



### **Begriffsdefinition: Übergänge**

Das Wort Übergang kennzeichnet einen Zwischenraum. Räumlich gesehen gibt es z.B. den Grenzübergang, den man für die Reise in ein anderes Land passieren muss. Im übertragenen Sinn sind Übergänge die Phasen, die durchlebt werden, um von einem Zustand in einen anderen zu kommen. Es sind also Abschnitte, in denen der alte Zustand bereits verlassen, der neue aber noch nicht angenommen wurde. Wir durchleben jeden Tag mehrmals uns bekannte Übergänge, z.B. wenn wir am Morgen aus dem Bett aufstehen, also von der Ruhe in die Aktivität wechseln; oder wenn wir am Abend die Arbeitswelt verlassen, um uns unserem Privatleben zu widmen. Bei diesen Wechseln gibt es immer kleinere oder größere Zwischenräume, die wir passieren. Wenn wir diese Phasen achtsam wahrnehmen, merken wir, wie wir diese durchlaufen und wie leicht oder schwer uns die Umstellung fällt.

Neben diesen alltäglichen Übergängen werden wir im Leben auch immer wieder mit existentiellen Veränderungen konfrontiert, die eine völlig neue Definition der eigenen Identität erfordern. Diese einschneidenden Veränderungen haben zur Folge, dass das alte Selbst nicht mehr existiert und deshalb ein neues geschaffen werden muss. Der dabei erforderliche Veränderungsprozess stellt den Zwischenraum zwischen zwei persönlichen Identitäten mit all ihren Wünschen, Zielen und Überzeugungen dar.

### **Instabilität als Merkmal von Übergängen**

Das Leben ist ein stetiger Prozess, so dass wir dauernd Veränderungen ausgesetzt sind. Die Suche nach der eigenen Identität begleitet uns das ganze Leben. Wir befinden uns immer in der existenziellen Ungewissheit, die die Fragen beinhaltet: Wer war ich in der Vergangenheit, wer bin ich heute und wer möchte ich zukünftig sein?<sup>1</sup> Dabei können uns konkrete Ereignisse in der Umwelt (z.B. Tod eines geliebten Menschen, Jobverlust, Geburt eines Kindes) dazu zwingen, uns neu auszurichten. Genauso gut ist es möglich, dass wir durch innere Prozesse (z.B. Reifung, veränderte persönliche Bedürfnisse) in Kontakt mit den o.g. Fragen gebracht werden.

Folge der Veränderungen ist immer, dass die ursprüngliche Organismus-Umwelt-Passung nicht mehr vorhanden ist.<sup>2</sup> Wir merken dann, dass unser bisheriges Konzept nicht mehr stimmig ist. Dies bedeutet also den Tod des alten Selbst (s. Abb. 1) und die Aufhebung des bisherigen Gleichgewichts. Da nicht sofort eine neue stimmige Struktur verfügbar ist, erfolgt zunächst der Sprung ins Nichts, wobei wir mit den existentiellen Dingen des Daseins wie Tod, Alleinsein, Freiheit (im Sinne von Bodenlosigkeit) und Leere konfrontiert werden.<sup>3</sup> Das macht es uns so schwer, mit dem Wandel

---

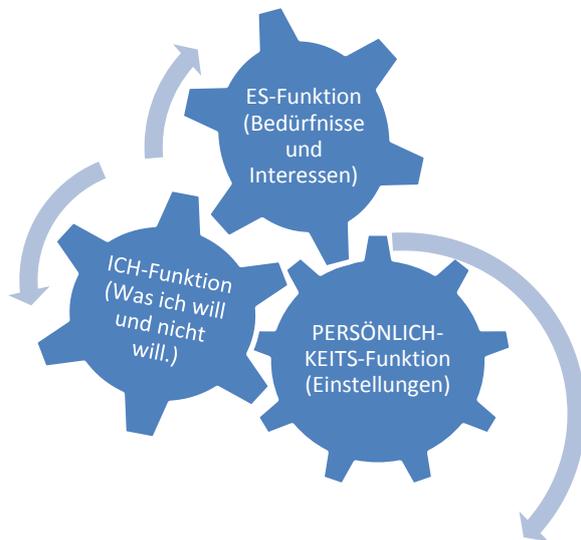
<sup>1</sup> KREUER, S. 11

<sup>2</sup> FILIPP, AYMANN, S. 42

<sup>3</sup> FUHR, S. 181

umzugehen. Unser Selbst- und/oder Weltbild ist auf einmal nicht mehr stimmig. Eine bestimmte Rolle, die uns bisher Sicherheit gegeben hat, wurde uns genommen. Wir erkennen, dass wir bestimmte Ziele nicht erreichen können und haben dem vorerst nichts entgegenzusetzen.

### Abbildung 1: Selbstfunktionen



Quelle: Eigener Entwurf nach FUHR, S. 172

Eine gesunde Weiterentwicklung wäre nun das Durchlaufen des Anpassungsprozesses, bei dem eine neue Organismus-Umwelt-Passung entsteht. Dazu ist es notwendig, die eigenen Bedürfnisse zu spüren und die Umwelt für ihre Erfüllung zu gebrauchen.<sup>4</sup> Sind diese Fähigkeiten nicht vorhanden, wird die Homöostase unterbrochen. Eine unreife Bewältigungsstrategie ist dann die Anwendung von Abwehrmechanismen in Form von persönlichen, vertrauten Mustern. Die Gestalttherapie unterteilt diese Vermeidungsstrategien in Projektion, Introjektion, Retrofektion, Konfluenz und Deflektion (s. Abb. 2). Allen diesen neurotischen Mustern ist gemein, dass sie den Kontakt mit dem eigentlichen Bedürfnis verhindern. Durch die Weigerung, sich der Veränderung zu stellen, entsteht eine Fixierung, die die Weiterentwicklung blockiert.<sup>5</sup>

### Abbildung 2: Vermeidungsstrategien

<b>Projektion:</b>	<i>Verlagerung des ungeliebten Anteils nach außen und Kritisierung dort</i>
<b>Introjektion:</b>	<i>Übernahme von Bewertungen/Glaubenssätzen aus der Umwelt, ohne diese zu assimilieren</i>
<b>Retrofektion:</b>	<i>Zurücknehmen der Energie, bevor sie nach außen geht und Hinwendung dieser gegen sich selbst</i>
<b>Konfluenz:</b>	<i>Verschmelzung; fehlende Kontaktgrenze zur Umwelt</i>
<b>Deflektion:</b>	<i>keine Kontaktaufnahme zum Bedürfnis</i>

Quelle: Eigener Entwurf nach PERLS, S. 43 ff.

<sup>4</sup> PERLS, S. 36

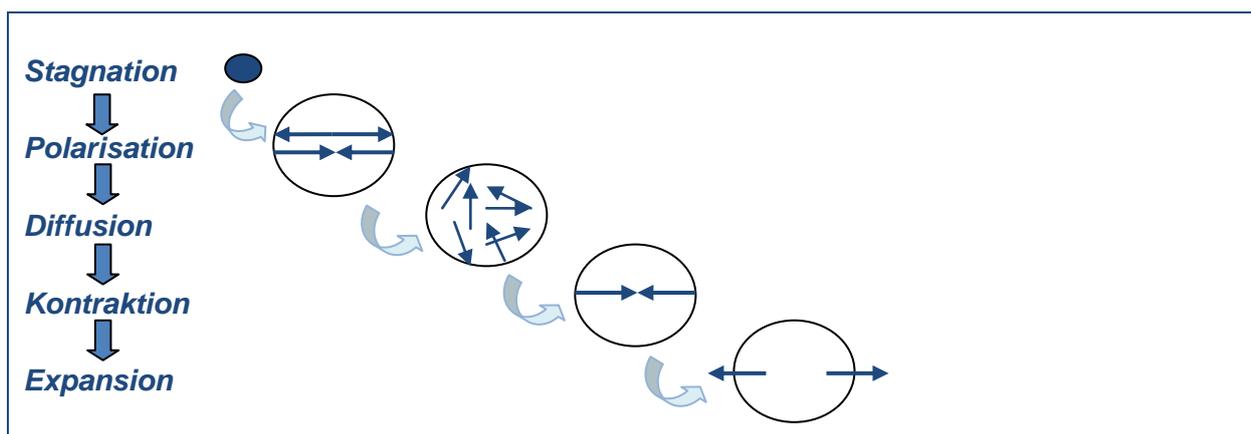
<sup>5</sup> ZINKER, S. 44

Auf Dauer erzeugt die Anwendung von Abwehrmechanismen Schmerzen vergleichbar mit einem dauerhaft angespannten Muskel, der mit der Zeit verkrampft und wehtut.<sup>6</sup> Der homöostatische Prozess findet nur insofern statt, dass sich der Organismus an die Blockierung anpasst, was sich in Form von Erkrankungen und pathologischem Verhalten ausdrückt.<sup>7</sup> Wenn alle Versuche einer sinnvollen Reorganisation misslingen, entstehen Krisen, die mit einer hohen Destabilisierung im emotionalen Bereich einhergehen. Dann kann eine schwere Verunsicherung entstehen hinsichtlich dem, was man will, was man nicht will, und wie alternative Wege der Zielerreichung aussehen könnten.<sup>8</sup> Um aus diesem Engpass zu kommen, braucht es den Abschied von dem Was-war, das Loslassen von Vermeidungsstrategien und das aktive Suchen nach einer neuen passenden Struktur.

## Betrachtung von Übergängen als Prozess

Übergangsprozesse können in fünf Phasen unterteilt werden (s. Abb. 3), wobei zwischen den Phasen wiederum Übergänge durchlaufen werden. Die Dauer des Gesamtprozesses und der einzelnen Phasen ist dabei sehr individuell.

**Abbildung 3: Phasen des Übergangsprozesses**



Quelle: Eigener Entwurf nach STAEMMLER, BOCK S. 83 ff.

Veränderungsprozesse beginnen mit dem Gefühl der Unzufriedenheit. Der Mensch fühlt, dass seine Bedürfnisse nicht erfüllt werden, kann diese aber auch nicht richtig greifen. In dieser Phase sieht er sich als Opfer und nicht als Herr seines Schicksals. Der Betroffene hat den Wunsch, dass sich die Umwelt bzw. andere Menschen so ändern, dass es ihm wieder besser geht. Mit dieser Denkweise lassen nur Anstöße von außen auf eine Lösung des Problems hoffen. Dadurch geht es weder vor noch zurück. Diese Phase wird deshalb als Stagnation bezeichnet.

Kommt es nun dazu, dass der Mensch seine Bedürfnisse klar definieren kann, beginnt die nächste Phase (Polarisation). Hier werden vor allem Gefühle wie Angst, Unentschiedenheit oder innere Zerrissenheit erlebt. Innerpsychisch gibt es einen Pol, der die Bedürfnisse befriedigen möchte

<sup>6</sup> KEGAN, S. 344

<sup>7</sup> ZINKER, S. 44

<sup>8</sup> FILIPP, AYMANN, S. 14 ff.

(expansiver Pol), und einen Pol, der diese unterdrückt und kontrolliert (kontraktiver Pol). Die Energie wird also durch das ständige Pendeln zwischen „Ich würde gern, aber ich traue mich nicht.“ blockiert. Auch wenn hier noch keine Lösung in Sicht ist, hat bereits eine große persönliche Entwicklung stattgefunden, nämlich die Übernahme von Verantwortung. Der Mensch hat sich aus dem Opfer-Dasein befreit. Ihm ist nun bewusst, dass er Mitgestalter der unbefriedigenden Situation ist.

Im weiteren Verlauf des Prozesses löst sich die Spannung der Polarisierung auf. Es gibt aber noch keine Richtung, in die es weitergeht. Somit stellt sich ein Gefühl der Verwirrung und Leere ein. Hier wird der unstrukturierte, inhaltslose, reine Prozess erfahrbar (Diffusion). Dieser kann sich sehr bedrohlich anfühlen, so als wäre der Boden unter den Füßen weggezogen und es gäbe überhaupt keinen Halt mehr. Wenn es gelingt, Abschied von der Illusion zu nehmen, das Problem sei inhaltlich zu lösen, wird der Übergang in die nächste Phase (Kontraktion bzw. Implosion<sup>9</sup>) möglich.

In der Kontraktion herrschen Gefühle wie Schmerz oder Bedrohung vor. Es wird bewusst, dass es keine Instanz wie ein ICH gibt, die unseren Organismus unter Kontrolle hält, während er seinen Erfahrungen ausgesetzt ist. Dieser Verlust muss nun zunächst ausreichend betrauert werden. Wenn der Abschied von der Illusion der Kontrolle gelingt, können sich die Handlungen auf eine neue Art strukturieren.

Die letzte Phase ist mit einer Geburt oder Wiedergeburt vergleichbar. Es erfolgt eine Expansion (bzw. Explosion) sowohl im körperlich-räumlichen Sinn also auch in der Erweiterung des kognitiven Hintergrunds und der Verhaltensmöglichkeiten. Hier erfolgt die klare Neuausrichtung, die nach und nach assimiliert werden kann und Grundlage für das neue Selbst ist.<sup>10</sup>

Um den Wandlungsprozess gut zu durchlaufen, ist es wichtig, die Unstrukturiertheit auszuhalten und keine Lösungen anzustreben. Vergleichbar mit einer Geburt, bei der die Mutter spürt, dass das Kind auf dem Weg ist, und der Geburtsvorgang ganz von der Natur gesteuert wird. Auch bei der Geburt ist Schmerz ein natürlicher Begleiter des Prozesses. Dieser ist Zeichen des Wandels und der Ankunft neuen Lebens in unserer Welt. Wenn wir es schaffen, uns auch bei Veränderungsprozessen in unserem Leben diesem natürlichen Ablauf anzuvertrauen, können wir die Geburt unseres neuen Selbst als ganz existentiellen und berührenden Prozess erleben.

© Copyright Janka Hellwig

---

<sup>9</sup> Begrifflichkeiten, die in Klammern nach „bzw.“ genannt werden, sind die Bezeichnungen laut Perls

<sup>10</sup> STAEMMLER, BOCK, S. 83 ff.

## Literatur

FILIPP, Sigrun-Heide / AYMANN, Peter: Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen, Stuttgart 2010.

FUHR, Reinhard / GREMLER-FUHR, Martina: Gestaltansatz, 2. Aufl., Bergisch-Gladbach 2002.

HARTMANN-KOTTEK, Lotte: Gestalttherapie, 2. Aufl., Berlin 2008.

KEGAN, Robert: Die Entwicklungsstufen des Selbst, 6. Aufl., München 2011.

KREUER, Susanne: Auf der Suche nach dem Selbst, Stuttgart 2012.

PERLS, Fritz: Grundlagen der Gestalt-Therapie, 14. Aufl., Stuttgart 2013.

STAEMMLER, Frank-M. / BOCK, Werner: Ganzheitliche Veränderung in der Gestalttherapie, 4. Aufl., Wuppertal 2007.