

2.1.3	Ordnungsstrukturtyp	33
2.1.4	Beispiele von Wertekonflikten unter den Persönlichkeitstypen	33
2.2	Typenspezifische Lern- und Entwicklungsfelder	39
2.2.1	Das Lernfeld des sozialen Typs	40
2.2.2	Das Lernfeld des Erkenntnistyps	41
2.2.3	Das Lernfeld des Ordnungsstrukturtyps	42
2.2.4	Abschließende Bemerkungen zum Wertemodell	44
2.3	Die Identität in Zeiten des Übergangs erhalten	44
2.3.1	Strategien des sozialen Typs in Zeiten des Übergangs	45
2.3.2	Strategien des Erkenntnistyps in Zeiten des Übergangs	48
2.3.3	Strategien des Ordnungsstrukturtyps in Zeiten des Übergangs	50
<b>3</b>	<b>Übergang von der Bewusstheit zum Bewusstsein</b>	<b>53</b>
3.1	Bewusstheit erlangt, Angst besiegt? Selbsterfahrung im Stillexperiment	54
3.2	Chancen in Zeiten des Übergangs: Die Natur des Egos erkennen	56
3.2.1	Das Wesen des Egos und die Neuropsychologie	58
3.2.2	Wertewandel	69
3.2.3	Veränderung von Rollen- und Selbstbildern	72
3.2.4	Schattenarbeit	75
3.3	Spiritualität und Quantenphysik in Theorie und Praxis	86
3.3.1	Theoretischer Exkurs: Definition Spiritualität und theoretische Grundlagen aus der Quantenphysik	87
3.3.2	Die Aufstellungsarbeit als Beispiel für die Anwendung intuitiven Wissens. Das Erfahrbar- machen der Verbundenheit mit dem Quantenfeld. Eine weitere Methode zur Schattenarbeit	97
3.3.3	Anwendungsbeispiel einer Aufstellung: „Wenn beim Zumuten der Mut fehlt“	104
<b>4</b>	<b>Ebene des Bewusstseins durch Achtsamkeitsmeditation erfahren</b>	<b>111</b>
4.1	Einführung in Achtsamkeit und Meditation	111
4.2	Meditation im Sinne von Achtsamkeitsübungen als Mittel zur Stressreduktion und zum Erhöhen des Wohlbefindens	116

4.3	Wege zum Selbst durch Meditation – eine weitere Methode der Schattenarbeit	118
4.3.1	Meditieren ist Praxis	120
4.3.2	„Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können“ (Dispenza)	126
4.3.3	Was geschieht mit dem Gehirn und den Zellen durch die Meditation?	129
4.3.4	Weiterführende Bemerkungen zur Achtsamkeitspraxis	133
4.4	Substanz ist Teilchen gewordene Information: Veränderte Weltanschauung und Massenmeditationen als Chance globaler (Corona-)Krisenbewältigung	134
<b>5</b>	<b>„Typenspezifisch“ Bewusstsein schaffen – Weiterführende Arbeit am stabilen Selbst</b>	<b>139</b>
5.1	Auf dem Weg zum stabilen Selbst: Überwinden der typenspezifischen Weltbilder	139
5.1.1	Bewusstsein und sozialer Typ: Überwindung des Selbstbildes „Zugehörigkeit“	140
5.1.2	Bewusstsein und Erkenntnistyp: Überwindung des Selbstbildes „Lernen“	146
5.1.3	Bewusstsein und Ordnungsstrukturtyp: Überwinden des Selbstbildes „Position“	152
5.1.4	Ein stabiles Selbst in unterschiedlichen Hüllen?	157
5.2	Abschließende Bemerkungen	158
	<b>Anhang</b>	<b>163</b>
	<b>Literatur</b>	<b>175</b>



# 1

## Einführung ins Thema – Zeiten des Übergangs

Das erste Kapitel gibt einen Überblick über das Thema Übergangssituationen. Der Leser findet Antworten auf die Fragen: Was zeichnen Zeiten der Übergänge aus? Womit haben wir es zu tun? Was sind die Herausforderungen? Welche Emotionen sind damit verbunden und wie wirken sie sich aus? Zuerst beschreibe ich in einem Überblick die Wesensmerkmale der Übergangssituation, deren anforderungsreichste Form wir als Krise bezeichnen. Die Krise wird in der Psychologie in fünf Phasen unterteilt, welche kurz beschrieben werden. Mit einem Exkurs wird das Phasenmodell auf die Coronapandemie angewendet. Im Weiteren beschreibe ich die individuellen Schwierigkeiten in Übergangs- und Krisenzeiten und lege hier ein besonderes Augenmerk auf das Gefühl der Angst und die Wechselwirkung mit Körper, Verhalten und Gedanken.

### 1.1 Begriff der Zeit des Übergangs

Der gewohnte Lebensgang wird unterbrochen. Wir werden aus unserem üblichen Trott liebgewonener Abläufe, eingeschliffenen Denkmustern, Verhaltensweisen und bestehenden Rollen hinausgeworfen. Das sind die Merkmale von Lebensübergängen und Umbrüchen. Wir sind aufgefordert, das Leben neu zu organisieren, unsere Identität neu zu definieren, nach neuen oder veränderten Rollen und Beziehungen zu suchen. Im Moment fühlt es sich an, als ob der Boden unter uns wegbricht. Wir verlieren die Kontrolle und ein Gefühl, in eine Leere zu fallen, kommt auf. Dieser Prozess

löst zunächst vor allem Angst aus, wobei diese sich mit anderen Gefühlen wie Wut, Trauer, aber auch Euphorie rasch abwechseln kann. Unsere Sicherheit, in der wir uns einst wiegten, bricht weg und weicht der Erkenntnis, dass nichts sicher ist.

Auslöser für diese Umbrüche sind häufig extern motiviert. Biografisch oder gesellschaftlich. Gesellschaftliche Umbrüche werden durch übergeordnete Ereignisse wie Krieg, 9/11, Pandemie, Industrialisierung, Digitalisierung ausgelöst. Die Gesellschaft als Ganzes unterzieht sich einem fundamentalen Wandel. Betrachten wir das Individuum, muss jedes schließlich auch selbst mit diesem gesellschaftlichen Wandel umgehen und ist mit sich selbst mit Um- und Neudenken gefordert. Biografische Umbrüche betreffen die meisten Individuen in bestimmten Lebensabschnitten: Einschulung, Pubertät, Heirat, Berufseinstieg, Scheidung, Todesfälle, Pensionierung, Krankheit, Altern. Bei individuellen Umbrüchen kann es sich um Gewalterlebnisse, Unfälle, einschneidende körperliche Veränderungen oder Krankheiten, Entlassung, finanzielle Krise, Retraumatisierung handeln. Jene persönlichen Ereignisse, die uns alle irgendwann betreffen, sind normative Übergänge: Einschulung, Geburten, Heirat, Berufseinstieg, Todesfälle, Pensionierung. Sie können wir vorhersehen und uns darauf einstellen oder vorausschauend Kurse besuchen. Unvorhersehbare, also nicht normative Übergänge erwischen uns auf dem „linken Fuß“, sie sind nicht vorhersehbar und lösen deshalb den weitaus größeren Stress aus, welcher sich aufgrund des erlebten Kontrollverlusts bis zur Krise auswirken kann. Beispiele hierfür sind: Unfälle, Todesfälle, Entlassungen, Scheidungen, finanzielle Krisen, plötzlich auftretende Krankheiten.

Heute sind aufgrund der nicht mehr eindeutig standardisierten Lebensläufe die beruflichen Übergänge nicht mehr so klar. Schuldbildung und Lehrberufe sind flexibel gestaltet und Karrierewechsel und Karriereunterbrechungen sind heute üblich. Auch im privaten Bereich wie bei Partnerwechsel und Patchworkfamilien sind wir als Gesellschaft flexibler und mit neuen Denkansätzen unterwegs. Die starren Strukturen weichen unterschiedlichen Lebenskonzepten. Das heißt, dass die normierten Übergänge individualisiert worden sind und jeder Einzelne selbst entscheiden kann, welches Konzept er leben möchte, wann er sich vom einst gelebten Konzept wieder verabschieden und es verändern will. Das bedeutet einerseits, dass das Individuum viel freier in der Lebensgestaltung ist, weil die sozialen Normen durchlässiger sind, birgt aber andererseits eine hohe Anforderung an Gestaltungs- und Selbststeuerungskompetenz. Die Eigenverantwortung,

wann und wie es Zeit für einen Lebensübergang – für eine berufliche oder private Veränderung – ist, liegt zunehmend beim Individuum selbst.

In der heutigen durchlässigen und sich schnell verändernden Zeit haben wir mehr Übung darin, Übergänge zu bewältigen, als früher in den starren gesellschaftlichen Strukturen und normierten Abläufen. Frühe Übergangserfahrungen, welche nachhaltig positiv bewältigt worden sind, stärken die Selbstwirksamkeitsüberzeugungen und schaffen Boden für weitere solche Erfahrungen. Die Erfolgserwartung wird gestärkt. Negative Übergangserfahrungen hingegen können den Lebenslauf aus dem Takt bringen und der körperlichen und psychischen Gesundheit schaden. Die Misserfolgserwartung bei nachfolgenden Übergangsereignissen steht dominant im Vordergrund. Wir tun also gut daran, uns mit der Bewältigung von Lebensübergängen sorgfältig auseinanderzusetzen, weil sich diese Ereignisse von der Lebensmitte an bis ins hohe Alter häufen. „Denn Stress ergibt sich keinesfalls automatisch aus schwierigen Ereignissen, sondern ist immer eine Folge ihrer Bewertung bzw. der druckauslösenden Erfahrung fehlender Handlungsmöglichkeiten. Somit wird der Grad der Selbstwirksamkeit zum Dreh- und Angel-Punkt einer mehr oder weniger erfolgreichen bzw. desolaten Lebensbewältigung, zum Maßstab der persönlichen Zufriedenheit“ (Wunsch, 2018, S. 18). Die vielzitierte „Gelassenheit“ im Alter wird einem nicht geschenkt, sie ist harte Arbeit aufgrund von gemachten Erfahrungen, die reflektiert und bewusst bearbeitet worden sind. Versäumen wir es, Lebensübergänge und damit verbundene Krisen eingehend zu bearbeiten und gut hinzusehen, was mit uns in diesen Momenten passiert, werden die Ängste im Alter eher zunehmen. Verbitterung, Reue, Opferhaltung, Ohnmachtsgefühl, Depression oder andere Krankheiten könnten die Folge von unverarbeiteten schwerwiegenden Ereignissen sein. Von Altersgelassenheit fehlt dann jegliche Spur. Sind also Verdrängung, Schönreden, Ausweichen, Ablenkung und andere Fluchtstrategien vorherrschende Verhaltensstrategien in unangenehmen Situationen, kann dies im Alter zu Realitätsverzerrungen und bizarren Wahrnehmungsmechanismen bis hin zu neurodegenerativen Erscheinungsbildern führen. Damit wird ein Boden für die Vereinsamung geschaffen. Deshalb empfehle ich mit diesem Buch: Schärfen Sie Ihren Blick für sich selbst! Nehmen Sie Ereignisse, die mit Kontrollverlust und Angst und Gefühlschaos verbunden sind, wahr, rennen Sie nicht davor weg, sondern bleiben Sie im Gewahrsein und gehen Sie aktiv und im Mitgefühl mit sich selbst damit um. Trainieren Sie so, sich selbst zu stabilisieren. Eine gute Gelegenheit bieten gerade Zeiten der Verunsicherung, Veränderung, des Übergangs und Umbruchs. Sehen Sie diese mehr als Übungsfelder denn als Schicksalsschläge.