

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Veränderungen selbst prägen und gestalten

“Morgen gehe ich alleine!” Das verkündet unser ältester Sohn an seinem dritten Schultag der 1. Klasse. Der Stolz in seiner Stimme ist kaum zu überhören. Ja, wir sind frisch gebackene Eltern eines Schulkindes und sind mit ihm stolz über seinen Mut, verbunden mit der Herausforderung mehr los lassen zu müssen. Wir realisieren, wir stecken mitten im Übergang in eine neue Eltern- und Familienphase. Und noch einen ganz anderen Übergang erlebten wir im September. Unsere Oma bzw. Schwiegeroma, durfte mit reich gefüllten 90 Jahren zum Vater heim gehen. Dieser Monat war für uns geprägt vom Abschied nehmen, Leben feiern und neuen Zukunftsvisionen. Das hat uns ins Überlegen gebracht, wie wir mit den großen, aber auch den kleinen Veränderungen in unserem Leben umgehen.

Liebes Ehepaar,

“Nichts ist so beständig, wie der Wandel”, so bringt es der griechische Philosoph Heraklit auf den Punkt. Vielleicht geht es Ihnen wie uns: gerade haben wir uns an eine neue Situation gewöhnt und genießen den Ist-Zustand für einen Moment, schon kommt die nächste Veränderung um die Ecke. In sich betrachtet ist Veränderung ja zu erwarten und auch immer eine Chance, wenn da nicht diese Unsicherheit wäre...

Einen offenen Blick, mutige Schritte und einen vertrauten Begleiter in all Ihren Lebensveränderungen wünschen

Petra und Michael Kiess

Jedes Leben unterliegt ständigem Wandel: geboren werden, heranwachsen, Beruf wählen, heiraten, krank werden, sterben... Neben diesen Großereignissen ist auch unser Alltagsleben in einem dauerhaften Fluss. Wir gehen durch die Jahreszeiten, feiern Geburtstage und religiöse Feste. Selbst jeden Tag durchlaufen wir mehrfach Veränderungen, so genannte Microtransitionen: von der Nacht in den Tag, zur Arbeit, zum Sport, zum Nachmittagsprogramm mit den Kindern, ... Warum es sich nun lohnt darüber nachzudenken? Indem wir uns diese Übergänge bewusst machen, können wir sie gestalten und prägen.

Der Ethnologe Arnold van Gennep beschreibt Anfang des 20. Jahrhunderts als einer der

Ersten diese Wechselerlebnisse. Er unterscheidet dabei drei Phasen: die *Ablösungsphase*, eine *Übergangs- oder Schwellenphase* und eine *Angliederungsphase*. In der ersten Phase heißt es los lassen. Dies kann von ganz unterschiedlichen Gefühlen geprägt sein: Angst, Wut, Trauer, Unzufriedenheit. In der Übergangs- bzw. Schwellenphase befinden wir uns in einer Art Schwebezustand, da wir vom Alten Abschied nehmen, aber das Neue noch nicht greifbar ist. Hier ist unser ganzer Mut und unser volles Vertrauen gefragt, diese Phase durchzustehen. Die Erfahrung zeigt, dass unser größtes Wachstum eben außerhalb unserer Komfortzone geschieht. Danach werden wir schließlich mit der Angliederungsphase belohnt und dürfen im besten Fall feststellen, dass wir wachsen, reifen und ganzheitlicher werden durften.



**Heiligkeit
besteht
in dem Mut,
jeden Tag neu
anzufangen.**

Josef Kentenich

Was hilft uns nun ganz konkret durch diese Phasen? Es sind oft Traditionen und Rituale, die uns vorbereiten und das Durchleben leichter machen. Es hat uns geholfen, schrittweise auf den Schuleintritt zuzugehen. Wir durften ein schönes Abschiedsfest im Kindergarten feiern, unser Sohn konnte in der Schule schnuppern und von guten Freunden bekamen wir eine tolle Vesperdose, gefüllt mit einem Schutzengel für den Schulranzen und Weihwasser. Ein kleines Kreuz auf die Stirn und ein Kuss zum Abschied machen es uns allen am Morgen leichter, vom gemütlichen zu Hause in den neuen Tag mit seinen Veränderungen und Überraschungen zu starten.

Auch Jesus erlebte diese Transitionen in seinem Leben. Er lässt sein Schicksal nicht einfach über sich ergehen. Beim letzten Abendmahl verabschiedet er sich von seinen Jüngern, er gibt ihnen sein Herzensanliegen weiter und im Wissen, was auf ihn zu kommt, geht er ins Gebet und sucht Verbindung

zu seinem Vater im Himmel.

Nehmen auch wir diese Veränderungen bewusst wahr, laden

Gott ein, mitten drin, statt nur dabei zu sein und lassen wir uns immer wieder mutig, beherzt und vertrauend auf Neuanfänge ein.

Als Paar weiterkommen

- ♥ **Befinden wir uns gerade in einer Übergangsphase? Steht in naher Zukunft eine Veränderung bei uns an?**
- ♥ **Welche Traditionen oder Rituale helfen uns bei Veränderungen?**
- ♥ **Gibt es kleine Übungen, die uns bei Übergängen im Alltag helfen? Zum Beispiel: kurzes Innehalten, Blickkontakt mit meinem Partner suchen, Lieder summen, tiefes Durchatmen, Stoßgebete ...**
- ♥ **Auch für unsere Kinder stellen kleine Übergänge des Alltags große Herausforderungen dar. Wie können wir für sie gute Übergänge gestalten und sie in ihren Bedürfnissen begleiten?**

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott, wir hören auf den Klang unseres Herzens, unserer Seele. Wir gehen durch die Türen des Lebens, die Du uns öffnest. Und da hinein sprichst Du, Gott, Dein "Ich bin da!"

Guter Gott, wir bringen unser Suchen und Finden. Wir bringen unseren Mut und unsere Unsicherheiten. Vieles verstehen wir nicht. Doch wir erahnen dich, lebendig und wirklich. Lass uns also spüren, Dein "Ich bin da!"

Guter Gott, wir wollen Dich hineinlassen in unser Leben. Wir schauen Dich an. Wir achten darauf, wie bunt und vielfältig unser Leben ist. Sei du durch uns der Wandel in der Welt. Du freust dich an uns und lässt Dein "Ich bin da" erstrahlen.

Amen.

