

Datum: 9. Juni 2024

Thema: „Übergänge bewusst gestalten“

Text: 2.Mose 14,15

Predigt: Wilf Gasser

Einleitung

Wir haben in der ersten Predigt grundsätzlich über Übergangszeiten nachgedacht. Heute geht es darum, wie man diese bewusst gestalten und für die persönliche geistliche Reifung nutzen kann.

1. Rückblick

Am letzten Sonntag haben wir festgestellt, dass

- es immer wieder Übergänge im Leben gibt.
- viele davon einfach stattfinden, ohne dass wir sie gesucht hätten.
- Übergangssituationen einen Grundraster haben.

Sie finden in drei Phasen statt:

1. **Ende** und Loslassen einer Situation.
2. **Neutrale Zone**, in der das Bisherige nicht mehr und das Neue noch nicht ist.
3. **Neubeginn** und sich an einen neuen Zustand herantasten.



Nun kann man unterschiedlich mit den Übergangssituationen umgehen:

- a. Man kann sie unbemerkt vorübergehen lassen.
- b. Man kann in solchen Stress-Situationen verdrängen und mit Ersatzhandlungen versuchen den Schmerz zu lindern.
- c. Man kann sich bewusst der Situation stellen, sie wahrnehmen und aktiv die drei Phasen gestalten.

Wir müssen dabei feststellen, dass einerseits die Phasen nicht hintereinander stattfinden, sondern wir erleben sie meist mehr oder weniger parallel. Zudem geht's es nicht schön gera-

deaus vom alten zum neuen Zustand. Wir erleben und durchleben den Übergang normalerweise ziemlich kurvenreich:



Im Alten Testament wird vom Auszug vom Volk Israel aus der 400jährigen Sklaverei in Ägypten berichtet. Sie ziehen in die Wüste, um später das verheissene Land einzunehmen. Es ist eine klassische Situation:

1. Bisheriger Zustand: Sklaverei in Ägypten verlassen.
2. Neutrale Zone: Durch die Wüste ziehen.
3. Neubeginn: Das verheissene Land betreten.

In 2. Mose 14,15 befinden sie sich nicht mehr in Ägypten und noch nicht im verheissenen Land: Sie sind DAZWISCHEN. Die Situation ist ausgesprochen schwierig. Deshalb schreien sie zu Gott und beschuldigen Mose bezüglich der schwierigen Situation.

Für uns stellt sich nun die Frage, wie wir konkret die drei Phasen aktiv gestalten und wie wir die Chance in den Herausforderungen zur geistlichen Reifung nutzen können.

2. Gestalte Übergänge bewusst

Wie können wir aktiv die drei Phasen gestalten?

Phase 1: Das Ende loslassen lernen und bewusst abschliessen.

Finde heraus, was genau endet und was du nun verlieren wirst. Schreib es auf eine Liste. Vielleicht hilft es, diese Liste zusammen mit einer befreundeten Person zu erstellen.

Gibt es allenfalls Dinge, die nicht aufhören, obwohl du die Situation verlässt?

Nimm und gib dir Zeit zu trauern. Dazu gehört durchaus auch mal weinen und jammern. Die Israeliten taten das in der Deportation auch. Siehe Psalm 137,1. Mach einzelne Klagepsalmen zu deinen persönlichen Gebeten.

Rituale helfen, sich vom bisherigen Zustand zu lösen. Das kann eine persönliche Trauerfeier sein, welche du gestaltest, Tagebuch schreiben mit den persönlichen Emotionen oder jeden Tag einen Spaziergang machen und ähnliches mehr. Zwei wichtige Dinge:

- Behandle die Vergangenheit mit Respekt. Es war nicht alles schlecht oder falsch. Alles hat seine Zeit.
- Erschreke nicht, wenn du durch emotionale Wellenbäder gehst.

Wenn du jemand anders begleitest: Halte es aus, behalte die Ratschläge für dich, geh mit der Person durch die Trauerrituale und gib ihr Zeit.

Phase 2: Neutrale Zone aushalten und hindurch manövrieren

Diese Phase zu durchleben ist wie im Zirkus beim Trapezkünstler: Er hat losgelassen und fliegt. Aber er hat noch keinen festen Boden unter den Füßen.

In der Bibel waren die Jünger zwischen Karfreitag und Ostermorgen in dieser Phase: Das bisherige war nicht mehr und das Neue war noch nicht. Schwierig, diese Zeit auszuhalten. Vor allem weil man nicht weiss, wie lange es dauern wird.

Nimm dir Zeit, um in dieser Phase Bilanz zu ziehen und die bisherige Zeit auszuwerten. Was habe ich gelernt? Was nehme ich in die Zukunft mit? Was war nicht gut und muss noch geklärt werden? Sortiere dich und dein Leben neu.

Wenn du jemand begleitest: Ermutige, durchzuhalten und Zeit zu investieren, um das persönliche Leben neu zu ordnen. Dazu kannst du durchaus ein paar Ideen geben, wie das konkret gemacht werden kann.

Phase 3: Neubeginn bedeutet, sich mutig an zukünftige Situationen herantasten und Neues ausprobieren

Am Ostermorgen waren die Jünger total über die neue Situation überrascht. Nun mussten sie sich an eine absolut neue Situation gewöhnen. Auch wenn es noch unklar ist, taste dich mutig an die neue und unbekanntere Situation heran. Das Volk Israel wurde in der Deportation aufgefordert, Häuser zu bauen und sich einzurichten (Jeremia 29,4-5).

Für uns bedeutet das, immer weniger zurück zu schauen und sich immer klarer vorzustellen, was alles möglich werden könnte. Beginne zu experimentieren, neues auszuprobieren und dich mit der veränderten Situation anzufreunden. Es gilt das Motto: Vorwärts gehen, umfallen, aufstehen, wieder einen Schritt tun. Bis das Neue konkrete Gestalt gewinnt. Gott lässt Neues entstehen – wir müssen lernen, es wahrzunehmen.

Siehe dazu Jesaja 43,19:

Denn siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht? Ich mache einen Weg in der Wüste und Wasserströme in der Einöde.

Wenn du jemand begleitest: Ermutige dazu, aktiv Neues auszuprobieren, ohne dass alles auf Anhieb funktionieren muss.

Wir merken uns:

- Entscheide dich, das Opferland zu verlassen.
- Gestalte die drei Übergangsphasen bewusst.
- Nimm Unterstützung in Anspruch.
- Nutze den Übergang als Chance zur Reifung

Möge Gott dir Mut geben, bewusst Übergänge zu gestalten. Möge er dir Kraft geben, aus- und durchzuhalten. Und möge er dir zeigen, wie du reifen kannst und was du durch schwierige Zeiten hindurch gewinnen kannst.

Fragen für das Gruppengespräch oder für die persönliche Verarbeitung:

- Welchen Übergang erlebst du aktuell?
- Gehe jede Phase durch und überlege dir, wie du jede Phase gestalten könntest.
- Wen könntest du bitten, dich zu begleiten, damit du jederzeit einen Gesprächspartner hast und gemeinsam reflektieren kannst?
- Wenn du Jesaja 49,19 auf deine Situation anwendest: Was siehst du am Horizont Neues entstehen?
- Welchen geistlichen Gewinn hast du möglicherweise, wenn du die drei Phasen bewusst durchschreitest und aktiv gestaltest?