

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Übergänge gestalten

Inhalt

Heft 105

- Ende, Neuanfang, neutrale Zone
- Identität und soziales Umfeld
- Coach: Hebamme oder Hängematte?
- Demografie und Sinnsuche
- Eigene Bedürfnisse im Alter erkennen
- Loslassen beginnt mit Akzeptanz
- Wie der Perspektiv-Wechsel gelingt

„Wenn möglich, bitte wenden“

Andrea Hillenbrand gibt einen anschaulichen Überblick zu Wendepunkten im Leben und Tipps, diese gut zu meistern.



Andrea Hillenbrand
ist Psychologische Psychotherapeutin und Individualpsychologische Beraterin (Telos). In ihrer Praxis in Wiesbaden bietet sie in Workshops und Einzelarbeit u.a. Beratung und Selbsterfahrung an.
www.andrea-hillenbrand.de

„Wendepunkte bedeuten Abschied und Aufbruch zugleich.“

Unsere Lebensreise gleicht einer Autofahrt. Meist haben wir ein Ziel und eine Vorstellung, wie wir dorthin kommen werden und wo es langgeht. Öfter als uns lieb ist, geschieht es jedoch, dass es plötzlich nicht mehr so weitergeht, wie wir es uns vorgestellt haben. Überraschend ist da eine Fähre, wo man eine Brücke vermutete, oder die Straße ist gesperrt. Manchmal fragt man sich unterwegs, ob man tatsächlich noch das ursprüngliche Ziel verfolgt und wirklich auf diesem Weg bleiben will. Dann ist es Zeit, anzuhalten und sich neu zu orientieren. Man kann ein neues Ziel ins Navi eingeben oder andere Routen-Optionen wählen. Dann macht man sich weiter auf den Weg. Umwege erhöhen die Ortskenntnis. Auch das Leben kennt solche Einschnitte. Wegpunkte, an denen sich Grundsätzliches ändert, mein sicher geglaubtes Ziel so nicht mehr zu erreichen – oder nicht mehr erstrebenswert – ist. In Momenten wie diesen sagt unser Lebens-Navi: „Wenn möglich, bitte wenden“.

Arten von Wendepunkten

Die Wendepunkte im Leben werden von uns unterschiedlich erlebt, machen unterschiedlich starke Ziel- und Routenkorrekturen notwendig:

Schwellensituationen

Es gibt Wendepunkte, die natürlich im Lebensablauf vorgesehen sind: der Übergang von der Landstraße auf die Autobahn, das Ende der Ausbildung und der Eintritt ins Berufsleben, die Familiengründung, wenn die Kinder ausziehen, der eigene Ruhestand etc. Es beginnt eine neue Phase im Leben und wir finden uns in einer neuen Rolle wieder, mit neuen Verantwortungen. Etwas Altes geht zu Ende, was einen Abschied bedeutet. Etwas Neues beginnt, auf das wir uns erst einstellen müssen. Wir dürfen neue Erfahrungen machen und erleben, dass wir auch in der neuen Rolle zurechtkommen können.

Realitätsschock

Oft passieren im Leben Einschnitte, nach denen nichts mehr so ist, wie es war. Wenn wir ernsthaft erkranken oder einen schweren Unfall haben, ein naher Angehöriger oder Freund verstirbt, wir Opfer eines Gewaltverbrechens oder einer Katastrophe werden. Ähnlich können wir den Verlust des Arbeitsplatzes oder das Verlassenwerden durch einen Partner erleben. Die Realität ist auf einmal nicht mehr so, wie sie war, sein sollte, zu sein hat! Was ich erlebe, kann sogar mein gesamtes Weltbild in Frage stellen. Russ Harris spricht vom „Realitätsschock“.

Innerer Wendepunkt

Manchmal ist es gar kein äußerer Anlass, oder kein großer, kein Felsbrocken auf der Straße, der uns die Richtung ändern lässt. Es kann der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Manche beschreiben es als persönlichen Tiefpunkt. Manche trauen sich zum ersten Mal, so etwas auch nur zu denken. Manche erkennen, dass sie sich zum wiederholten Mal an genau der gleichen Stelle im Leben wiederfinden und sagen sich: Stopp! So geht es nicht weiter!

Bei manchen Wendepunkten verbindet sich dies alles. Es tritt eine Schwellensituation ein oder es passiert etwas von außen, was dann einen inneren Prozess anstößt, der zum eigentlichen Wendepunkt wird. Wenn die Kinder aus dem Haus gehen, könnte dies ein Anlass sein, Bilanz zu ziehen und sich Dinge einzugestehen, die man vorher nicht wahrhaben wollte, um die Familie zusammenzuhalten. Ebenso bringt uns die „Midlife-Crisis“ dazu, unseren bisherigen Weg in Frage zu stellen.

Unterschiedliche Faktoren und Kriterien

Wie zügig oder mit wie viel emotionaler Arbeit wir die Wendepunkte bewältigen können, bis wir wieder „in der Spur“ sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Selbst entschieden versus fremdbestimmt – Hat man subjektiv das Gefühl, die Richtungsänderung selbst entscheiden zu haben, kann man dies oft leichter verarbeiten, da es das Gefühl der Kontrolle gibt. Selbst bei sehr ungünstigen Veränderungen kann es leichter erträglich sein, zu sagen: „Ja, das habe ich selbst entschieden.“ Wird etwas von außen entschieden, kann man sich ohnmächtig, ausgeliefert fühlen, was sehr unangenehm ist. Die Kehrseite ist jedoch das Gefühl der Schuld, das mit selbst herbeigeführten Veränderungen verbunden sein kann. So kann es sehr schwer sein, bei einer Trennung der „Verlassene“ zu sein – weil man dies nicht selbst entschieden hat. Doch es ist auch oft für den nicht einfach, der die Trennung wünscht – auch dann gibt es Schattenseiten. Es kann der Vorwurf aufkommen „du bist ja selber schuld!“, ob von sich oder anderen. Hier spielt unser Lebensstil eine Rolle: Ist es Teil unseres Selbstverständnisses, immer aktiv und bestimmend zu sein? Oder erleben wir uns immer wieder als Opfer? Ist es für mich leichter, Opfer zu sein als „Täter“, also derjenige, der die Verantwortung für diese einschneidende Veränderung hat?

Wie viele Lebensaufgaben sind betroffen und wie ist die Balance? – Erfahre ich mich vor allem am Arbeitsplatz als kompetent? Dann wird es eine Herausforderung, den Job zu verlieren oder aus dem Berufsleben auszuschneiden. Ich muss mir erst Neues suchen. Hier kann man vorbauen. Definiere ich mich hauptsächlich über Leistung? Antworte ich auf die Frage „Wer bin ich?“ mit meinem Beruf? Wer bin ich außer meinem Beruf? Jeder Mensch braucht das Gefühl, dazu zu gehören und seinen Beitrag leisten zu können, möchte Teil der Gemeinschaft sein und etwas geben. Wenn ich dies neben der Arbeit im Freundeskreis, in Familie und Freizeit oder im Ehrenamt erlebe, brauche ich nicht so viel vorzubereiten. Diese Bereiche bestehen auch nach dem Eintritt in den Ruhestand fort. Trennungen bedeuten für viele Menschen Veränderung in mehreren Lebensaufgaben, weil auch der gemeinsame Freundeskreis betroffen ist oder man zusammen gearbeitet hat.

Mit oder ohne Realitätskluft – An manches kann man sich mit viel Arbeit und Verarbeitung anpassen: sich beruflich wieder neu orientieren, nach der Trennung als Single glücklich werden oder eine neue Partnerschaft finden. Manches wird jedoch immer ein Schmerz bleiben: wenn ein Kind die Diagnose einer chronischen Krankheit erhält oder man durch einen Unfall Gliedmaßen verliert. Hier gibt es keine Rückkehr zu „normal“ Es bleibt ein Schmerz, Russ Harris sagt „Realitätskluft“, zwischen dem, wie es in meiner Vorstellung sein sollte – und wie es real ist.

Erweiterung der Möglichkeiten versus Einengung – So belastend und kräftezehrend eine Trennung sein kann

oder der Verlust des Arbeitsplatzes, sie beinhalten auch eine Erweiterung der Möglichkeiten. Bei anderen Veränderungen ergibt sich eine Einengung: Mit dem Alter ist nicht mehr alles möglich, wenn man nur will; ebenso bei einer limitierten finanziellen Situation nach Lebensveränderungen oder bei Krankheit.

Natur- oder Menschen-gemacht – Bei der Entstehung von Traumata spielt es eine Rolle, ob das Schlimme durch Menschenhand oder durch die Natur bzw. „das Schicksal“ verursacht wurde: ob wir Opfer eines Tsunamis werden oder einer Entführung. Wir Menschen sind soziale Wesen, und von einem anderen etwas so Schlimmes angetan zu bekommen, ist eine massive Verletzung des Vertrauens.

Verstehbar, beeinflussbar und sinnhaft – Laut Jürg Willi sind drei Bedingungen für uns nötig, um Wendepunkte besser verarbeiten zu können: Wir wollen sie verstehen können, das Gefühl haben, Einfluss zu nehmen und einen Sinn im Erlebten finden zu können, es „be-greifen“. Wir können Wendepunkte besser annehmen und verarbeiten, wenn wir einen Sinn darin sehen. Hier kann der Glaube helfen – daran, dass mir dies aufgegeben wurde, es notwendig ist auf meinem Weg, ich daran wachse.

Vor dem Schmerz wegrennen

Wichtig für uns und gegenüber anderen, denen wir in schwierigen Situationen begegnen, ist, nicht zu schnell auf diese Schiene der „Sinnhaftigkeit“ zu gehen. Wer eben die Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit bekommen hat, dem sollte man nicht sagen: „Sieh das doch mal als Chance“ – das würde sicher eher als verletzend denn als hoffnungstiftend empfunden. Manchmal sind wir sehr schnell dabei, anderen zu sagen: „Das hat bestimmt seinen Sinn.“ Wir wollen schnell weg von Schock und Schmerz, denn dies mit anzuschauen, ist nicht leicht. Auch mit uns selbst gehen wir oft so um: „Stell dich nicht so an!“ Hier gilt es Selbstmitgefühl zu entwickeln, die eigene Belastung anzuerkennen. Statt Selbstmitleid, in dem wir versinken, gilt es, den Verlust zu spüren, zu trauern, sich dann mit dem Geschehenen zu versöhnen, Abschied zu nehmen, um gut loslassen zu können. Vertrautes und Wegbegleiter bleiben zurück. Trauer hat wichtige Funktionen: bilanzieren, pausieren und andere zur Hilfe auffordern. Durch Abschied und Loslassen wird Raum frei, Zeit, Energie – Chancen zu etwas Neuem.

Die Wendepunkte im Leben fordern uns auf, Stellung zu nehmen: Was ist mein Ziel? Ist es noch Karriere, die Großfamilie, Sicherheit? Oder etwas anderes? Je mehr wir erleben, dass das Leben nicht planbar ist, desto weniger wichtig werden konkrete Ziele – eher Leitlinien, Werte. Es kann helfen, zu klären: Was habe ich geschaffen? Was bleibt bestehen? Was sind Konstanten und wichtige Menschen? Eines ist trotz allem sicher: Nie zuvor in der Geschichte waren wir in der Gestaltung unseres Lebens so frei wie hier und heute.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Der dankbare Blick zurück

Redaktionsschluss: 15. November 2018

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.