

Bewältigung von Wendepunkten im Leben (2010)

Speziell zur Bewältigung von solchen Krisensituationen, die gravierende Wendepunkte im Leben mit sich bringen oder zur Grundlage haben, ist es - nach Ernst - von entscheidender Bedeutung:

1. Erst ein Ende zu finden, auch psychisch.
2. Dann sich neu zu orientieren oder Kurskorrekturen vorzunehmen (und zwar in einer Auszeit, in einer neutralen Zone).
3. Und erst danach das Neue zu beginnen, unbelastet von "Unerledigtem".

Diese drei Schritte entsprechen den "rites des passage", den Übergangspassagen, die der niederländische Anthropologe Arnold van Gennep in traditionellen Kulturen beobachtet hat und als "symbolischer Tod, Chaos, Wiedergeburt" benennt. (Ernst 1997, S.22). Der zweite Schritt, die Zwischen-Zeit schaffe dabei eine nützliche Leere. "Richtig genutzt, setzen diese Phasen einen Schub an Selbsterkenntnis in Gang. Deshalb sollten wir nicht versuchen, Zwischen-Zeiten möglichst schnell zu überwinden." (Ebd., S.23) Und – das müsste man aus heutige Sicht ergänzen: nicht in die letzte Phase des Alten hineinpressen wollen – oder in die Anlaufphase des Neuen (wie es zum Beispiel inzwischen bei Arbeitsplatzwechsel fast unausweichlich verlangt wird.) Ernst entwickelt im Weiteren ein 10-Punkte Programm für derartige Übergänge und Wendepunkte:

1. sich ausreichend Zeit nehmen,
2. Zwischenlösungen einplanen,
3. nichts nur deshalb etwas tun, nur damit etwas getan ist,
4. sich selbst beobachten,
5. sich selbst verwöhnen (gut tuende Gewohnheiten pflegen),
6. die "andere" Seite erforschen (einschließlich Kosten-Nutzen-Rechnungen),
7. jemanden finden, der/die zuhören kann,

8. das eigene Potential (vernachlässigte Talente und Fähigkeiten) erforschen,
9. neue Kenntnisse und Fähigkeiten aneignen,
10. das Grundmuster des Übergangs erkennen. (Ebd., S.24)

Leicht überarbeiter Auszug aus: Krafeld, Franz Josef: Die überflüssige Jugend der Arbeitsgesellschaft. Eine Herausforderung an die Pädagogik. Opladen 2000, S.82