

Datum: 2. Juni 2024

Thema: „Übergänge sind normal, aber unangenehm“

Text: 2.Mose 14,5-12 und 15

Predigt: Wilf Gasser

Einleitung

Immer wieder werden wir mit der Tatsache konfrontiert, dass sich Dinge in unserem Leben ändern. Manchmal sind wir diesen Veränderungen ausgeliefert. Manchmal entscheiden wir uns auch selber dafür. Dann müssen wir im Bild gesprochen das bisherige Land verlassen, um zu neuen Ufern aufzubrechen. Es sind Übergangssituationen. Wir denken heute und am nächsten Sonntag im Rahmen von zwei Predigten darüber nach.

Der Grund liegt nicht nur bei den bevorstehenden personellen Veränderungen in unserer Kirche, sondern wir alle erleben dauernd solche Übergangssituationen. Die eher Neugierigen unter uns mögen es, wenn es zu Veränderungen kommt. Doch die meisten sind eher verunsichert und tasten sich mühsam vor. Am liebsten wäre es uns, wenn alles so bliebe, wie es bisher war. Wir bedenken dieses Thema anhand der Auszugsgeschichte von Israel aus der Sklaverei in Ägypten hinüber ins Heilige Land.

In 2.Mose 14,15 befindet sich das Volk in einer schwierigen Lage: Bereits von Ägypten weggezogen stehen sie am Roten Meer und hinter ihnen kommt das ägyptische Heer. In dieser scheinbar ausweglosen Situation schreien sie zu Gott und werfen Mose vor, dass er sie in den Tod geführt hätte. Sie erleben eine klassische Übergangssituation.

1. Übergänge gehören zum Leben

Der Klassiker von Übergangssituationen wird bereits in 1.Mose 2,24 beschrieben: Ein junger Mann verlässt sein Elternhaus und tut sich mit einer Frau zusammen. Dadurch müssen sich beide auf eine neue Situation einstellen. Die bisherige Familienstruktur ist nicht mehr – jetzt müssen sie sich eine neue erarbeiten. Die Eltern der jungen Leute sind ebenfalls herausgefordert, ihre Familien- und Beziehungsstruktur neu zu definieren.

In der Bibel gibt es extrem viele Geschichten, wo Menschen Veränderungen erlebten. Sie mussten bisherige Zustände verlassen und sich auf neues und unbekanntes Terrain vortasten.

- Joseph: Vom verwöhnten Sohn und Liebling des Papas zum Sklaven und später zum Herrscher.
- Mose: Vom adoptierten Pharaosohn zum Flüchtling und später zur Führungsperson des Volkes Israel durch die Wüste zum Heiligen Land.
- Israel: Als Volk nach 400 Jahren Sklavenarbeit zur mehrjährigen Wüstenreise und Einnahme des bisher unbekanntes verheissenen Landes.
- König David: Vom Hirtenjungen zum Gesalbten zum Flüchtling zum König und wiederum zum Flüchtling aufgrund einer Revolte des eigenen Sohnes.
- Israel: Deportation um ca. 720 v.Chr. nach Assyrien. Rest des Volkes wird um ca. 600 v.Chr. nach Babylonien deportiert. Über diese Zeit wird in einem Lied das Elend beschrieben, an welches sie sich gewöhnen mussten: Psalm 137,1-3. Jeremia schreibt dann den Deportierten einen Brief, in welchem er ihnen klar macht, dass sie sich auf eine längere Zeit einstellen sollen dort: Jeremia 29,4-5.
- Esther: Eine damals deportierte junge Frau, welche als Sklavin am persischen Hof war und später zur persischen Königsfrau aufstieg.
- Paulus: Vom glühenden Verfolger der ersten Christen zum hingegebenen Nachfolger von Jesus Christus.
- Petrus: Vom gesetzestreuen Juden zum Jesusnachfolger. In der Folge musste er bezüglich Gott total umdenken (Römer 12,2) und sich an einen neuen Glauben gewöhnen (Apostelgeschichte 10 usw.).
- Johannes: Vom geliebten Jesusjünger zum Verbannten auf der Insel Patmos.

Diese und viele andere Geschichten in der Bibel zeigen, dass es immer wieder Übergangssituationen gab. Die Menschen mussten bisherige Zustände und Gewohnheiten verlassen und sich in neue Lebenssituationen vortasten.

Das kennen wir auch: Man verliert eine Arbeitsstelle; man bekommt eine neue Chefin vorgesetzt; ein Partner verlässt einen; ein Partner stirbt nach vielen gemeinsamen Lebensjahren; Kinder kommen; Kinder müssen zur Schule; Kinder müssen Schulwechsel meistern; es gibt einen Umzug; es geht in die Lehre; zum Militär; es steht ein Berufswechsel an; man muss sich auf einen neuen Pastor einstellen, man wird in der Kirche mit Änderungen konfrontiert, die Pensionierung ändert das Leben total und ähnliches mehr.

Dabei gibt es **selbst gewählte Veränderungssituationen**. Doch oft würde man von sich aus nichts ändern. Aber man **wird einfach hineingeworfen**.

Fazit: Wir sind dauernd mit Übergangssituationen konfrontiert. Etliche davon haben wir nicht gewählt, sondern müssen einfach hindurch.

2. Grundschema von Übergängen

Susan und William Bridges haben zu diesem Thema ein hilfreiches Buch geschrieben: «Managing Transitions». Sie skizzieren darin ein Grundschema, wie solche Übergangssituationen ablaufen:

a) **Die bisherige Situation geht zu Ende:**

Der bisher bekannte und geliebte Zustand ist nicht mehr. Vielleicht wird er uns genommen. Das ist schmerzhaft und verunsichert uns. Die **Empfindungen** sind: ängstlich, verwirrt, hilflos, orientierungslos, wütend, einsam, traurig, unfair, verletzend usw.

Beispiel Israel: Sie verliessen die Sklavenarbeit, hatten Angst, wussten nicht wohin, nach der Euphorie kam die Ernüchterung usw.

b) **Leben in der Zwischenzeit:**

Der bisherige Zustand ist nicht mehr und der neue ist noch nicht da. Man lebt dazwischen. Das ist äusserst unangenehm. Die **Empfindungen** sind: unsicher, verwirrt, zweifelnd, unkomfortabel usw. Man würde gern wieder zurück in den alten bekannten Zustand.

Beispiel Israel: Befinden sich in der Wüste in Gefahr. Sie haben Hunger, Durst und sind orientierungslos. Sie sehnen sich zurück nach den «Fleischtöpfen Ägyptens».

c) **Das Neue entsteht:**

Langsam lichtet sich der Nebel. Wir beginnen klarer zu sehen, wie der neue Zustand sein könnte. Man kann den zukünftigen Zustand ausprobieren und sich daran herantasten. Die **Empfindungen** sind: aufgeregt, noch etwas vorsichtig, neugierig, energiegeladen, positiv und langsam ist der Sinn im Neuen erkennbar.

Beispiel Israel: Sie sehen über den Jordan das verheissene Land und beginnen es einzunehmen.

Fazit: Diese drei Phasen sind nicht schön nacheinander durchlebbar. Sie schieben sich ineinander und finden oft parallel statt. Dadurch wird die Unsicherheit und Verwirrung oft noch grösser.

3. Verhalten in Übergängen

Egal ob die Übergänge selbst gewählt wurden oder ob man einfach hineingeschoben wurde: Es sind drei unterschiedliche Möglichkeiten beobachtbar, wie wir mit Übergängen umgehen:

a) **Unbemerkt vorübergehen zu lassen:** Man nimmt es gar nicht bewusst wahr. Hofft, dass

die unangenehme Situation schnell vorbei ist. Man hofft, dass es bald besser wird.

b) **Abwehren und verdrängen:** Manchmal überspielt man die Unsicherheit und die Schmerzen durch tabuisieren und verniedlichen. Einige halten es fast nicht aus und verdrängen mit «Hilfsmitteln» wie zum Beispiel übermässigen Alkoholkonsum, Flucht in Scheinwelten usw.

c) **Sich bewusst darauf einlassen:** Die Schmerzen und Unsicherheit in der Übergangssituation wird bewusst wahrgenommen. Man stellt sich aktiv darauf ein und hält in der unangenehmen Phase mutig durch. Mehr noch: Die Übergangszeit wird als Chance zur Reifung genutzt.

Fazit: Du kannst wählen, wie du mit Übergangssituationen umgehen willst. Achte auf die Übergangssituation. Verdränge sie nicht. Nutze sie als Reifungsmöglichkeit.

Wir merken uns:

- Gott lässt – auch schwierige – Übergänge zu.
- Die meisten Übergänge mögen wir nicht.
- Beachte Übergangssituationen in deinem Leben und nimm sie bewusst wahr.
- Nutze Übergänge als Reifungsmöglichkeit.

Wie man Übergänge bewusst gestalten und dabei reifen kann, bedenken wir in der zweiten Predigt am nächsten Sonntag.

Möge Gott dir zeigen, in welchen Übergängen du unterwegs bist. Möge er dir Mut geben, sie wahrzunehmen und sich bewusst darauf einzulassen - statt abzuwehren. Möge er dir Kraft geben, durchzuhalten auch wenn es länger dauert. Und möge er dir zeigen, was du durch die Übergänge gewinnen kannst.

Fragen für das Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung:

- Kennst du weitere Geschichten in der Bibel, wo Menschen durch Übergänge herausgefordert wurden?
- Welche Übergänge kennen wir in unserem Leben?
- Welche davon sind selbst gewählt und welche sind uns aufgedrückt worden?
- In welchen Übergangssituationen bist du zur Zeit unterwegs?
- Ordne dein Erleben in die drei Phasen des Transition-Modells und ordne deine erlebten Empfindungen und Gefühle den Phasen zu.
- Wenn du durchhältst – was könnte Gott dir durch die Übergangssituation sagen?
- Was könntest du dabei gewinnen? Worin reifer werden?