

Innehalten – damit Übergänge nicht übergangen werden

Angela Bausch-Hug

Ich danke herzlich für die Einladung, im Rahmen dieser Tagung zu sprechen. Vor allem auch deshalb, weil das Thema genau dem entspricht, was ich seit gut einem Jahr zu leben versuche – innezuhalten, um dem Übergang meiner sog. dritten Lebensphase nachzuspüren. Ich erhielt so die Gelegenheit, etwas ausführlicher darüber nachzudenken, was Übergänge genau sind, wie und wo sie sich zeigen, und auf welche Weise wir möglichst sinnvoll damit umgehen könnten.

Natürlich habe ich mich schon früher um das Thema Übergänge gekümmert, theoretisch wie praktisch. Das brachte einerseits mein Beruf mit sich. Denn Menschen suchen sich professionelle Hilfe meist nur dann, wenn sie in einer Übergangsphase sind, wenn das Altbewährte plötzlich nicht mehr greift und sie dringend und manchmal verzweifelt nach neuen Ansätzen suchen. Andererseits war mein eigenes Leben reich an Übergängen und Brüchen, so wie das Leben von uns Menschen wohl immer wieder verlaufen kann.

Erlauben Sie mir, dass ich vorerst eine persönliche Episode einschiebe. Sie illustriert das Thema «Innehalten, um Übergänge nicht zu übergehen» so treffend, dass ich sie Ihnen kurz schildern möchte:

Ich kannte die Thematik, um die ich mich in diesem November zu kümmern hatte. Und da ich mich ja selber mit meinem Rentendasein auseinandersetze, hatte ich die gute Idee, den Übergang auch wirklich zu *gehen*. Und ich entschloss mich, diesen Sommer die Schweiz zu durchwandern. Ich bereitete mich gut vor – ich bin keine wirklich gut durchtrainierte Läuferin – und musste deshalb einiges an Trainingswanderungen auf mich nehmen. Das Kartenmaterial lag bereit, die Route war festgelegt. Ich hatte mir eine Zeit von ungefähr sechs Wochen vorgenommen. Und ich freute mich darauf, so lange allein unterwegs zu sein.

Aber alles kam ganz anders. Kurz vor meinem Abmarsch brach ich meinen linken Fuss und zerterte die Sehnen am Schultergelenk – aus, Schluss. Sechs Wochen Gips, Krücken, Schmerzen, kein Auto, lediglich sitzen und mich gedulden. Da ging ich in mich und dachte: Genau das ist es doch. Darüber wollte ich doch eigentlich sprechen, über das Innehalten und nicht über das Loswandern. Etwas beschämt nahm ich davon Kenntnis und hielt also buchstäblich inne – während genau der Zeitspanne, die ich mir für das Weggehen vorgenommen hatte.

Und weil ich eine Freundin von guten und prägnanten Aphorismen bin, hat mir mein Tageskalender in dieser Zeit dann gleich auch noch den entsprechenden Satz geschenkt, den ich Ihnen hier gerne vorlese: «Die schönste Rede, die man in unserer Zeit halten kann, wäre: über die Kunst, zu Hause zu bleiben», geschrieben von einem Karl Julius Weber, Jurist, Privatgelehrter, Schriftsteller, 1767-1832. Das Thema ist doch nicht ganz so neu!

Und da bin ich nun, ohne Gips und Krücken, und werde mit Ihnen einige Gedanken teilen und ein paar Anregungen geben, wie wir uns dem Thema Übergänge nähern könnten.

Wenden wir uns vorerst einmal der Frage zu, was denn **Übergänge** eigentlich sind. Ich denke, wir wissen alle, was ein Übergang ist, und doch werde ich kurz bei dieser Frage verweilen. Die gegenwärtige Ausstellung im Dolderhaus zeigt auf eindrückliche Weise, worum es grundsätzlich geht: Immer verläuft unser Leben von einem Anfang, unserer Geburt, bis zum Ende, unserem Tod. Zumindest, was unser Erdenleben betrifft. Somit bedeutet der Bindestrich zwischen den Jahreszahlen, den wir auf allen Leidhelgeli finden, unseren je eigenen Übergang schlechthin.

Der Übergang bei einer *Brücke* z.B. ist vergleichsweise einfach, denn wir verlassen das Ufer, nehmen den Weg über die Brücke und sind an einem neuen Ufer angekommen. In unserem Leben hingegen ist das alles nicht ganz so einfach.

Manchmal ist ein Übergang auch ein *Durchgang*, eine Art *Tunnel*, mit dem wir ja auch gerne einen schwierigen Übergang vergleichen. Dabei geht es dann meistens um das Licht am Ende dieses Tunnels und weniger um die Tunnelerfahrung an sich.

Kaum ein anderer menschlicher Zustand hat Völker und Kulturen immer von neuem so stark bewegt wie das Thema des Überganges. Meist sind damit die *grossen Übergänge* auf der Reise durch unser Menschleben gemeint wie Geburt, Pubertät, Eheschliessung, Elternschaft, für uns Frauen die Menopause, der Abschied von der Berufswelt und der Tod. Um diese Übergänge rankt sich eine unübersehbare Menge von Ritualen auf der ganzen Welt.

Und dann gibt es die *kleinen Übergänge*, die leisen, schmerzhaften Abschiede: Dann, wenn uns plötzlich jemand nicht mehr grüsst, wenn einem Jugendlichen die Freundin ausgespannt wird, wenn ich merke, dass ich den gewohnten Spaziergang nicht mehr gehen kann – all die vielen Abschiede, die unser Leben unablässig verändern.

Natürlich kennen wir auch Übergänge, die uns beglücken und beflügeln: Dann, wenn wir uns auf einen Neubeginn so richtig freuen, wenn wir etwas gut abgeschlossen haben und das Neue uns mit Neugier und Begeisterung erfüllt. Auch in diesen Situationen schwingen manchmal Angst und Verunsicherung mit, jedoch überwiegt dann die Erwartungsfreude, und wir vertrauen darauf, dass das Neue gelingen und uns einen Schritt weiterbringen wird.

Jeder Übergang ist somit gekennzeichnet von einem Abschied, einer Zwischenphase und einer ganz neuen Lebensstufe.

Ich habe den Titel meines Vortrages so gewählt, dass dem **Innehalten** für einen gelungenen Übergang eine besondere Rolle zukommt. Deshalb möchte ich jetzt genauer hinschauen, wie dieses Innehalten denn aussehen könnte und warum es möglicherweise wichtig ist.

Natürlich ist es im Leben oft so, dass ein Innehalten vorerst gar nicht möglich ist. Die meisten von uns kennen wahrscheinlich die Situation nach dem Tod eines uns nahe stehenden Menschen. Wir sind über Wochen damit beschäftigt, einfache Dinge zu erledigen.

Oder nach einer schwerwiegenden Krankheitsdiagnose bricht meistens eine Flut von Terminen auf uns herein. Oder bei einer Trennung gibt es u.a. so viel Administratives und Rechtliches zu regeln. Dabei bleibt vorerst für das Innehalten keine Zeit. Noch sind wir in jenem Zustand, den wir sehr bald verlassen müssen. Denn Innehalten bezieht sich *immer* auf den Bindestrich, immer auf jenes Stadium des Nicht-mehr und Noch-nicht, des Woher und Wohin.

Wenn wir einmal die gesamte Literatur, Prosa und Poesie, Mythen und Märchen und die Weisheitsschriften der Weltreligionen betrachten, wimmelt es nur so von Texten, die sich genau diesem Zustand des Übergangs widmen. So hatte ich für meine heutigen Ausführungen die Qual der Wahl. Ich habe mich auf drei wie mir scheint wegweisende Texte und auf unsere Alltagserfahrungen beschränkt.

Zu Beginn einer meiner Lieblingstexte von **Rainer Maria Rilke**. Ich trage ihn seit über 20 Jahren bei mir – immer in der Hoffnung, er würde sich mehr und mehr auf mich abfärben. Der Text klingt wie ein Gedicht, ist jedoch ein Auszug aus dem «Brief an einen jungen Dichter». Einige von Ihnen kennen ihn bestimmt, und vielleicht können Sie versuchen, das Vertraute wie neu zu hören:

Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt und getrost in den Stürmen des Frühlings steht ohne die Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte. Er kommt doch. Aber er kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so still und weit...

Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen und versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum, ALLES zu leben.

Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht eines fernen Tages in die Antworten hinein.

In diesem Text ist Wichtiges von dem enthalten, was ich unter Innehalten verstehe. Zuerst folgende Aussage: *Aber er [der Sommer nach dem Frühling] kommt nur zu den Geduldigen, die da sind, also ob die Ewigkeit vor ihnen läge, so still und weit.*

Von wegen Ewigkeit, die vor uns liegt! Wir sollen den Tunnel doch so rasch wie möglich hinter uns bringen, möglichst bald neue Ziele entwickeln, möglichst bald eine neue Struktur haben – kurz, wir sollten die Zeit des Übergangs möglichst rasch vom Abschied direkt zum Neubeginn durchlaufen. Dem Übergang selber jedoch wird wenig Wertschätzung entgegen gebracht, und wir mögen diese Talsohle nicht wirklich.

Im Alltag sieht das dann etwa so aus: Nach einem Todesfall, der uns nahe geht und unser Leben von Grund auf verändert, kann man zu uns nach einigen Monaten schon sagen: «Es geht Dir sicher schon besser, es ist ja auch schon eine Weile her», oder man macht uns Vorschläge, viele Vorschläge, wie wir am besten und am zügigsten durch diese Phase der Ungewissheit, der Trauer und der Verwirrung kommen könnten. Wir haben nur eine knapp bemessene Schonfrist.

Ähnlich ist es, wenn wir ernsthaft krank werden und uns damit eine gute Weile einfach nicht abfinden und nicht wieder in den üblichen Tritt verfallen können. Und so geht es, wenn wir an einen anderen Ort ziehen, wenn wir arbeitslos sind, wenn wir in einer Krise stecken oder auch wenn wir uns in Rente begeben.

Wir sind Menschen der Tat. Wir wollen aktiv verändern, eingreifen und nicht die berühmten Hände in den Schoss legen. Es ist schwierig, die Stille zu ertragen und schon gar die Leere, die sich dahinter klammheimlich verbirgt. Wir wollen die Angst nicht erfahren oder wenn, dann nur ganz kurz. Und die Einsamkeit, die uns anspringt, die soll vor der Türe bleiben. Nur ungern lassen wir uns darauf ein, auf das Gefühl der Ohnmacht und der Ratlosigkeit. Doch wir sind nicht so schnell, wie wir uns das gerne einreden. Natürlich sagen wir, «alles braucht seine Zeit», und natürlich pflichten wir gerne der Wahrheit bei, dass man nichts vom Zaune brechen soll. Nur, wir tun uns meist so unendlich schwer damit. Dabei kann diese Übergangsstimmung auch viel Kostbares bergen: Wir haben Zeit nachzudenken. Wir können dem Schmerz nochmals nachspüren. Wir können in Ruhe Bilanz ziehen, um aus dem Vergangenen zu lernen. Und wir kommen dabei mit so vielen kostbaren Gefühlen in Kontakt.

Vielleicht spüren wir unsere Ohnmacht und unsere Verletzlichkeit. Und indem wir sie zulassen, werden wir selber weicher und zugänglicher. Wir merken, wie hilflos wir sind, und vielleicht gelingt es uns zum ersten Mal in unserem Leben, Hilfe anzunehmen. Und mit Sicherheit fühlen wir uns auch einsam und verlassen. Denn niemand ausser uns selbst erlebt diese Situation so intensiv und so einmalig. Das macht uns Angst. So mitten im Dunkeln, so ganz allein. Ist es da nicht verständlich, dass wir das alles möglichst zügig hinter uns bringen wollen? Und doch ist es genau *die* Zeit, welche Veränderungen ermöglichen kann, welche uns aus unseren althergebrachten Mustern entlassen und uns wirklich neue Türen öffnen könnte.

Zurück zu Rilke: *Es handelt sich darum, ALLES zu leben.*

Dies ist eine weitere Kern-Einsicht, was Übergänge betrifft. Ich habe oft darüber nachgedacht, was es denn so an sich hat, dass unser Leben meist als Reise oder als Weg gesehen wird. Sicher ist das ein griffiges und einleuchtendes Bild, wandern wir doch sozusagen von der Wiege zur Bahre. Im Laufe meines Lebens ist ein weiteres, für mich hilfreiches Bild hinzugekommen: Das Leben ist genauso ein Puzzle wie ein Weg. Dieser Vergleich ermutigt mich, jedes Ereignis, welches mir das Leben schenkt oder zumutet, als eine Erfahrung zu sehen, eine Chance, ein weiteres Puzzlestück in mein Leben einzufügen. Dass dies keine leichte Aufgabe ist, weiss ich genau. Und dennoch bin ich heute der Meinung, dass alles, was wir erleben, zu einem wertvollen Teil unseres Lebenspuzzles werden kann.

Das Gleichnis vom Puzzle hat noch einen weiteren Vorteil. Es ermutigt uns, auch die schönen und erfolgreichen Übergänge wirklich zu spüren und zu erleben. Ich staune immer wieder von neuem, dass wir das, was uns gelingt, da wo wir mutig neue Schritte wagen, da wo wir über uns selbst hinauswachsen – dass wir all diese tapfer und erfolgreich durchlebten Übergänge so wenig feiern und würdigen, ja oft kaum wahrnehmen. Man gratuliert uns schon mal zu einem gelungenen Examen, zu einem Kind, zum Geburtstag oder zu einer Beförderung. Aber veranstalten wir ein fröhliches Fest, wenn wir eine Schwäche überwunden haben, wenn wir erfolgreich unsere Kinder entlassen oder liebevoll unsere Eltern ins hohe Alter begleitet haben? Wohl eher nicht.

So vieles, was uns während einer Übergangsphase an Tapferkeit, Willensstärke, Geduld und Grosszügigkeit abverlangt wird, ist für uns leider nur allzu oft bloss selbstverständlich. Und wenn uns dann das Leben wieder einmal so richtig schüttelt, dann sehen wir oft eher unser Versagen, als uns auf unsere Stärken zu besinnen.

Deshalb heisst Innehalten für mich immer wieder: Wahrnehmen, was ist. Wach sein für das, was geschieht, für das, was uns gelingt und für das, woran wir scheitern. Offen sein für neue äussere und innere Erfahrungen – eben: *Es handelt sich darum, ALLES zu leben.*

Lassen Sie mich jetzt von Rilke zu einem ganz anderen Text gehen. Mythen und Märchen sind auf der ganzen Welt besonders geeignet, Übergänge auf eine bildhafte Weise zu verdeutlichen. Zum Stichwort Märchen finden Sie über 24 Mio. Einträge im Internet. Eines der Märchen, das wir alle bestens kennen und das Dichter und Musiker gleichermassen beflügelt hat, ist die

Geschichte vom Aschenputtel

Ich nehme diese Geschichte deshalb, weil sie uns einen etwas anderen Blickwinkel auf unser Thema «Innehalten im Übergang» ermöglicht. Aschenputtel ist ein Menschenkind, das zwischen dulden und handeln, zwischen aktiv werden und innehalten die richtige Mitte findet. Das Mädchen hat einen Schicksalsschlag zu verkraften, den Tod der Mutter. Es hat keine Chance, sich der Wahl ihres Vaters für eine neue Frau und deren Töchter zu widersetzen. Der äussere Rahmen ist gegeben, Widerstand vorerst nicht am Platz.

Aschenputtel hat ihre eigene Art des Innehaltens gefunden. Sie gibt die Hoffnung nicht auf und – sie vollzieht ein ihr eigenes Ritual. Diesem eigenen Weg wohnt eine grosse Kraft inne. Was, wenn ihr jemand dauernd gesagt hätte: «Weshalb läufst du denn zum Friedhof, das bringt doch nichts. Du glaubst doch nicht wirklich, dass jemand dich hört?» Oder was, wenn man es ihr schlichtweg verboten hätte? Die Geschichte hätte nie den Verlauf nehmen können, den sie schlussendlich nimmt.

So gesehen hat Innehalten in Zeiten des Übergangs immer auch damit zu tun, seine ganz persönlichen Kraftquellen zu finden. Auch dies ist nicht immer einfach, weil es Zeiten gibt, da ich

gar nicht weiss, wo meine eigene Kraftquelle liegt. Auch wenn alle Welt um mich herum mir versichert, wie wichtig es sei, dass ich gut zu mir schauen und dass ich mir vor allem Gutes gönnen soll. Wenn ich weiss, was dieses Gute für mich beinhaltet, dann ist das ja in Ordnung. Und wenn ich es nicht weiss, dann gibt es ganz bestimmt viele Mitmenschen, die mir liebend gerne ihre Vorschläge unterbreiten. Auch das ist nicht böse gemeint – und dennoch selten wirklich hilfreich. Ratschläge sind kaum zu gebrauchen, verhaltene Vorschläge schon eher. Doch einfühlsames Zuhören ist vermutlich der Königsweg schlechthin, auch wenn wir das längst nicht immer können – die Richtung ist damit angedeutet!

Jeder Mensch braucht *seine* Rituale, *seine* Möglichkeiten und muss *seinen* Weg gehen. Wie gut, wenn wir dann Menschen am Weg finden, die uns den nötigen Raum geben, um selber herauszufinden, was denn nun für uns das Richtige ist und sei es für unsere Umwelt oft noch so seltsam oder unverständlich.

Darum mag ich Aschenputtel so sehr: Sie ist allein unterwegs, einzig auf sich gestellt. Und ich glaube auch, dass dieses zeitweilige Alleinsein wie eine Voraussetzung ist, um den eigenen Spuren folgen zu lernen.

Aschenputtel hält inne und handelt. Sie folgt einem althergebrachten Ritual und geht zum Friedhof. Nichts Spektakuläres. Einfach ein Gang, ein Gebet. Das könnte ein Wegweiser sein, um in Notzeiten das Naheliegende zu tun. Vielleicht ist es genau das, was uns letztlich weiter führt: Einfach weiter gehen, Schritt um Schritt. Langsamer, behutsamer und wachsamer als sonst, um zu merken, wann und woher Hilfe kommt und um dem zu vertrauen, was wir dann sehen und hören.

Aschenputtel hat nicht gezweifelt, sondern ihrer Intuition geglaubt und darnach gehandelt. Sie hat Verbote übertreten und das getan, was ihr wirklich wichtig war. Und sie wurde dabei unterstützt von jenen guten Mächten, die uns offenbar immer von neuem umgeben.

Mit Aschenputtel finden wir vielleicht eine Richtung, die uns auch mal durchatmen lässt, uns vielleicht versöhnt mit unseren ach so kleinen Fortschritten und Alltäglichkeiten. Und vielleicht verhilft uns das Märchen auch dazu, uns daran zu erinnern, dass wir so vieles einfach nicht im Griff haben, um es dann einem grösseren Zusammenhang übergeben zu können. Etwas, das viel Mut, viel Vertrauen und eine grosse Portion Bescheidenheit braucht.

Eine letzte Geschichte möchte ich jetzt noch zur Sprache bringen. Es ist nicht eigentlich eine Geschichte, sondern das Paradigma des Übergangs schlechthin, wenn es um unser christliches Abendland geht. Ich meine den Dreiklang

Karfreitag – Karsamstag – Ostern

Es gibt wohl kaum eine Trilogie, die weltweit so bekannt ist wie die Abfolge dieser drei Tage. Für unser Thema des Übergangs und des Innehaltens ist wohl der Karsamstag die entscheidende Schnittstelle. Nur eben – nichts geschieht am Karsamstag. Gar nichts. Weder Musik noch nennenswerte Literatur noch grosse darstellende Kunst sind speziell für diesen Tag entstanden. Alles hängt am Karfreitag, von der Kreuzigung bis zur Grablegung. Nicht einmal Palestrinas sog. Karsamstags-Musik handelt wirklich vom Karsamstag, sondern ist ein Stabat Mater, ein Karfreitags-Thema.

Am Karsamstag ist der jüdische Sabbat und eben – Grabesruhe.

Ich finde das höchst bemerkenswert. Wir kümmern uns leidenschaftlich um den Karfreitag. Vieles vom Schönsten, was unsere abendländische Kultur hervorgebracht hat, widmet sich den Ereignissen des Karfreitags, sei es die Pietà von Michelangelo, seien es die Matthäus- oder Johannespassion von Bach – die Liste ist schier endlos. Die Szenen sind dramatisch, nichts

erinnert uns an die absolute Stille, die danach folgen wird. Und dann Ostern! Was für ein Fest! Und wenn Sie den Begriff Karsamstag googeln, dann kommen Sie sehr schnell zum Thema Ostereier und ähnliches mehr.

Zwischen Karfreitag und Ostern jedoch liegt unwiderruflich der Karsamstag. Am liebsten wäre es uns wohl, Ostern würde sich gleich an den Karfreitag anschliessen, oder die Stimmung am Karsamstag würde wenigstens nicht «Grabesruhe» heissen!

Wie oft habe ich sowohl bei den Menschen in meiner Arbeit als auch in meinem eigenen Leben erfahren, dass wir, solange die Anspannung noch da ist, meist noch aktiv sein können und immer noch recht gut funktionieren. Doch wenn alles vorbei ist, dann erst wird es so richtig schwierig. Wenn Ostern in weiter, weiter Ferne liegt und wir nicht wissen, was wir jetzt tun sollen. Die meisten von uns pendeln dann vorerst zwischen Karfreitag und Karsamstag hin und her, das heisst, wir gehen zurück zum Karfreitag, weil wir uns da auskennen. Besser den Stress des Karfreitags als die absolute Ungewissheit eines Karsamstags. Denn Ungewissheit und Angst sind meist übermächtige Gefühle. Wen wundert's, dass wir diese Gefühlslage so rasch wie möglich hinter uns bringen wollen.

Erstaunlicherweise dauert der Übergang vom Tod zum Leben aus christlicher Sicht und eingebunden in die Erzählung über Leben, Sterben und Auferstehung Jesu lediglich vom Karfreitag Morgen bis zur Karsamstag Nacht. Natürlich kann das eine schier endlose Zeitspanne sein, vor allem, wenn dann tatsächlich Grabesruhe herrscht, wenn der Schmerz uns bis zur Bewusstlosigkeit betäubt, wenn Trauer, Wut, Verwirrung und seelische Dunkelheit scheinbar nicht enden wollen.

Doch nur im Christentum beschränken sich die Verwandlung und der Übergang vom Tod zu einem neuen Leben auf eine derart kurze Zeitspanne. Siddharta zum Beispiel, der spätere Buddha, setzte sich sechs Jahre zur Meditation hin, bevor er unter dem berühmten Bodhi-Baum zum grossen Übergang bereit war. Und Moses war laut der Überlieferung 120 Jahre alt, als er auf dem Berg Nebo sein Ziel und seine Verwandlung erreicht hatte. Und ähnlich langsam verlaufen die Verwandlungswege von Mohammed bis zu Artjuna, einem der grossen Fürsten und Gottsucher des Hinduismus.

Warum ich das erwähne? Weil ich manchmal denke, dass die grosse Eile, die wir als Kultur immer wieder vorlegen, vielleicht auch mit der Kürze und der Dringlichkeit des Lebens Jesu zusammenhängt. Der grosse Theologe Heinz Zahrnt sagt das so: «Der kurzen Dauer seines Wirkens entspricht die Art seines Auftretens. Es liegt etwas Spontanes, Zeichenhaftes in Jesu Erscheinung» und weiter «Alles in allem haben Jesu Verkündigung und Verhalten etwas Draufgängerisches an sich».

Das hat etwas Tröstliches. Denn es zeigt uns auf, dass wir mit unserer Ungeduld nicht allein sind, sondern dass das Tempo sozusagen kollektiv vorgegeben ist. Denn es ist schon so: Kaum eine Kultur auf diesem Erdball tat und tut sich mit der Langsamkeit, der Geduld, des Einfachmal-Hinnehmens so schwer wie die unsere, abendländische. In meiner Praxis habe ich wohl keinen Satz so oft gehört wie den: «Wissen Sie, Frau Bausch, ich habe einfach zu wenig Geduld!» Und jedes Mal habe ich gedacht: Ja, wir alle haben zu wenig Geduld.

Wenn wir den Karsamstag als eine Art Gleichnis nehmen, sieht das dann so aus: Das *Positive* an unserer Art der Lebensbewältigung ist, dass wir den Karsamstag nicht ungenutzt verstreichen lassen, dass wir planen, einteilen, vorbereiten – kurz, dass wir das Schwierige möglichst rasch unter Kontrolle bringen möchten. Der *Schatten* davon ist der, dass wir wenig bis nicht im Kontakt sind mit all dem, was in uns als Menschen langsam und ängstlich ist, was Zeit braucht und Geduld, was kaum mehr vorwärts gehen kann oder was sich auch einfach hinsetzen und abwarten will. Lauter Dinge, die wir bei anderen Kulturen als passiv, fatalistisch

oder bequem zu beurteilen geneigt sind. Es geht nicht darum, das eine gegen das andere auszuspielen. Viel mehr handelt es sich darum, dass wir der Geduld und dem Warten-Können den richtigen Platz in unserem Leben einräumen.

Lassen sie mich zur Erfahrung am Karsamstag noch ein Letztes hinzufügen: Am Karsamstag ist es still. Einfach still. Grabesruhe eben. Und wahrscheinlich ist es genau diese Stille, in die hineinzuhorchen es sich lohnt.

Seit einiger Zeit lebe ich selber recht still. Das ist nicht immer einfach. Nach und nach beginne ich jedoch zu begreifen, was gemeint sein könnte mit der Aussage, dass in der Stille Wesentliches geschehen und geboren werden kann. Erst in der Stille merken wir, wie laut unser Inneres wirklich ist und wie unsere innere Stimme unermüdlich spricht, kommentiert und plaudert. Jetzt beginne ich allmählich, die fast lautlose Stille, die mich manchmal umgibt, zu schätzen. Sie lehrt mich u.a., dass alles, was ich einst an wichtigen Ereignissen und Gefühlen überrannte – freiwillig oder unfreiwillig – sich wieder meldet. Und sie lehrt mich und wird es mich bis zu meinem Lebensende lehren, innezuhalten, hinzuhören und vor allem auch hinzuspüren. Auf diese Weise kann ich noch etwas von dem mitnehmen, was ich einst auf meinem Lebensweg vor lauter Eile und Unruhe, vor lauter äusseren und inneren Ansprüchen vergessen hatte. Und das umfasst neben Schmerz und Trauer, neben Abschieden und Enttäuschungen auch eine neue Entdeckung von Lebensfreude, von Dankbarkeit und Zufriedenheit.

Der Karsamstag ist schliesslich – wie lange dieser Tag auch dauert – der Übergang zu Ostern. Das heisst, immer wenn Innehalten geboten ist, wartet eine Verwandlung auf uns. Manchmal früher, manchmal später. Der Dreiklang jedoch von Abschied, Übergang und Neubeginn ist wie eine Verheissung, dass uns das Leben unweigerlich von Stufe zu Stufe, von Puzzlestück zu Puzzlestück weiter führen wird.

Ich versuche, das Ganze jetzt zusammenzufassen, ihm jenen roten Faden oder jenes Kernstück zu geben, mit dem ich Sie dann auch verabschieden möchte.

Bestimmt ist es so, dass Übergänge gekennzeichnet sind von einem Zustand, den wir verlassen wollen oder müssen, von einem Zwischenstadium des Nicht-mehr und Noch-nicht und einem neuen Zustand, der sich anders anfühlt als das, was früher einmal war.

Wie wir nun dieses Zwischenstadium gestalten, ist bestimmt – je nach Mensch und Umständen – ganz verschieden.

Mein Vorschlag heute war, die Phase des Übergangs unter dem Schwerpunkt «Innehalten» zu betrachten. Wohl auch deshalb, weil ich allzu oft erlebt habe, dass wir eher zu wenig als zu viel innehalten, um in Ruhe und in einer gewissen Bewusstheit unsere Übergänge zu erleben und dass wir ihnen oft ungern den nötigen Raum zugestehen. Dazu kommt, dass der gesellschaftliche Rahmen für langsame und behutsame Übergänge äusserst eng gesteckt ist.

Wie immer Sie Ihre eigenen Übergangszeiten wahrnehmen und gestalten – sicher ist eigentlich nur eines: Übergänge enden stets in einem neuen Lebensgefühl, einer neuen Lebensphase. Wenn wir jedoch nichts Neues gelernt, erlebt oder begriffen haben, dann findet auch kein echter Übergang statt. So gesehen, ist jeder Übergang eine Chance, um ein neues Wegstück kennenzulernen, um eine neues Puzzle-Stück in unser Leben zu integrieren.

Wohl dem, der sich in dieser Phase begleitet weiss oder sich Begleitung sucht, sei es von Menschen wie auch von seinem ganz persönlichen Glauben. Und wohl dem, der es schafft zu glauben, dass jeder Übergang eine neue Phase einläutet und dass jede Herausforderung letztlich auch ein mögliches Lernfeld für unser persönliches Wachstum darstellt!

Jeder irdische Übergang endet ja letztlich mit jener Jahreszahl, die auf unserem Grabstein oder auf unserem Leidhelgeli stehen wird. Wie immer Sie auch zu einem Leben nach dem Tod stehen – es erwartet uns in jedem Fall ein neues und unbekanntes Land.

Zum Schluss erzähle ich Ihnen noch eine Geschichte. Sie stammt aus den «Erzählungen der Chassidim», überliefert von Martin Buber.

Ein Vater brachte seinen Sohn zum Rabbi und klagte, dass der im Lernen keine Ausdauer habe.

Lass ihn mir eine Weile hier, sagte der Rabbi.

Als er mit dem Jungen allein war, NAHM ER IHN AN SEIN HERZ. Schweigend hielt er ihn am Herzen, bis der Vater wieder kam.

Ich habe ihm ins Gewissen geredet, sagte er, hinfort wird es ihm an Ausdauer nicht fehlen.

Der Junge wurde Rabbi – und wenn er diese Begebenheit erzählte, fügte er hinzu:

Damals habe ich gelernt, was ein Mensch braucht, damit er zu sich selber kommen kann.

Liebe Leserinnen und Leser, ich möchte Sie freundlich darauf aufmerksam machen, dass der Text, den Sie gelesen haben oder lesen werden, eine *Rede* ist und keine *Schreibe*.