

WIR ZWEI 
IMMER WIEDER NEU

Übergänge

„Oh man. Ich habe es gar nicht richtig gecheckt - und schon war mein Kindergeburtstag vorbei“, bemerkte unser Sohn am Abend. Er schaute sich etwas verwirrt im leergefegten Partyzimmer, das vormals unser Wohnzimmer war, um. Eben noch Trubel, lautes Lachen, erhitzte Köpfe vom Fußballspielen, Marshmallow-Grillen am Lagerfeuer. Und jetzt? Plötzlich Ruhe. Keine Action mehr. „Fühlt sich komisch an, dass auf einmal alle weg sind“, findet er.

Liebes Ehepaar,

vom Sofakuscheln in den Spielkreis, von der Klassenfahrt zurück in den Familienalltag, von der Arbeit mitten in den abendlichen Trubel zu Hause - wir alle sind permanent herausgefordert, Übergänge zu begleiten, zu gestalten oder uns selbst aufzumachen. Mut braucht es, sich hinein ins Wagnis des noch unbekanntenen Neuen zu stürzen. Genauso braucht es Überwindung, das Alte, das Liebge-wonnene loszulassen und sich aufzumachen. Und dann gibt es da noch diese Zwischenzeit – wo das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht ist. Eine Zeit mit eigener Qualität, die es zu entdecken gilt.

Verena und Stefan Groß

Bekannt sind uns allen die „großen Übergänge“, wie etwa eine Schwangerschaft, oder der Übertritt vom Kindergarten in die Schule. Hier haben wir klar, dass es sich um einen solchen handelt, der gestaltet werden will. Wir machen Pläne, zelebrieren Rituale und werten sie symbolisch auf. Es gibt Vorschulprogramme, ein gemeinsames Ranzen kaufen, den Schnuppertag in der Schule und das Füllen der Schultüte. Wir feiern den Abschied vom Kindergarten und den ersten Schultag.

Kleine Übergänge passieren in Echtzeit häufig schnell. Manchmal werden sie gar nicht als solche wahrgenommen, sondern einfach übergangen. Dabei haben sie als innerseelischer Prozess eine hohe Relevanz. Hier passiert vieles gleichzeitig, durcheinander,

vermischt. Unterschiedlichste Gedanken und Gefühle schießen durch den Kopf. Jede Menge Stresshormone können dazu kommen. Neben Affekten wie Wut und Verzweiflung können Verhaltensweisen wie Rückzug, Weinen oder emotionale Ausbrüche überraschende Begleiterscheinungen davon sein. Für Außenstehende kaum nachvollziehbar. Eben war doch noch alles gut, oder?

Das Alte nicht mehr. Gerade noch am Lagerfeuer mit den Jungs. Um diesen Tag gut einzufangen können wir Momente nachkosten, gemeinsam plaudern, Fotos anschauen, Freuden teilen. Gleichzeitig ist es wichtig, die Traurigkeit über das Ende zu würdigen, empathisch zu begleiten und zu halten. Eine liebevolle Umarmung, vielleicht auch ein „Weißt du, ich

Jedenfalls muss
es ein weckendes
Zuhören sein.
... Es muss ein
befreiendes
Zuhören sein,
... ein guetiges
Zuhören.

Josef Kenterich



kenne solche Situationen auch“. Es bedarf eines Geborgenheitsgefühls, um das Alte gut loslassen zu können, damit es Halt geben kann.

Das Neue noch nicht. Wie kann so ein Abend gut weitergehen, von dem es noch kein klares Bild gibt? Die neue Ruhe kommt jedenfalls nicht gleich gut an. Hier braucht es ein gemeinsames Gestalten. Wie kommt unser Geburtstagskind, kommen wir als Familie wieder gut beieinander an? Zusammen Pizza machen. Noch ein Spiel spielen, die Partyreste aufräumen; das wirkt nicht nur äußerlich. Und vor dem Schlafengehen kuscheln, dem lieben Gott Danke sagen für die Augenblicke des Tages.

Zwischenzeit: Im Übergangsprozess schaffen wir ganz bewusst Raum. Wir verweilen quasi im Transitbereich. Hier wird es uns möglich, in Kontakt zu kommen mit dem, was in uns ist, was gesehen und gewertschätzt,

betrauert und beruhigt werden will - ein erwartungsfreies, kurzes Innehalten. Eine Verbindung von innen und außen wird möglich, wir gehen in Resonanz.

Im Alltag bleibt meist wenig Platz für solche Zwischenzeiten. Da steht das Neue schon parat, bevor das Alte beendet ist. Doch gerade dann lohnt es, sich einen Mikromoment zu nehmen. Vielleicht merken wir,

dass da unverfügbare Reste sind, von eigener Qualität, die man zu spüren vermag, wenn man nicht dem Handlungsdruck nachgibt, sondern Offenheit zulässt. Dabei tut es gut, sich daran zu erinnern: wenn es uns total an Zeit, Energie oder Idee fehlt – es bleibt in unserem Bund mit Gott immer die Gewissheit des Getragen-Seins. Und es genügt ein Hinschenken, ein offener Blick nach oben – Wandlung.

Als Paar weiterkommen

- ♥ Welche herausfordernden Übergänge erleben wir in unserem Alltag?
- ♥ Was sind unsere typischen Reaktionen, wenn Übergänge anstehen?
- ♥ Welche Ressourcen haben wir als Paar, als Familie und jede(r) individuell, um eine gute Zwischenzeit zu gestalten?

Für unser Leben mit Gott

Guter Gott. Es sind die kleinen und großen Übergänge in unserem Leben, die uns häufig herausfordern. Es sind genau diese Zwischenzeiten, in denen du dich uns offenbarst, wenn wir das „nicht mehr“ und das „noch nicht“ als Raum zulassen. Gib uns Kraft, dem Druck des Handelns zu widerstehen, den Augenblick der Unverfügbarkeit auszukosten und innezuhalten. Schenke uns ein offenes Herz, das zuhört, wahrnimmt, trägt, schenkt und so beschenkt wird. Amen.



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Verena und Stefan Groß, Fulda • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: AllaSerebrina, depositphotos.com; Syda_Productions, depositphotos.com • Bestelladresse: ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!