

## „Mind the gap!“

Über Übergänge

31. Dez. 2017

---

„Bitte beachten Sie die Lücke zwischen Zug und Bahnsteigkante!“ Seit einiger Zeit höre ich diese Durchsage in der U-Bahn mit anderen Ohren als vorher. Weil ich jetzt auf anderen Beinen laufe; ich bin beim Gehen etwas gehandicapt. Das bedeutet, ich muss einen Moment umschalten, wenn ich eine Stufe nehmen oder eben aus einer U-Bahn aussteigen will. „Mind the gap between platform and train! Beachten Sie die Lücke...“! Ja, das tue ich. Damit ich den Übergang gut hinkriege.

Als Pfarrer hatte ich schon immer viel Sinn für Übergänge. Denn in diesem Beruf geht es ja oft darum, Menschen an wichtigen Übergängen in ihrem Leben zu begleiten und die jeweiligen Stationen möglichst schön zu gestalten.

Das heißt: So, dass man das Leben spürt; und auch etwas davon, wie Gott in diesem Leben da ist. Eltern bringen ihr erstes Kind zur Taufe, auf das sie länger haben warten müssen. Was für eine Freude! Und was für eine Aufgabe, diesem Kind nun den Weg ins Leben zu ebnen! Das verlangt danach, begangen zu werden, bedacht und gefeiert. Oder: Der altgewordene Vater ist gestorben. Jetzt endlich hat er gehen können, nachdem er sich monatelang hatte quälen müssen. Wie gut! Und wie traurig, trotzdem! Die längst erwachsenen Kinder fühlen sich halb verwaist. Nun soll es ein Abschied werden, der stimmt und ihnen etwas gibt.

Solche Übergänge verlangen danach, bewusst erlebt und gestaltet zu werden.

Und das gilt so ähnlich auch für den Übergang von einem Jahr zum nächsten. Ich habe den Gottesdienst zum Jahresschluss an Silvester zeitlebens geliebt. Was dann danach am Abend noch kommt, leckeres Essen und Tanzen vielleicht, Prost Neujahr und Feuerwerk, das wäre mir ohne die Kirche vorher zu wenig; hätte sozusagen keinen richtigen Boden unter den Füßen. Und den brauche ich, um von einem Jahr in das nächste zu gehen.

Im Lauf eines Lebens kommen eine ganze Reihe Übergänge zusammen, kleinere und größere. Wer umzieht zum Beispiel, braucht einige Zeit, um an dem neuen Ort richtig anzukommen und sich zuhause zu fühlen. Wer in den Ruhestand eintritt, ist manchmal überrascht davon, wie gewöhnungsbedürftig diese neue Lebensphase daherkommt. Dabei soll so ein Übergang am besten wie eine Brücke sein, die das alte mit dem neuen Ufer verbindet. Brüche dagegen möchte man möglichst vermeiden. Ein harter Übergang tut weh. Sanft, fließend, organisch - das klingt viel besser; so wünscht man ihn sich. Etwa in der Art, wie der Schriftsteller Stefan Zweig den Wechsel der Jahreszeiten in Meran beschrieben hat:

*Es ist mir nicht neu, das vielfältige Farbenspiel dieser Landschaft. Oft hab' ich sie schon so gesehen im Zauber des Übergangs, immer beglückt und immer neu begeistert. [...] Meisterschaft des Überganges: das ist die Gewalt dieser Südtiroler Täler. [...] Auch der Umschwung der Jahreszeiten, der Himmel, unter dem sie ruhen, scheint gebändigt von ihrer beruhigenden Gewalt. Die Jahreszeiten, die vier feindlichen Schwestern, hier halten sie sich noch friedlich an der Hand, leise umwandelnd im Reigen. Sie stoßen sich nicht zornig weg, eine der anderen den Platz zu rauben, sondern geben sich wie einen bunten Ball diese Welt weiter im heiteren Spiel. So weiß ich's nicht zu sagen, ob jetzt noch Herbst ist oder Winter schon, fast vermeint man, Höhe und Tiefe, Fels und Tal hätten sich hier geeint, beide gleichzeitig zu empfangen. [...] Nicht plötzlich ist der Übergang, sondern unmerklich zart, fast wie Musik. (1)*

Fließende, sanfte Übergänge sind etwas Wunderbares. Auch in vielen Lebensgeschichten gibt es sie.

In der Stadt, in die wir umziehen, leben Freunde, die wir schon seit dem Studium kennen. Sie helfen nicht nur beim Lampen- und Bilderaufhängen, sondern auch beim Finden der richtigen Zahnärztin oder der besten Tapas Bar in der Nähe. Schon bald entstehen neue Freundschaften. Und die Nachbarn und das Team, in dem man arbeitet, tragen von Anfang an ihren Teil dazu bei, das man sich gut ins neue Leben einfädelt.

Oder der Ruhestand, auf den man sich schon länger gefreut hat, lässt sich gut an.

Klar, man wird morgens noch eine ganze Weile zur gleichen Zeit wach, aber man muss nicht sofort raus. Noch ein paar Seiten in dem Roman weiterlesen, der gerade so fesselnd ist. Und später in aller Ruhe frühstücken, sogar mit der Musik der neuen CD im Hintergrund. Und wie schön, dass die Enkel jetzt so oft da sind. Auch wenn man bei den Mathehausaufgaben keine wirkliche Hilfe mehr ist. An anderen Stellen schon. Und sie kommen einfach gerne.

Doch den Übergang in den Ruhestand erleben viele Menschen ganz anders. Frauen wie Männer, die zeitlebens in ihrem Beruf gearbeitet haben, fühlen sich jetzt auf einmal nicht mehr gebraucht und geistig nicht genug gefordert. Ihnen fehlen die sozialen Kontakte und der tägliche Umgang mit den Kolleginnen oder Kollegen. Ihr Tag hat keine richtige Struktur mehr und sie vermissen das Feierabendgefühl nach der getanen Arbeit. Einige reagieren stark körperlich auf diese Situation, mit Schlafstörungen oder Herzrasen etwa; und die Stimmung verdunkelt sich manchmal bis hin zur Depression. Ein harter Übergang, der sich zu einer massiven Übergangskrise auswachsen kann. Wie gut, wenn dann medizinische und psychologische Hilfe in der Nähe ist, wenn man eine Gruppe findet, in der man die Erfahrungen teilen und nach Wegen aus der Krise suchen kann; wenn Freunde und Freundinnen da sind, die einen auffangen und stärken; wenn sich die Dinge dann mit der Zeit zum Besseren wenden und sich etwas Neues auftut!

Manche Menschen lieben Veränderungen. Sie sind neugierig und freuen sich auf eine neue Herausforderung. Und sie sind gut darin, die vorherige Station ihres Lebens hinter sich und Dinge los zu lassen. Sie haben ein Talent für Übergänge und können die manchmal sogar genießen.

Zu diesen Menschen gehöre ich nicht. Ich habe mich mit jeder größeren Veränderung in meinem Leben schwer getan und immer viel Zeit gebraucht. Dabei waren zum Beispiel die zwei Wechsel im Beruf, jeweils verbunden mit dem Umzug in eine andere Stadt, im Vorfeld gut überlegt und mit Überzeugung entschieden. Und im Nachhinein hat sich gezeigt, es war richtig, zu diesem Zeitpunkt in eine neue Situation und in eine andere Lebensphase hineinzugehen. Und das Neue stimmt jetzt; und entwickelt sich gut. Aber wenn ich aktuell in einer Schwellensituation dringesteckt habe, war es immer ein harter Kampf. Diese schreckliche Lücke zwischen dem, was war, und dem, was kommen soll!

Inzwischen weiß ich, wir sind viele. Anderen ergeht es ähnlich, viele Menschen erleben es so. Und: Die „Krise des Übergangs“ ist ein verbreitetes und anerkanntes Phänomen. Die Schweizer Psychologin und Autorin Verena Kast schreibt:

*Zeiten der Lebensübergänge haben ihre eigene Dynamik: Was kurz zuvor noch gültig und verlässlich schien, wird plötzlich bezweifelt, hinterfragt. Unzufriedenheit wird erlebt, Unruhe, Angst. Irgendwie sollte alles anders werden, es sollte sich aber auch nichts verändern. [...] Übergangsphasen sind Phasen der Labilität, mit Angst, Spannungen und Selbstzweifeln verbunden. (2)*

Um diese Realität zu wissen, ist gut. Wie viel dieses Wissen beim nächsten größeren Übergang nützen wird, bleibt abzuwarten.

Übrigens ist es vor allem das, finde ich, was in einer Krise sinnvoll zu tun ist: abwarten; spüren: Hier wird jetzt einfach Zeit gebraucht. Und das Warten kann durchaus aktive Züge annehmen. „Die Kunst des Wartens besteht darin, inzwischen etwas anderes zu tun.“ Dieser wunderbare Satz stammt von dem Schriftsteller Heinrich Spoerl. „Die Kunst des Wartens besteht darin, inzwischen etwas anderes zu tun.“ Ja, beim Warten in der Krise geht es immer auch darum, das zu tun, was gerade dran ist. Den Tag zu bewältigen und ihn möglichst sogar zu gestalten. Leicht gesagt, schwer getan. Ich bin sicher, bei meinem nächsten Lebensübergang werde ich wieder kämpfen müssen; und warten müssen; und werde dabei womöglich etwas anderes tun; sicher auch etwas, das sich bewährt hat: Musik hören, die mich schon seit vielen Jahren begleitet, die sozusagen zum Soundtrack meines Lebens gehört.

Die klassische Übergangsgeschichte in der Bibel ist eine Kampfgeschichte. Sie handelt von Jakob, einem der sogenannten Stammväter (1. Mose 32).

Die Erzählung endet mit den Worten: „Ihm ging die Sonne auf; und er hinkte an seiner Hüfte“ (Vers 32). Jakobs Kampf fand nachts statt, in der Dunkelheit. Und dabei wurde er schwer verletzt. Was ist passiert? Und wie ist es dazu gekommen?

Die Vorgeschichte in groben Zügen: Zwischen Jakob und seinem Zwillingbruder Esau herrscht von Anfang an Krieg. Der hat sogar schon vor ihrer Geburt begonnen, im Mutterleib. Wer kämpft sich zuerst raus ans Licht der Welt? Wer wird der Erstgeborene sein, der den ganzen Besitz erben und den väterlichen Segen bekommen wird? Es ist Esau. Doch der Bruderkrieg um Erbe und Segen geht unerbittlich weiter. Und ihre Eltern, Isaak und Rebekka, hängen da massiv mit drin. Der Vater liebt Esau; die Mutter liebt Jakob. So einfach ist das - und so folgens schwer.

Jakob trickst den minimal älteren Zwillingbruder in einem schwachen Moment aus und ergattert das Erstgeburtsrecht. Zusammen mit seiner Mutter überlistet er dann den Vater auf dem Sterbebett und verschafft sich den Segen Isaaks, der nur einmal weitergegeben werden kann. Esau wird also um all das betrogen, was ihm rechtmäßig zusteht: Erbe und Segen. Er will sich an seinem Bruder rächen und beschließt, ihn bei passender Gelegenheit umzubringen. Rebekka kriegt das mit und treibt ihren Liebling Jakob zur Flucht. Nach Jahren steht die Wiederbegegnung der verfeindeten Brüder bevor. Beide haben inzwischen eigene Familien und einen großen Besitz. Jakob hat Angst vor dem Wiedersehen. Mit Recht, denn Esau zieht ihm mit vierhundert Mann entgegen. Die Zeichen stehen auf Krieg.

Und jetzt, in der Nacht vor dem Zusammentreffen muss Jakob noch durch einen anderen Kampf hindurch. Eine dunkle Gestalt überfällt ihn an der Furt eines Flusses, der Jabbok heißt, beim Übergang auf die andere Seite. In dem erbitterten Zweikampf wird Jakob an der Hüfte verletzt. Der andere will sich zurückziehen. Aber Jakob hält ihn fest: „Ich lasse dich nicht, du segnest mich denn“ (Vers 27). Offenbar hat er gespürt: Das muss Gott sein, mit dem ich hier kämpfe. Und der andere segnet Jakob tatsächlich; und verschwindet dann. Die Morgenröte zieht auf. Und Jakob erkennt: „Ich habe Gott von Angesicht zu Angesicht gesehen, und doch wurde mein Leben gerettet“ (Vers 27). Die Verletzung schmerzt; für den Rest seines Lebens wird er hinken. Aber an diesem Morgen hat er die Sonne aufgehen sehen wie noch nie.

Als er später auf seinen Bruder Esau trifft, ist er auf das Schlimmste gefasst. Doch im nächsten Moment sieht Jakob auch das Gesicht seines Bruders, wie er es noch nie gesehen hat. Esau läuft ihm entgegen, fällt ihm um den Hals und küsst ihn; und beide weinen. „Ich sah dein Angesicht, als sähe ich Gottes Angesicht“, sagt Jakob, als er seine Sprache wiedergefunden hat (1. Mose 33, 10). Was er dabei sicher weiß: Ohne diese Nacht, ohne den Kampf, ohne Verletzung, ohne Segen - und ohne diesen Sonnenaufgang wäre das jetzt nicht möglich nicht gewesen.

„Ihm ging die Sonne auf; und er hinkte an seiner Hüfte.“ Diese zwei Sätze in einem Atemzug gehören für mich zu den stärksten der Bibel. In ihnen steckt eine ganze Menge Leben. Der Kampf hat Spuren hinterlassen, die bleiben. Aber ein neuer Tag bricht an und sein Licht meint dich persönlich. Im Übergang, zwischen dem, was hinter dir liegt, und dem, was vor dir liegt, hat sich etwas Bedeutsames ereignet.

So ein „Zwischenzustand“ kann manchmal länger andauern und sogar eine ganze Lebensphase einnehmen. Viele ältere und altgewordene Menschen sprechen bewusst von ihrer letzten Wegstrecke. Sie setzen sich damit auseinander, dass sie später oder früher sterben müssen. Einige verstehen diese letzte Wegstrecke selbst als Übergang - zwischen ihrem Leben hier auf der Erde und einem neuen Leben dort in der zukünftigen Welt, auf die sie hoffen. Sie blicken zurück auf ihren Weg und auf wichtige Stationen, auf verschiedene Übergänge und auch auf verschiedene Welten, in denen sie zuhause waren. Manchmal erzählen sie viel mehr als vorher; und sprechen dabei auch über Dinge, die lange verschütt gelegen hatten. Manche schreiben sogar etwas auf.

Das ist dann ein besonderer Schatz für ihre Kinder und Enkel; und auch für andere, die es zu lesen bekommen.

Der Theologe Fulbert Steffensky, 84 Jahre alt, hat vor Kurzem seine Gedanken zur letzten Wegstrecke auf ein paar Buchseiten niedergeschrieben. Die Folgenden zum Beispiel:

*Im späten Alter lerne ich noch eindringlicher, dass ich nicht nur ich war und bin. In mein Leben ist hineingewoben die Zuneigung von vielen Menschen; die Liebe meiner Frau, die schon gestorben ist, die Liebe der Frau, die mich vermutlich überleben wird; die Liebe meiner Kinder und Enkel, der vielen Freunde und Freundinnen. [...] Ich war nie gezwungen, nur ich selbst zu sein; nie gezwungen, an meiner eigenen Kümmerlichkeit zu verhungern. Welch ein Glück! Dankbarkeit möchte ich lernen für all das, was meine Augen gesehen, meine Ohren gehört und meine Beine erwandert haben. [...]*

*Und doch gibt es einen Schmerz, den ich nicht verlernen will und der mich nicht bannen soll. Es ist der Schmerz darüber, was man im Leben verraten hat und was man dem Leben schuldig geblieben ist. So will ich die Reue nicht verlernen über alle Verletzungen, die ich Menschen, Gott und mir selbst zugefügt habe. Mein Stolz verlangt es, mich aus der Geschichte meiner eigenen Verrate nicht herauszuschleichen. Ich war Subjekt in meinem eigenen Leben, Subjekt meiner Taten und Untaten, das ist meine Würde. Davon lasse ich mich nicht trennen, aber ich lasse mir davon auch nicht den Atem nehmen. (3)*

So ein Lebensrückblick hat Kraft. Er wirkt hinein in meine Gegenwart, berührt den Menschen, der ich jetzt bin. Und er ist zugleich eine Erinnerung an meine Zukunft, zeigt mir den Menschen, der ich sein will - und der ich hoffentlich sein werde.

Das klingt gut, finde ich. „Ein brandneuer Start: Ich werde meinen Kopf frei bekommen und mich klar ausrichten. Es ist nie zu spät dafür, neu anzufangen. Und es soll keinen Rückfall mehr geben.“ Viele Menschen kennen Momente oder Phasen, in denen genau solche Sätze dran sind. In denen es darum geht, aufs Neue zu lernen: Ich bin Subjekt in meinem eigenen Leben. Im Übergang entsteht eine Lücke zwischen dem, was hinter einem liegt, und dem, was kommen soll. Da strömt eine besondere Energie; da weht ein besonderer Geist.

Und etwas davon ist auch auf der Schwelle von einem alten zu einem neuen Jahr zu spüren. Eine gute Zeit, um sich zu fragen: Wofür schlägt mein Herz? Was will ich ändern?

Am besten, man ist da realistisch und fordert nicht zu viel auf einmal von sich; ist dann aber auch beharrlich; und zugleich möglichst gelassen. Lächeln wird auf Dauer mehr helfen, als die Zähne zusammenzubeißen. Ich liebe die Zeilen, die Erich Kästner in seinem Silvestergedicht geschrieben hat:

*Je üppiger die Pläne blühen, um so verwickelter wird die Tat.  
Man nimmt sich vor, sich zu bemühen, und schließlich hat man den Salat!  
Es nützt nicht viel, sich rotzuschämen. Es nützt nichts und es schadet bloß,*

*sich tausend Dinge vorzunehmen. Lasst das Programm!  
Und bessert euch drauflos! (4)*

Ein schönes, starkes Motto, finde ich: Sich drauflos bessern! Dinge anders machen und selbst ein anderer werden - ohne Kampf und ohne Krampf, fast wie von selbst.  
Gelegenheiten dazu werden sich finden.

#### **Musik dieser Sendung:**

- (1) Von guten Mächten, Rundfunkchor Berlin, Simon Halsey, Morgenlicht leuchtet. Kirchenlieder & Choräle
- (2) Passagio, Daniel Hope, Spheres
- (3) I giorni, Daniel Hope, Spheres
- (4) Many Rivers To Cross, Joe Cocker, Organic
- (5) Soluppgang (Sunrise), Tine Thing Helseth, Storyteller
- (6) Brand New Start, Paul Weller, The Greatest Hits (Modern Classics)
- (7) Moon River, Jan Vogler, My Tunes

#### **Literaturangaben:**

- (1) Stefan Zweig, Herbstwinter in Meran, in: Georg Magirius (Hg.), Abschied. Geschichten vom Loslassen und Neuanfangen, Leipzig 2017 (edition chrismon/Evangelische Verlagsanstalt), S. 103;105;107
- (2) Verena Kast, Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks, Freiburg i. Br. 2014 (Herder), S. 11;12
- (3) Fulbert Steffensky, Abdanken, in: Nikolaus Schneider (Hg.), Als flögen wir davon. Über die letzte Wegstrecke, Hamburg 2017 (Kreuz), S. 157;158;159
- (4) Erich Kästner, Spruch für die Silvesternacht, in: Ders., Gedichte, Frankfurt a.M. 1981 (Büchergilde Gutenberg/Atrium Verlag Zürich), S. 493

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/feiertag>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>