhalten. Die Wertschätzung von Leistungen und Engagement können dabei ebenso Ausdruck finden, wie die Identifizierung von Verbesserungspotenzial. So kann einem Abschiednehmen im Team auf Sach- als auch auf Beziehungsebene Rechnung getragen werden.

Übergänge verbinden Abschiede mit Neuanfängen. Sie sind somit eine wichtige Zeit für das Gelingen von Veränderungen.

## info

Wenn Sie persönlich oder für Ihr Team Begleitung bei der Gestaltung von Veränderungen und Übergängen suchen, freue ich mich über Ihre Kontaktaufnahme.

**Christa Beyrer**

Beratung | Coaching | Training

www.christa-beyrer.de

cb@christa-beyrer.de

T +49.89.9810 6688