



Wenn wir in  
die Bibel schauen,  
begegnet uns  
dieses Thema

immer wieder:  
Loslassen und  
aufbrechen.

## Veränderung: Abschied und neu anfangen!

Mögen Sie Veränderungen? Oder geht es Ihnen wie der Frau, die zu mir meinte: „Schon wenn ich das Wort höre, leuchten bei mir die Alarmlampen.“ Und dann ist ja auch die Frage, welche Veränderungen gemeint sind? Manches würden Sie vielleicht gerne verändern, sich für etwas anderes entscheiden, aber es geht nicht. Andererseits kostet Abschied nehmen und noch einmal neu anfangen Kraft – oft vielleicht sogar so viel, dass ich den Eindruck habe: Das ist jetzt wirklich nicht zu schaffen! Und doch müssen wir uns immer wieder verabschieden: Von einer Lebensphase in die nächste, von Freundinnen und Freunden, immer öfter auch beruflich: „Einmal Bäcker, immer Bäcker“ – das gilt heute für viele nicht mehr.

Wie wir mit Abschied nehmen und neu beginnen umgehen, ist nicht nur eine Typfrage – entscheidend ist sicher auch das Alter. Wir haben drei erwachsene Kinder, die sich mit einer jugendlichen Entdeckerfreude auf den Weg gemacht haben: Nach der Schule ins Freiwillige Soziale Jahr, von dort weiter an den Studienort ... Als für meinen Mann und mich nach 22 Jahren in Marburg der Wechsel in den Süden anstand, hat mich das dagegen ziemlich durchgeschüttelt. Schließlich bin ich in Hamburg aufgewachsen, da ist Walddorfhäslach einfach das andere Ende der Republik. Mittlerweile bin ich schneller am Mittelmeer als in meiner alten Heimat. Und nicht nur das, mit unserem Wechsel in den Süden ist auch unser jüngster Sohn ausgezogen, also war von jetzt auf gleich auch die Phase beendet, in der wir als Eltern direkt zuständig sind. Auf einmal saßen wir da zu zweit – und die Freundinnen, mit denen ich darüber reden konnte, waren weit weg.

### Wer hätte das gedacht?

Mitten in dieser turbulenten Phase wurde ich gefragt: „Haben Sie ein Thema, und können Sie sich vorstellen, dazu etwas zu schreiben?“ Und ob ich ein Thema hatte! Aber ganz sicher wollte ich dazu nichts schreiben, schließlich steckte ich mittendrin. Das Lebensthema, das mich seitdem

umtreibt, heißt: „Veränderung!“ Irgendwie hatte ich das Gefühl, dass es gleichzeitig passiert, auf allen Ebenen. Bevor ich dazu etwas schreiben würde, wollte ich es unter den Füßen haben. Wenigstens ein bisschen. Aber dann ließ mich die Anfrage nicht los: Lag darin nicht auch eine Chance? Würde das Schreiben mir nicht vielleicht helfen, die Veränderungen in meinem Leben zu bewältigen? Und vielleicht helfen ja sogar meine Fragen anderen Menschen mehr, als glatte Antworten es könnten. Außerdem habe ich etwas gelernt, was ich mit „Fairness der eigenen Wahrnehmung“ beschreiben würde. Natürlich wusste ich auch vorher, dass Veränderung für viele Menschen ein Thema ist. Aber ich wurde dafür noch mal ganz besonders sensibilisiert: Wie ist das, wenn sich Lebensträume nicht erfüllen? Wie können wir die Veränderungen im Alter mit Krankheit und Abschied bewältigen? Veränderung ist also offenbar immer wieder ein Thema in unserem Leben. Fragen tauchen auf:

- Wie schaffen Menschen es, Veränderungen zu bewältigen?
- Was kann und muss ich selbst tun, welche Prozesse brauchen aber auch Zeit?
- Was bedeutet das für die grundlegenden Lebensfragen – und wie sieht es mit der Alltagsbewältigung aus?
- Was mache ich mit den Fragen, Schwierigkeiten und Lasten, die ich nicht verändern kann?
- Und was heißt das alles für meinen Glauben?

### Aufbruch, Umbruch – losgehen

Wenn wir in die Bibel schauen, begegnet uns dieses Thema immer wieder: Loslassen und aufbrechen. Bei Josef, Ruth und den Jüngern von Jesus scheint es uns auch völlig normal. Selbstverständlich haben sie sich auf den Weg gemacht, wenn Gott sie ruft. Und das oft noch viel radikaler, als viele von uns das erleben. Deshalb beschäftigt mich die Frage schon: Was mache ich mit dem, was ich dort lese? Und was trägt, wenn es darauf ankommt? Ja, ich habe Jesus Christus mein Leben anvertraut. Aber trägt der Glaube an ihn auch in den aktuellen Veränderungen?

Stellen Sie sich die Szene doch bitte einmal vor: Da sitzt ein 75-jähriger Nomade vor seinem Zelt und auf einmal spricht Gott zu ihm: „Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das ich dir zeigen werde!“ (1. Mose 12,1) Wenig später lesen wir, dass Abraham seine sieben Sachen packt und loszieht. Stopp! Wir wissen wohin – doch er hatte keine Ahnung. Es hilft mir, mir das immer wieder bewusst zu machen. Bei vielen biblischen Geschichten denke ich doch am Anfang das Ende schon mit. Ich weiß also auch hier bereits, wie es ausgeht. Abraham wusste es nicht. Was ihn wohl beschäftigte? Vielleicht: „Was sagt meine Familie? Wie reagieren die Nachbarn? Und wie erkläre ich das meiner Frau?“ Abraham verlässt alles, was er hat, weil Gott ihn anspricht. Was für eine Zumutung, oder? Was Abraham hat, das weiß er: Heimat, Verwandtschaft, Freunde. Das alles soll er aufgeben für eine unsichere Zukunft? Und wer ist eigentlich Gott, der das alles sagt? Diese Frage habe ich Gott in diesen Wochen und Monaten des Wechsels immer wieder hingehalten mit dieser einen Bitte: „Vater im Himmel, zeig du dich mir noch einmal neu. Und hilf mir, dir zu vertrauen. Sicher bin ich nicht – aber vertrauen möchte ich dir.“

Abraham geht nicht einfach so. Gottes Geschichte mit Abraham beginnt damit, dass er ihn segnet: „Ich will dich segnen und du sollst ein Segen sein!“ (1. Mose 12,2) Im Segen verbündet sich Gott mit ihm. Dieses Wort hat mir eine Freundin als Zeugenwort bei meiner Dienstseinführung am Api-Freundestag zugesprochen. Und diese Verheißung steht über unserem Leben. In ihr erfahren wir, was Gnade ist: „Nicht erringen müssen, wovon man letztlich lebt!“ Wie zeigt sich das aber in unserem Alltag? Gibt es so etwas wie eine Veränderungskompetenz?

### Wie gelingt Neues? Oder: Die Kraft aus der Krise.

In den letzten Jahren habe ich mich immer wieder einmal mit der Frage von Resilienz oder innerer Stärke beschäftigt. Psychologen beschreiben damit eine Fähigkeit, sich elastisch und anpassungsfähig den Herausforderungen des Lebens zu stellen. Kann man Veränderungskompetenz also doch lernen? Können Menschen Kräfte entwickeln, die

■ Fortsetzung auf Seite 6



Christiane Rösel, Landesreferentin für die Arbeit mit Erwachsenen, Schwerpunkt Frauen & kreative Zugänge zur Bibel, Walddorfhäslach

sie selbst nicht für möglich gehalten hätten? Diese innere Stärke im Leben anderer wahrzunehmen beeindruckt mich – aber jetzt bin ich selbst dran, mich noch einmal auf einen Weg zu machen. Diese Schritte noch einmal ganz persönlich durchzubuchstabieren. Und ich lerne dabei jede Menge von anderen:

### 1. Das werden wir schon schaffen: Optimismus

Ein wesentliches Merkmal innerer Stärke ist eine optimistische Grundhaltung. Das bedeutet nicht, dass sich alle Schwierigkeiten einfach auflösen, ganz sicher nicht. Aber auch zu überlegen: Was ist eigentlich gut, ermutigend in dem, was wir erleben? Und ja, darin steckt für mich auch eine Frage an meinen Glauben: Nicht – was muss ich schaffen? Sondern wie vieles konnten wir schon bewältigen, weil wir nicht alleine sind, sondern einen Vater im Himmel haben, der mit uns geht.

### 2. Nimm das Leben, wie es ist: Akzeptanz

Eine mütterliche Freundin hat mir einmal gesagt: „Weißt du, Christiane, manches ist ja nicht so leicht mit dem Älterwerden. Deshalb zählen wir nicht, was wir verloren haben, sondern was uns geblieben ist. Früher sind wir gerne gewandert, das geht nicht mehr. Aber eine Runde um den Block. Dafür reicht die Kraft. Und sich zu freuen, an jedem neuen Tag, der uns geschenkt ist.“

### 3. Eine neue Normalität: Neue Ziele setzen

Eine Freundin ist vor einigen Jahren sehr schwer erkrankt. Als wir darüber gesprochen haben, was sich für sie verändert hat, meinte sie: „Von jetzt auf gleich ist alles anders. Es gibt keine langfristigen Ziele, eigentlich leben wir im Moment von einer Therapiephase zur nächsten. Aber es ist so, auch das wird ein Stück Normalität. Die Ziele sehen anders aus, werden kleiner, überschaubarer – aber sie sind da.“

### 4. Raus aus dem Schneckenhäus: Die Opferrolle verlassen

Kennen Sie auch Momente, in denen Sie sich am liebsten verkriechen würden? Wo einem alles zu viel wird? Gibt es Lebensbereiche, Situationen, wo Sie sich ausgeliefert fühlen? Sich dann nicht einfach ins Schicksal zu fügen, sondern zu überlegen: Wie kann ich wieder „Land gewinnen“? Welche Schritte könnte ich tun, um Leben zurückzugewinnen? Und es ist wohl so, die Lieder und

Texte, die wirklich die Kraft haben, Menschen zu ermutigen, sind in schweren Zeiten entstanden. Ja, Menschen hätten Opfer dieser schlimmen Umstände bleiben können, aber sie haben sich auf den Weg gemacht. Wussten Sie, dass das Lied „So nimm denn meine Hände“ von Julie Haussmann (1862) aufgrund einer tragischen Liebesgeschichte entstanden ist? Julie war mit einem Missionar verlobt, der nach Afrika ausreiste. Als sie schließlich mehrere Monate später dort ankam, war ihr Verlobter kurz vorher an einer Seuche gestorben. Tief betroffen und erschöpft zog sie sich zurück und schrieb dieses Lied: „So nimm denn meine Hände und führe mich bis an mein selig Ende und ewiglich. Ich mag allein nicht gehen, nicht einen Schritt: wo du wirst gehen und stehen, da nimm mich mit.“

### 5. Verantwortung übernehmen

Dieser Schritt knüpft an den vorigen an. Es gibt viele Situationen, die können wir nicht ändern. Auch wenn wir es wollten. Schnell kann es dann passieren, anderen die Schuld zuzuschreiben. Ja, es kann sogar sein, dass Menschen an manchem Schuld tragen. Trotzdem wird sich nichts verändern, wenn wir nicht die Verantwortung für uns und unser Leben in die Hand nehmen.

### 6. Umgib Dich mit Verbündeten

Das ist nun wirklich mein persönlicher Lieblingsschritt der inneren Stärke: Bleib nicht allein. Kaum etwas ist für uns so wichtig wie die Erfahrung, mit anderen verbunden zu sein, gerade in Zeiten der Veränderung. Denn geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freude verdoppelt sich.

### 7. Mit Ausdauer durch das Leben

Spätestens in der Lebensmitte spüren wir doch: Das Leben ist kein Sprint – eher ein Marathon. Deshalb ist es gut, sich seine Kräfte einzuteilen. Mit Ausdauer durch das Leben zu gehen heißt auch, manchen Entwicklungen Zeit zu geben. Das fällt mir oft nicht leicht. Ich muss mich dem Neuen stellen, andererseits aber den Veränderungen die Zeit geben, Wurzeln zu schlagen. Wichtig ist dabei vermutlich, immer wieder einmal den eigenen Standort zu bestimmen, um Fortschritte auch wahrzunehmen: Was gelingt mir schon gut? Wo liegt meine ganz persönliche innere Stärke? Was ist abrufbar, wenn ich es brauche? Diese Fragen bieten eine gute Grundlage für weitere Veränderungen. Und in nächsten Schritten könnten wir dann überlegen, welchen neuen Gedanken wir Raum geben wollen, etwas zu versuchen, was man noch nicht probiert hat. Immer wieder einmal die vertraute Komfortzone zu verlassen.

Wenn Sie Ihre eigenen Veränderungsprozesse anschauen, welcher der aufgeführten Schritte ist vielleicht für Sie dran? An welchem Punkt befinden Sie sich? Was kann Ihnen helfen loszugehen und Schritte der Veränderung zu wagen? Was mich tröstet in allen Herausforderungen ist die Zusage unseres himmlischen Vaters, uns auf diesen Wegen zu begleiten.

Aufbruch  
Auftrag und Zumutung  
Geborgenheit und Lockruf  
Zuflucht und Wagnis  
Risiken eingehen  
sitzen bleiben gilt nicht  
Gott sagt zu mir:  
„Ich bin der Ich-bin-da!“



Buchtipp zum Thema:

Christiane Rösel  
**Veränderung – Wenn aus Lebenswenden Neues wächst**  
SCM Hänssler 2016, 14,95 €  
ISBN: 978-3-7751-5729-2

## Interview mit Christiane Rösel

Veränderungen sind ja manchmal nicht so leicht. Klappt es besser, wenn man dazu ein Buch schreibt?

Gute Frage. Ich bin mir nicht ganz sicher. Auf jeden Fall hat es mir in meiner persönlichen Veränderungssituation geholfen, dazu zu schreiben. Manchmal lief es auch gar nicht und ich dachte: Du meine Güte, das will doch niemand lesen. So dunkel und mühsam kannte ich mein Leben nicht. Dann habe ich aber auch manches entdeckt, was ich ohne dieses Buchprojekt vielleicht nicht entdeckt hätte. Außerdem hilft es sicher, es selbst zu erleben. Immer wieder habe ich mir die Frage gestellt: Willst du das auch so leben, wie du es geschrieben hast?

Du beschreibst Deine persönliche Veränderung – Wechsel in den Süden, das letzte Kind ist ausgezogen, Wechseljahre, die dich beim Wickel haben – aber elf Frauen beschreiben auch, was Veränderung für sie bedeutet. Was sind das für Geschichten?

Relativ schnell habe ich beim Schreiben gemerkt, dass das Thema so viele verschiedene Aspekte hat, die auch genannt werden sollen – und am besten mit konkreten Personen. So habe ich einige Frauen gebeten, davon zu erzählen, welche Veränderung für sie besonders einschneidend war: Was tut man, wenn es den sicher geglaubten Arbeitsplatz plötzlich nicht mehr gibt? Wenn eine schwere Krankheit das Leben bedroht? Oder ein Lebenstraum zerplatzt. Immer geht es darum: Wie kann ein Mensch Lebenswenden bewältigen, wenn das Schicksal neue Wege zumutet?

Am Schluss gibt es ein Gastkapitel einer Supervisorin zum Thema: Was passiert eigentlich in der Beratung? Wozu dieses Kapitel?

Auch das hat wieder eine ganz persönliche Geschichte. Ich habe in meinem Leben immer wieder Beratung und Seelsorge in Anspruch genommen. Mir hilft es bis heute. Auf manche Wege hätte ich mich nicht gemacht, ohne den Zuspruch und die Ermutigung anderer. In Gesprächen habe ich aber gemerkt, dass das für viele eine echte Hürde ist. Deshalb dachte ich, dass es gut sein könnte, mal zu erklären, wie Veränderungen stattfinden, und was in der Beratung passiert. Wer weiß, vielleicht ermutigt das ja die eine oder den anderen, es mal auszuprobieren.

Danke für das Gespräch!

„Mutig und offen benennt Christiane Rösel, was ihr schwerfällt in ihren Veränderungsprozessen – und fröhlich feiert sie neue Perspektiven. Deshalb finde ich es gut, dass sie dieses Buch nicht aus sicherem Abstand heraus geschrieben hat, sondern Anteil gibt an ihren aktuellen Veränderungen.“

Melanie Carstens, Chefredakteurin JOYCE