

Heike Nagel

**ÜBER  
GANGS  
WEISE**

**Wie wir den Prozess zwischen  
Lebensphasen gut gestalten  
und Gott darin finden**

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

## Hinweis:

Im Sinne einer vereinfachten Lesbarkeit sind in diesem Buch immer alle Menschen gemeint, auch wenn nur eine weibliche oder männliche Form verwendet wird.



© 2022 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Die Bibelverse sind folgenden Ausgaben entnommen:  
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen. (ELB)  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)  
Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)  
Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten. (NGÜ)  
Bibeltext der Schlachter Bibelübersetzung. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit der freundlichen Genehmigung.  
Alle Rechte vorbehalten. (SCHL)

Lektorat: Christiane Kathmann, [www.lektorat-kathmann.de](http://www.lektorat-kathmann.de)  
Umschlaggestaltung: Sybille Koschera, Stuttgart  
Autorenfoto: © Anja Kruse  
Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-6101-5  
Bestell-Nr. 396.101

# Inhalt

Einführung .....	11
1   Vom Alten zum Neuen – Was Übergänge zwischen Lebensphasen mit uns machen .....	21
2   Vorbereitet oder überraschend – Die Arten von Veränderungen .....	40
3   Schritt für Schritt – Die drei Phasen des Übergangs .....	100
4   Hilfreiche Gestaltungsformen – Wie wir Übergänge managen können .....	127
5   Von Unvollendet zu Mündig – Mit unvollendeten Übergängen umgehen .....	167
Zum Abschluss – Der große Übergang zwischen dem Heute und der Ewigkeit .....	197
Danke .....	203
Verwendete Literatur .....	205
Anmerkungen .....	208

# 1

## Vom Alten zum Neuen – Was Übergänge zwischen Lebensphasen mit uns machen

Zwei wichtige Fragen an dich selbst: Was solltest du zum jetzigen Zeitpunkt deines Lebens loslassen? Welches neue Kapitel möchte Gott gerade in deinem Leben schreiben?

*Peter Scazzero<sup>6</sup>*



Kennen Sie Übergangszeiten in Ihrem Leben? Zeiten, die sich anfühlen wie Niemandsland? Zeiten, in denen das Alte irgendwie nicht mehr gilt, das Neue schon anklopft, aber beides nicht so richtig belastbar ist? Zeiten, die »nicht Fisch, nicht Fleisch« sind, in denen es sich unsicher und ungewohnt lebt und die Sie – vielleicht – einfach nur hinter sich lassen möchten? Herzlich willkommen im ganz normalen Leben! Um Ihnen eine Idee davon zu geben, wie Übergänge aussehen können, möchte ich Ihnen zu Beginn eine Geschichte aus meiner Familie erzählen.

### Ein »Niemandsland« in meinem Leben

Im Jahr 2008 bekam ich mehr und mehr den Eindruck, dass mir die Tür in ein Studium geöffnet wurde. Dies war mein offenes, unerfülltes Lebensthema und ich konnte mein Glück nicht fassen.

Nach 16 Jahren, in denen ich in unserer intensiven Familienphase mit vier heranwachsenden Kindern bei so einigen beruflichen Aufbruchversuchen immer wieder den Eindruck gehabt hatte, dass Gott mich stets zurück an meinen Platz als Hausfrau und Mutter stellte, hatte ich nun den Eindruck, dass er mich losschickte. Irgendetwas schien zu Ende zu gehen, etwas Neues schien zu gelten.

In einer Übergangszeit von mehreren Monaten fragte ich immer wieder im Gebet nach, ob dies wirklich mein Weg sein durfte. Einige Jahre vorher hatte ich eine Krebserkrankung überstanden, unsere Ehe war trotz dieser immensen Belastung über fast 20 Jahre erhalten und bewahrt geblieben, wir hatten vier prächtige, gesunde Kinder und ein wunderschönes Zuhause – da erschien es mir einfach zu großzügig, dass ich nun auch noch studieren durfte. Doch ich bekam eine spürbare Bestätigung nach der anderen und so ging ich immer weiter durch geöffnete Türen, bis ich eines Tages im Alter von 41 Jahren furchtbar aufgeregt als eingeschriebene Psychologiestudentin in der Uni saß.

Diese Zeit bis zum Beginn des Studiums, in der so viel aufbrach, versetzte mich einige Wochen in eine große, freudige innere Anspannung – und ich landete mit einem angehenden Hörsturz beim HNO-Arzt. Dieser schaute mir eindringlich in die Augen und sagte: »Frau Nagel, so kann man nicht leben!« Ging schon. Wurde auch wieder besser. Doch der Weg bis zum Bachelor blieb eine Aneinanderreihung von Übergängen, die mich noch öfter in größere Anspannung versetzen sollte. Das Familienleben zu gestalten und mittendrin Klausuren, Prüfungen und Lernzeiten zu organisieren, blieb ein Vorantasten mit ungewissem Ausgang, bis die Bachelorarbeit geschrieben und abgegeben war. Dann aber war es ein Freudenfest. Ich hatte den Grundstein für einen neuen Beruf in der Tasche!

In der Zeit, in der ich gerade mit dem Studium begonnen hatte, stand ich eines Tages bügelnd in unserem Wäschekeller und tele-

fionierte mit einer Freundin. Seit drei Monaten fuhr ich nun regelmäßig in das vierzig Kilometer entfernte Bielefeld und tauchte in den Uni-Alltag ein. Das war für mich eine lang ersehnte und anregende neue Welt und gleichzeitig sehr herausfordernd. Nun war die Weihnachtszeit gekommen, alle unsere Kinder, damals zwischen 10 und 16 Jahre alt, hatten Ferien und die entsprechend hochkarätige Lebensenergie, der Weihnachtsbaum stand geschmückt im Wohnzimmer (obwohl ich mich jedes Jahr wieder frage, warum wir Menschen so komische Dinge tun, wie einen Baum ins Zimmer zu stellen, und warum ich dabei mitmache), und auch mein Mann hatte in seinem Landschaftsarchitekturbüro die Weihnachtspause eingeläutet. Es war gemütlich bei uns und die Kerzen im Haus verströmten eine wohlige Atmosphäre. Nur ich war innerlich in Aufruhr.

Wenn ich im Wohnzimmer auf dem Sofa saß, hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil ich doch eigentlich am Schreibtisch sitzen musste, um für meine erste Klausur zu lernen, die im Januar anstand: Forschungsmethoden! Ein grausam statistisch durchzogenes Thema, vor dem ich eine gehörige Portion Respekt verspürte. Saß ich aber am Schreibtisch, so quälte mich der Gedanke, dass ich doch eigentlich zu meiner Familie ins Wohnzimmer gehörte. Beidem gleichzeitig konnte ich aber einfach nicht gerecht werden!

Meine Freundin hörte mir aufmerksam zu, während ich ihr mein Leid klagte, und fragte irgendwann: »Heike, möchtest du denn zurück zu den Fleischtöpfen Ägyptens?«

## Die Fleischtöpfe Ägyptens

Meine Schilderungen und mein Klagen hatten meine Freundin offensichtlich an die Geschichte des Volkes Israel erinnert, die

im Alten Testament erzählt wird. Die Israeliten waren während einer Hungersnot ungefähr 1200 Jahre vor Christus nach Ägypten gekommen, wo es genug zu essen gab. Nun waren sie schon seit vier Generationen als Sklaven in dem Land, das sie damals freundlich aufgenommen hatte. Es ging ihnen körperlich gut, sie hatten ausreichend Nahrung und sie waren gut versorgt. Aber sie waren unfrei und die Bedrückung durch die Ägypter wuchs.

Gott wollte sie aus der Sklaverei befreien und so berief er Mose, einen Mann aus ihrem eigenen Volk, der als Findelkind von der Tochter des Pharaos aufgenommen worden und am Königshof aufgewachsen war. Mose sollte das Volk aus Ägypten führen. Nach einigen Anläufen, in denen Mose versuchte, Gott zu überzeugen, dass er für so eine Aufgabe garantiert nicht die richtige Person sei, und einigen Fehlversuchen, in denen sich der Pharaos nicht darauf einließ, die Israeliten freizugeben, gab es endlich den Durchbruch: Das Volk durfte wieder in das Land ziehen, aus dem seine Vorfahren gekommen waren und das Gott ihm vor langer Zeit zugedacht und geschenkt hatte! Dies bedeutete erst einmal: heraus aus Ägypten und hinein in die Wüste, auf den Weg in das verheißene Land.

Und nun? Die Israeliten waren zwar herausgerettet aus dem Sklavendasein, aber sie hatten damit auch keine Versorgung mehr durch die ägyptischen Speisekammern. Stattdessen erlebten sie eine völlig neue Abhängigkeit von Gott in allen Lebensbereichen. In dieser Situation beklagen sich die Israeliten bei Mose und Aaron, seinem Bruder und Sprecher:

Wären wir doch durch die Hand des HERRN im Land Ägypten gestorben, als wir bei den Fleischtöpfen saßen, als wir Brot aßen bis zur Sättigung! Denn ihr habt uns in diese Wüste herausgeführt, um diese ganze Versammlung an Hunger sterben zu lassen.<sup>7</sup>

Mit »Fleischtöpfen« meinte meine Freundin also das Altbekannte, Gewohnte, Verlässliche. Wollte ich das zurückhaben? War ich nicht auch ausgezogen aus etwas Altbekanntem? Und klagte ich nun auf dem Weg genauso wie die Israeliten in der Wüste? Wollte ich lieber die Sicherheit der alten Zeit zurück, statt in Abhängigkeit von Gott in ein verheißenes Land zu wandern, das er mir offenbar zugedacht und geschenkt hatte? Auweia. Da war etwas dran!

Es dauerte nach diesem Telefonat noch einige Zeit, bis ich für mich eine gute Struktur entwickelt hatte, wie ich Familienleben und Studium miteinander vereinbaren konnte. Irgendwann aber gelang es immer besser und ich lernte, mein schlechtes Gewissen nicht zum Maßstab zu machen, sondern das Altbekannte wirklich aktiv hinter mir zu lassen und mit ganzem Herzen in die Richtung zu gehen, für die ich mich entschieden hatte.

Die positive Entwicklung begann mit der bewussten Wahrnehmung, dass etwas bisher Bekanntes zu einem Abschluss gekommen war. Nun konnte ich mich entscheiden: Wollte ich dem Bekannten nachtrauern und in Zerrissenheit stecken bleiben? Oder wollte ich akzeptieren, dass die Art, wie wir bisher Familie gelebt hatten, vorbei war, um meine ganze Kraft auf den Einzug in mein verheißenes Land zu richten, der gestaltet werden wollte?

Der Beginn des Studiums stellte nicht nur für mich persönlich, sondern für jedes Mitglied unserer Familie eine Veränderung dar. Mein Mann und ich hatten uns einvernehmlich dafür entschieden, diesen Schritt zu gehen, und er unterstützte mein Vorhaben. Wir hatten gemeinsam eine Veränderung für unsere Familie herbeigeführt. Innerhalb dieser übergeordneten Situation, die von uns so

**Am Anfang steht die bewusste Wahrnehmung, dass etwas bisher Bekanntes zu einem Abschluss gekommen ist.**



beschlossen worden war, hatte nun jedes Mitglied unseres Familiensystems ihren oder seinen ganz eigenen persönlichen Übergang zu durchleben.

## Übergänge ziehen weite Kreise

Nach William Bridges beginnen Veränderungsprozesse in Unternehmen ähnlich: Es wird eine neue Business-Strategie eingeführt, es gibt einen Wechsel in der Leitung, ein neues Produkt wird eingeführt... Die Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem erwünschten Ergebnis, das durch die beschlossene Veränderung hervorgebracht werden soll. Solch eine Veränderung kann in Unternehmen sehr schnell entschieden und durchgeführt werden. Damit ist aber noch nicht gesagt, dass alle Mitarbeiter ihren persönlichen Übergang gut managen können und die äußere Veränderung innerlich gut mitgehen können.<sup>8</sup>

Auch in unserem »Familien-Unternehmen« fand die Veränderung recht zügig statt, nachdem klar war, dass ich den Weg an die Uni wagen wollte. Wir entschieden uns für eine neue »Familien-Strategie« mit einem klaren Ziel. Unser erwünschtes Ergebnis war langfristig eine abgeschlossene Ausbildung mit beruflichem Potenzial und auf dem Weg dahin ein möglichst harmonisches, gut organisiertes Familienleben. Mit Beginn des ersten Semesters war diese neue Situation für unsere Familie gesetzt. Nun aber musste sie tatsächlich gelebt werden.

Zu diesem Zeitpunkt war noch nicht alles »in trockenen Tüchern«, sondern jetzt begann die eigentlich spannende Phase. Mein Mann und ich hatten als Eltern eine wichtige Aufgabe: Wir mussten beachten, dass die veränderte Situation unsere Kinder in eine Krise bringen konnte. Bridges beschreibt es als eine wichtige

Fähigkeit von empathischen Leitern, zu erkennen, dass eine Veränderung eine Krise für die betroffenen Personen bedeuten kann.<sup>9</sup> (Und wer möchte als Eltern nicht emphatisch für seine Kinder da sein?)

Dazu gehörte, dass wir zunächst einmal anerkennen mussten, dass jedes unserer vier Kinder sich auf eine neue Wegstrecke einlassen und Gewohntes hinter sich lassen musste. Erst dann war die Voraussetzung dafür gegeben, dass wir sie in dem vor ihnen liegenden Prozess angemessen begleiten konnten. Dabei brauchte es ganz unterschiedliche Unterstützung, denn unsere Zehnjährige durchlebte sicher eine andere Krise als unser Ältester im Alter von 16 Jahren oder die beiden mittleren Jungs mit ihren damals 12 und 14 Jahren.

Zum anderen standen mein Mann und ich vor der Aufgabe, unsere eigenen individuellen Übergänge gut zu managen. Auch in unserer Rolle als Paar und Eltern mussten wir Altes loslassen und uns auf den zunächst ungewohnten Weg einlassen, der nun vor uns lag.

Mit der veränderten Situation wurde also jedes Familienmitglied in einen persönlichen Übergangsprozess geworfen. Und jeder hatte seinen eigenen Zeitrahmen und eine eigene Dynamik. Hier ging es im Gegensatz zu der äußerlichen Veränderung nicht um ein vorher erwünschtes, definiertes Ergebnis, sondern eher darum, durch eine bewusste Beendigung des bisher Bekannten einen guten Start in die jeweiligen persönlichen Übergangsprozesse auf dem Weg in ein sicheres neues Land zu ermöglichen. Für jedes einzelne Familienmitglied ging etwas anderes zu Ende, für jedes begann eine individuelle Übergangszeit. Diesen Umstand galt es zu würdigen, denn nur so würde irgendwann etwas wirklich Neues beginnen können.

Mit dieser Veränderung wurde jedes Familienmitglied in einen persönlichen Übergangsprozess geworfen.

Was für unsere Kinder neben einigen anderen Dingen definitiv zu Ende ging, war, dass ich als Mutter nahezu immer verfügbar war. Das war natürlich vorher auch nicht zu hundert Prozent der Fall gewesen, aber grundsätzlich hatten mein Mann und ich uns mit der Geburt unseres ersten Kindes dafür entschieden, dass er die finanzielle Versorgung der Familie übernehmen würde, sodass er tagsüber in seinem Büro und auf den Autobahnen und Baustellen der Republik unterwegs war, während ich zu Hause die Versorgung der Kinder abdeckte. Das änderte sich nun.

Zu Beginn des Studiums gab es Tage, an denen ich schon vor den Kindern das Haus verließ und abends als Letzte nach Hause kam. Dass sich meine Verfügbarkeit für die Kinder veränderte, fanden unsere Teenies gar nicht so schlecht (oder sogar ziemlich verlockend), während die jüngeren Kinder ein wenig zaghaft fragten, was das denn für sie ganz praktisch bedeute. Nach den ersten Wochen konnten sie die Lage besser einschätzen. Sie genossen es, wie hingebungsvoll und kreativ sich eine Freundin unserer Familie während meiner Abwesenheit um sie (und ihre angelockten Freunde, die sich das Spiel- und Spaßprogramm nicht entgehen lassen wollten) kümmerte, und konnten daher das Altbekannte gut loslassen. Sie freuten sich sogar auf die »mutterfreien« Tage. Dabei kam erleichternd hinzu, dass allen Kindern das Essen an diesen Tagen besser schmeckte als zuvor, denn unsere Freundin war gelernte Köchin. Mein Mann brachte sich nun zu bestimmten Zeiten stärker im familiären Ablauf ein und er genoss die Zeiten allein mit den Kindern, die sich aus meiner Abwesenheit ergaben.

Im Rückblick glaube ich, dass uns beim Abschiednehmen vom Gewohnten half, dass wir uns nach vorne ausgerichtet hatten und dass allen klar war, dass wir nur im Notfall das Ende des Altbekannten rückgängig machen würden. Es gab eine klare Blickrichtung hin zum Neuen, und daher nützte es uns nichts, uns nach den »Fleisch-

töpfen Ägyptens« zurückzusehen. Es half nur, das Alte wirklich loszulassen und nach vorne zu gehen, so wie die Israeliten hinter Mose hergelaufen waren, als er zum Aufbruch blies.

## Sechs Schritte für Übergänge

Fühlen Sie sich durch die Schilderung unseres Change-Prozesses und der damit verbundenen persönlichen Übergänge in unserem »Familien-Unternehmen« an eigene Übergänge in Ihrer Familie oder in einer anderen Gruppe von Personen, der Sie angehören, erinnert? Wir alle haben schon Veränderungen erlebt, die nicht nur uns persönlich betroffen haben, sondern in die auch andere Personen aus unserem persönlichen Umfeld involviert waren, und könnten sicherlich so einige spannende Geschichten zusammentragen.

Da diese Veränderungen in unseren Familien und Beziehungen eine Parallele zu Change-Prozessen in Organisationen aufweisen, lassen sich die Erkenntnisse aus der Wirtschaft gut auf das Privatleben übertragen. Deshalb möchte ich Ihnen die sechs Schritte von William Bridges im Umgang mit Übergängen in Organisationen vorstellen. Weitere Hilfen für die Gestaltung von Übergängen auf der persönlichen Ebene stelle ich in Kapitel 4 vor.

Wie gestaltet man Übergänge in Organisationen?<sup>10</sup>

1. Die Personen in dem betroffenen System werden aktiv informiert, warum die Veränderung nötig ist.
2. Um den Einfluss der Veränderung auf jeden Einzelnen im System zu verstehen, werden Informationen von den Personen gesammelt, die von der Veränderung betroffen sind. Dadurch werden sie an der Gestaltung auf dem Weg zum Ergebnis beteiligt.

3. Wir prüfen, inwieweit das System, um das es geht, für eine Veränderung bereit ist.
4. Damit der Übergang wirkungsvoll gestaltet werden kann, werden die Leiter in dem System darüber unterrichtet oder/ und beschäftigen sich damit, inwieweit die Veränderung die einzelnen Personen im System betreffen wird.
5. Während sie durch die drei Phasen des Übergangs gehen, wird der aktuelle Stand und Fortschritt der einzelnen Personen beobachtet. Wir haben sie in dieser Zeit besonders »auf dem Schirm«, um ihnen an ihrem jeweiligen Standort Hilfestellung geben zu können.
6. Wir vermitteln den von der Veränderung betroffenen Personen, wie sie positiv zu der Veränderung beitragen können und wie wichtig ihre Rolle im Gesamtsystem ist.

Diese Schritte unterstützen die Betroffenen dabei, das Alte abzuschließen und das Neue gut anzunehmen. Alle werden mit einbezogen und gemeinsam sucht man nach einem guten Weg.

Wie könnten diese sechs Schritte nun im Hinblick auf Veränderungen in Familien lauten? Hier ein Vorschlag, den Sie für Ihre Situation adaptieren können:

1. Wir informieren unsere Kinder, warum die Veränderung nötig ist.
2. Wir fragen sie, wie sie es finden, dass sich die Dinge verändern, und versuchen herauszufinden, was für sie auf dem Weg besonders wichtig ist. Das tun wir nicht nur einmal, sondern in Abständen immer wieder.
3. Wir prüfen vorab, ob und inwieweit unsere Familie für solch eine Veränderung bereit ist.

4. Als Eltern beachten wir, dass jedes unserer Kinder auf eine individuelle Weise von der Veränderung berührt wird, und überlegen, wovon jedes einzelne besonders betroffen ist.
5. Wir haben unsere Kinder »auf dem Schirm« und beobachten, wie es ihnen im Übergang ergeht.
6. Wir besprechen zu Beginn und zwischendurch mit allen gemeinsam, wie jede und jeder ganz persönlich positiv dazu beitragen kann, dass wir uns alle miteinander wohlfühlen.

Diese Auflistung liest sich sehr statisch und fast perfekt. So wird es natürlich im wahren Leben normalerweise nicht sein! Es ist jedoch viel gewonnen, wenn alle diese Punkte auf dem Veränderungsweg vorkommen und wir als Eltern oder Leitende uns diese grundsätzlich immer mal wieder bewusst machen, um sie in der Gestaltung von Übergängen in Systemen von Menschen zu nutzen. Je nach äußerem Umstand müssen sie unterschiedlich gefüllt werden, aber das Wissen darum ist der erste Schritt und damit kann auch die Übertragung auf die individuelle Situation gelingen.

Nach diesem ersten groben Überblick über den Umgang mit Veränderungen und Übergängen möchte ich nun betrachten, was in Übergängen mit uns persönlich passiert und warum sie so oft zu einer echten Herausforderung werden.