

Auftakt

Im Laufe eines Lebens durchschreitet der Mensch mehrere Entwicklungsphasen, oft begleitet von krisenhaften Situationen. Dieser Prozess kann zu Überlastung führen, wenn zwischen den jeweiligen Entwicklungs- keine Ruhephasen entstehen. Da diese ruhigeren Zeiten sich nicht immer von alleine einstellen, bedarf es eines selbstverantwortlichen Umgangs mit den eigenen Möglichkeiten und Bedürfnissen.

Freistunde

In wenigen Wochen ist Gesamtkonferenz. Da trifft sich mein Leben mit all seinen wichtigen Instanzen und dann konferieren sie, knabbern an ihren Brillengestellen, schlürfen Kaffee und diskutieren, ob ich in die nächste Lebensphase versetzt werde.

Ich habe nämlich einen Antrag gestellt, dass ich freiwillig eine Phase wiederholen möchte. Irgendwann habe ich während der letzten Lektion den Anschluss verpasst und eines Morgens wachte ich auf und dachte „Ich komm nicht mehr mit!“, und deshalb würde ich gerne eine Entwicklungsstufe wiederholen.

„Aber nicht doch!“, hat der Klassenlehrer gerufen. Ich sei absolut richtig an dieser Stelle meines Lebens und ich müsse mich nun halt auch mal ein bisschen anstrengen und vielleicht sollte ich mich, um besser aufzupassen, in die erste Reihe setzen. Erste Reihe: soweit kommt das noch! Angestrengt hab ich mich lange genug, und jetzt würde ich mich gerne eine Weile zurücklehnen und den Stoff aus den jüngsten Erfahrungen noch mal in Ruhe durchgehen. Das zweite Mal vor die Berufsfrage gestellt werden, noch einmal eine Beziehung zu Bruch gehen sehen. Und dieses Mal meistere ich alles mit links!

Prüfungen werden ja angeblich nur über den Stoff abgelegt, der kürzlich unterrichtet wurde. Und so kommt vom Leben, wenn ich mich in einer Situation befinde, in der ich vor lauter Ratlosigkeit am liebsten die Hände vor die Augen legen und „ich bin nicht da!“ rufen möchte, nur der knappe Hinweis „den Stoff haben wir lang genug durchgenommen!“. Das hilft mir nicht wirklich weiter.

Ich war sogar bei der Vertrauenslehrerin, um mit ihr über meinen Nicht-Versetzungsantrag zu sprechen. Nachdem ich ihr zugestimmt hatte, dass ‚Weisheit‘ langfristig durchaus



ein bemerkenswertes Ziel sei, konnte ich sie wiederum davon überzeugen, dass man auch in *dieser* Lehranstalt so etwas wie Ferien braucht. Zeiten, in denen man alles sacken oder die Sonne auf den Bauch scheinen, in jedem Fall aber sich keinerlei Druck mehr machen



lässt. „Wenn ich in meinem Leben zwischen- durch Zeit für mich habe“, hatte ich gesagt, „dann kann ich anschließend auch wieder voll loslegen!“. Sie beantrage das mit den Ferien bei nächster Gelegenheit, hat sie mir zugesagt – in die nächste Lebensphase werde ich dennoch jetzt schon versetzt. Aber dann soll mein Leben sich nicht wundern, wenn ich mir an sommerlichen Tagen ab und zu mal eine Freistunde genehmige und von einem Straßencafé aus das Treiben betrachte.

* * *

Am Anfang des Lebens sind die Entwicklungsstufen und Fortschritte deutlich erkennbar: Laufen, Sprechen, Schreiben. Dementsprechend kann auch die Umwelt auf diese Phasen angemessen reagieren, indem sie unterstützt, fördert, lobt – und zwischendurch Pausen ermöglicht.

Später finden viele Prozesse innerlich statt. Der Blick auf die Eltern ändert sich, und damit auch das eigene Erwachsenwerden. Man durchlebt eine berufliche Krise und überdenkt daraufhin den eigenen Arbeitsstil. Nach einer schwierigen Beziehung erkennt man die eigenen Muster und löst diese auf. All das sind anstrengende „Lerneinheiten“ mit allem, was vom Lernen bekannt ist: Anfangs geht es recht zügig mit den Erkenntnissen, dann folgt die so genannte Plateauphase, in der kaum etwas fortschreitet, vielleicht auch Rückschritte, und dann geht es langsam wieder voran, bis sich der neue Stoff gefestigt hat.

Diese Festigung braucht Zeit. Wer ein Musikinstrument oder eine Sportart erlernt, kennt das: kontinuierlich wiederholt man bestimmte Bewegungsabläufe oder Tonfolgen, bis Kopf und Körper diese Vorgänge verinnerlicht haben. Wer zu ungeduldig ist, merkt oft später, dass er die frühen Lektionen noch einmal üben muss. Und wer sich keine Zeit gönnt, das Erlernte ‚einfach so‘ anzuwenden, ist frustriert: anstatt dass er sich eine zeitlang ausruht auf dem Gefühl „das kann ich jetzt“, begibt er sich direkt zur nächsten Lektion und damit wieder zu dem Punkt „ich kann kaum etwas“.

Diese Lernstrukturen lassen sich auf die Entwicklungsphasen des Lebens übertragen. Auch hier ist es ratsam, neue Erkenntnisse, Verhaltensweisen und Gefühle Schritt für Schritt zu lernen und so oft zu wiederholen, bis sie zur Routine geworden sind – und sie dann eine Zeit lang anzuwenden, ohne bereits die nächste Herausforderung anzugehen. Wer beispielsweise durch eine Therapie erkannt hat, wieso er immer wieder zum Opfer wurde, der braucht Zeit (und Kraft), die daraus entstehenden neuen Verhaltens- und Denkmuster anzuwenden. Er wird zwischendurch vielleicht stagnieren, es mag kleine Rückfälle geben, und eines Tages ist das neue Verhalten selbstverständlich geworden.

Die meisten Menschen brauchen, nachdem sie eine neue Stufe (im Beruf / der inneren Wahrnehmung / des Verhaltens... – was auch immer) erreicht haben, Wiederholungen,

(Eigen-)Lob und eine Pause. Da diese Stufen von der Außenwelt nicht immer wahrgenommen werden, passiert es, dass ein Mensch durch externe Einflüsse vor neue Aufgaben gestellt wird zu einer Zeit, in der er sich noch von der vorhergegangenen Entwicklungsphase erholt. Die Außenwelt will einen weder überfordern noch auf die Probe stellen: oft weiß sie nichts von den vergangenen anstrengenden Zeiten. Daher ist es dann angemessen, die angetragenen Aufgaben durchaus wahr- und ernst zu nehmen und sie gleichzeitig auf einen Zeitpunkt zu vertagen, an dem die inneren und äußeren Kräfte eine neue „Lebenslektion“ bewerkstelligen können.

Einladung zum nächsten Schritt

Was waren in den letzten 10 bis 20 Jahren einschneidende Ereignisse für mich?
Wählen Sie 2–3 Ereignisse aus!

Was habe ich aus diesen Ereignissen gelernt?
Wählen Sie 2–3 erlernte Dinge aus.

Wählen Sie daraus eine erlernte Sache aus.
Auf einer Skala von 0 (noch gar nicht) bis 10 (voll und ganz): wie sehr ist das neu Erlernte bereits selbstverständlich für mich geworden?

0 = noch gar nicht ... 10 = voll und ganz

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was waren in den letzten 2–12 Monaten lehrreiche Ereignisse / Begegnungen / Erkenntnisse für mich?
Wählen Sie 2–3 Ereignisse aus!

Was habe ich aus diesen Ereignissen gelernt?

Wählen Sie 2–3 erlernte Dinge aus.

Wählen Sie eine Sache, die Sie gelernt haben, aus.

Auf einer Skala von 0 (noch gar nicht) bis 10 (voll und ganz): wie sehr ist das neu Erlernte bereits selbstverständlich für mich geworden?

0 = noch gar nicht ... 10 = voll und ganz

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wenn ich die Möglichkeit hätte: wie viele solcher (Entwicklungs-)Stufen möchte ich in meinem Leben noch erleben?

- ☐ Gar keine mehr!
- ☐ So viel wie möglich!
- ☐ Ein paar können noch kommen – aber bitte mit Abständen!

Woran merke ich, dass ich mich von einer vergangenen schwierigen Zeit wirklich erholt habe und neuen Aufgaben gewachsen bin?

Wenn ich merke, dass ich noch in der Erholungsphase bin: welche Möglichkeiten habe ich, regelmäßig für mein leibliches und seelisches Wohl zu sorgen?

Gelassenheit gewinnen - 30 Bilder für ein starkes
Selbst

Wie Sie Ihren inneren Reichtum neu entdecken

Burghardt, B.

2015, XVIII, 153 S. 61 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-07465-4