

Konstruktiver Umgang mit Übergängen

Jedes Berufsleben hat Phasen und dazwischen Übergangszeiten

Fast unmerklich geht der Sommer in den Winter über. Zeit der Ernte, aber auch des Rückzugs und des Loslassens. Der Sommer ist vorbei – und der Winter hat noch kaum begonnen. Übergänge strukturieren nicht nur den Jahresablauf, auch die berufliche Laufbahn. Hier gilt es, trotz Abschied lustvoll einen Weg auf ein neues Ziel hin zu definieren.

.....
VON REGULA ZELLWEGER

Einzelne Phasen im Berufsleben kann man benennen: Lehrzeit, Zeit beim Arbeitgeber Meier, Zeit unter Chef Müller, Zeit des Nachdiplomstudiums. Doch für die Zeit zwischen den Phasen gibt es keine Bezeichnung. Man spürt, dass eine Veränderung kommt, kommen muss, kann sie aber schwer benennen. Die Zeiten dazwischen sind immer besonders. Zeiten, in denen «das Alte» nicht vollendet ist und «das Neue» noch nicht begonnen hat.

Übergangszeiten. Morgen- und Abenddämmerung beispielsweise, haben eine besondere Stimmungsqualität. Wer kennt nicht die Landstriche zwischen den Zollstationen von zwei Ländern, das Niemandland? Meist sind diese Gegenden unbewohnt und öde. Beim Fliegen sind Start und Landung am spannendsten, am gefährlichsten. Nicht mehr ganz auf dem Boden und noch nicht wirklich in der Luft. Übergänge in der Musik stellen hohe Anforderungen an Komponisten und Interpreten. Farbübergänge können faszinieren – in der Natur und in der Malerei. Wo beginnt das Blau im Regenbogen?

Lebensphasen

Übergangszeiten verbinden Lebensphasen: von der Jugend ins Erwachsenenleben, vom Single-Dasein in eine feste Partnerschaft, von der Schule ins Studium oder in den Beruf, vom Erwerbsleben in den Ruhestand, vom Leben in den Tod. Übergangszeiten unterscheiden sich meist stark vom Rest des Lebens. Sie sind oft verbunden mit Angst, mit verwirrenden Gefühlen, manchmal sind sie Krisenzeiten. Eine Tür geht zu – und die nächste ist noch nicht offen. Etwas verändert sich. Veränderungen sind meist mit Angst verbunden und wecken oft Widerstand. Doch Entwicklung ist nur möglich durch Veränderung. Wer sich weiterentwickeln will, muss Übergänge nicht nur aushalten, sondern sie suchen oder inszenieren. «Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn», dichtete Rilke.

Es gibt Menschen, die glauben, den Fluss des Lebens aufhalten zu können. «Man ist so alt, wie man sich fühlt», behaupten sie. Stimmt nicht. Man ist so alt, wie man ist. Damit geht auch im Berufsleben eine Wertung der Menschen in der betreffenden Phase einher. Jugendlichkeitswahn, eine negative Einstellung älteren Menschen gegenüber, sind die Folge.

Loslassen

Übergänge beinhalten immer auch Abschied, Loslassen – und sich Einlassen auf eine neue Situation. Das Rad der Zeit zurückdrehen kann man nicht. Aber man kann eine Weg-Bewegung in eine Hin-Bewegung verwandeln.

Nicht immer wünscht man sich Übergänge, beispielsweise einen Stellen-

verlust, den Übergang von der Erwerbstätigkeit in die Erwerbslosigkeit. Die Zeit dazwischen, zwischen dem Bewusstwerden, dass man seine Stelle verlieren könnte, bis hin zum Akzeptieren, dass es einen getroffen hat, bedeutet eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Es gilt, die Übergangszeit bewusst zu gestalten. Dasselbe gilt oftmals auch für die Pensionierung.

Schwierig auszuhalten sind Übergangszeiten, in denen man keine konkreten Vorstellungen hat, was folgen wird. Die Energie, die man vielleicht zum Hadern braucht, investiert man besser in die gezielte Gestaltung dieser Zeit.

Bilder, Träume und Zukunftsvisionen sind hilfreich, wenn man gut Abschied vom Alten nehmen will. Aber die Zeit birgt auch die Gefahr, dass man vergisst, die Gegenwart zu leben, weil man sich intensiv mit der Zukunft befasst: Während Du planst, findet das Leben statt.

Übergangsrituale

Alle Völker der Erde haben ihre eigenen Traditionen oder Rituale, solche Übergänge zu feiern, bewusst zu gestalten: Polterabend, Hochzeit, Konfirmation, Maturfeiern, Trauerfeiern. In unserer Kultur verlieren diese Rituale zusehends an Bedeutung. Schade! Denn feiern kann man sowohl den Beginn als auch das Ende einer Übergangsphase. Beispielsweise das Beenden eines Arbeitsverhältnisses kann man wertschätzen für das, was war, feiern und sich gleichzeitig darauf freuen auf das, was kommt. Ein rauschendes Fest zur Pensionierung – warum eigentlich nicht? Denn insbesondere in dieser Phase zwischen erfülltem Arbeitsleben und sogenannten

Ruhestand soll man das soziale Netz intensiv pflegen.

Übergangsphasen sind oft auch Zeiten, in denen man sich einsam und alleingelassen fühlt. Aus der Verletzlichkeit heraus wagt man bei einem Stellenverlust nicht, aktiv Kontakt zu suchen. Man hat nicht den Mut, über die Ängste oder die Trauer zu sprechen – man will ja niemandem zur Last fallen oder andere mit Gejammer langweilen. Man gibt damit nahestehenden Personen gar nicht die Chance, einen Menschen, den man mag, liebevoll durch die Übergangszeit zu begleiten. Zu bestimmten Zeiten können Rituale helfen: Warum nicht jemanden bitten: «Während der ersten sechs Monate meiner Pensionierung würde ich gern einmal in der Woche mit dir frühstücken.» «Während der ersten Zeit als Getrenntlebender möchte ich gern einmal im Monat mit dir ins Kino.» «Während meiner Rekonvaleszenz freue ich mich, wenn du einige Mal mit mir einen kleinen Ausflug machst.» Diese Aussagen sind Wünsche – und keine Forderungen. Es macht meist glücklich, wenn man jemandem seine Wünsche erfüllen kann. Wenn diese Wünsche aber nicht kommuniziert werden, sind sie schwierig zu erfüllen.

Übergangszeiten gestalten

Während einige Übergangszeiten schwierig und mit Trauer verbunden sind, kann man andere kaum erwarten: Die Geburt des ersten Kindes, die den Übergang ins Elternsein abschliesst, der Beginn einer neuen Ausbildung, welche neue Karriereschritte ermöglichen soll, der Bau des eigenen Heimes, das Gründen einer eigenen Firma oder ein Stellenwechsel, der neue Herausforderungen bringen wird. Auch diese Wechsel

beinhalten Übergangszeiten. Und meist denkt man dabei nicht an das Ende dieser Phase, an die Ablösung der Kinder oder an das Auflösen oder Verkaufen der eigenen Firma. Wenn man Neues plant und sich darauf freut, fällt der Abschied vom Alten leicht und die Freude auf den Neubeginn herrscht vor. Wie Hermann Hesse in seinem Stufengedicht sagt: «Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...»

Manchmal werden Übergangszeiten einfach passiv abgewartet – und damit abgewertet. Schade! Stattdessen soll man solche Phasen bewusst und differenziert wahrnehmen, sie kreativ gestalten und sich für die nachfolgende Zeit möglichst viele Wahlmöglichkeiten schaffen. Dies gilt auch für das Berufsleben. Die Frage besteht nicht allein darin, ob der eigene Arbeitsplatz erhalten bleibt. Die Frage lautet: «Was will ich erreichen, und was werde ich dafür tun?». Nicht das Warum steht im Vordergrund, sondern das Wie. Wie werde ich meinen Platz in der Arbeitswelt behaupten, verändern, neu gestalten? Wie will ich mich verhalten, um meine neuen Ziele zu erreichen? Je selbstverantwortlicher und kreativer Übergänge gestaltet werden, desto geringer ist das Gefühl des Ausgeliefertseins.

Weil man in Übergangszeiten oft verunsichert und verletzlich ist, soll man seine Befindlichkeit mit anderen teilen. In Übergangszeiten ist es zudem sinnvoll, liebevoll mit sich selbst umzugehen, sich nicht zu überfordern und den Fokus auf eine erwünschte, selbst gestaltete Zukunft zu richten.

Serie Arbeitswelt. Bisher: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burnout vorbeugen, 19.10. Von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin.