

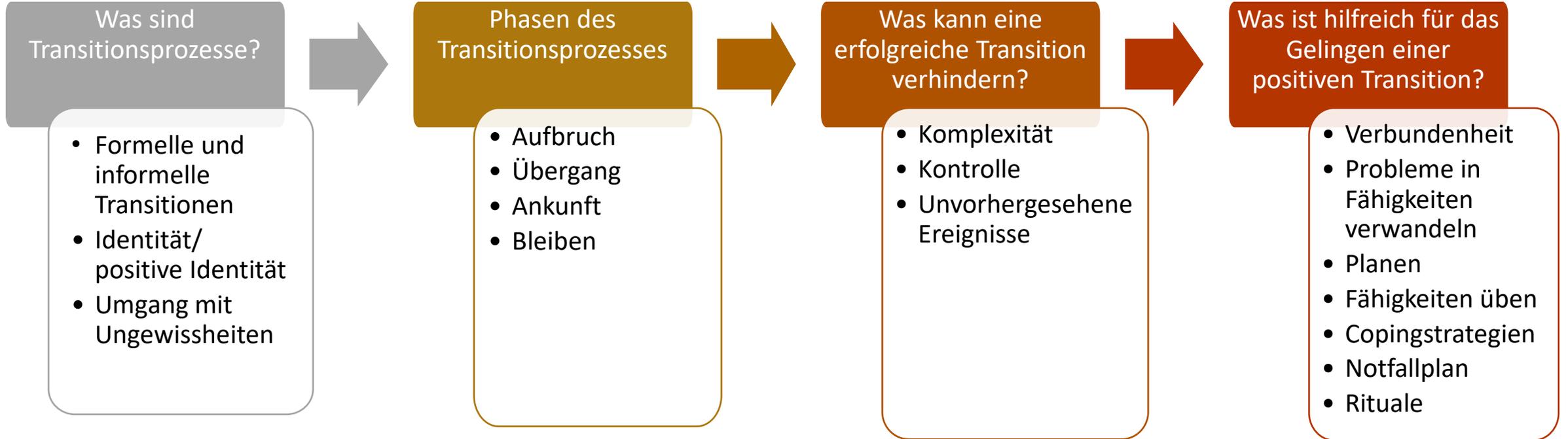


Über sich selbst hinauswachsen

Transitionsprozesse verstehen und begehbar machen

Wie können Menschen in Übergangssituationen gestärkt werden?
Welche Haltung brauchen sie?

Was erwartet Sie?

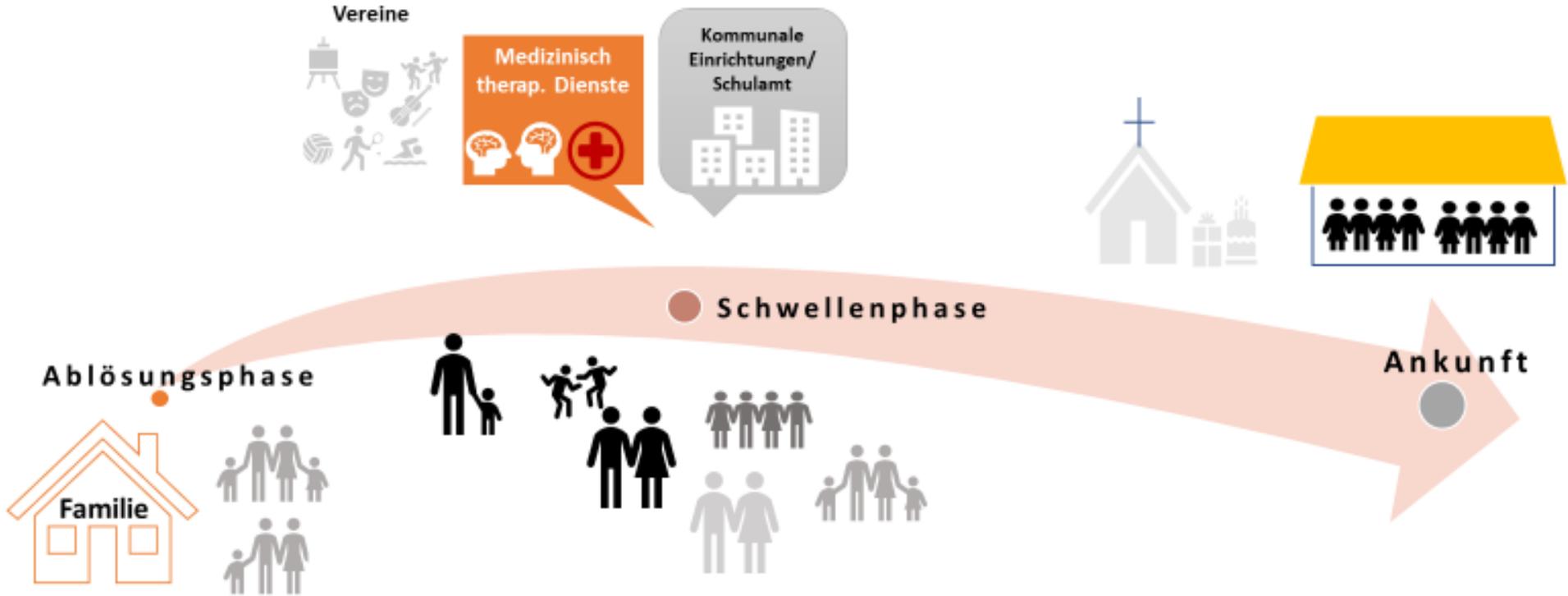


Transitionen verstehen und begehbar machen



Ben Fuhrmann: Ich schaffs! Carl-Auer Verlag 2005

Corinna Ehlers: Stärken neu denken Barbara Budrich Verlag 2019



Was sind Transitionsprozesse?

Das Wort Übergang ist eine Metapher und wird im deutschsprachigen Raum stellvertretend für Transition eingesetzt.

Eine Transition ist ein komplexer dynamischer Prozess.

Die Identität einer Person, Gruppe, Organisation, eines Systems verändert sich.

Transitionen sind Lebensereignisse

- Die Bewältigung von Diskontinuitäten auf mehreren Ebenen erfordern
- Prozesse beschleunigen und intensivierten Lernens anregen
- Als bedeutsame biografische Erfahrung von Wandel der Identitätsentwicklung wahrgenommen werden

(Niesel&Gabriel,2010)



Was beinhaltet Transition ?

Transition
beinhaltet

Das Bekannte und
Vertraute
zu verlassen und
dem Unbekannten
und Fremden
zu begegnen

Was brauchen wir, um mitten im Leben aufzubrechen und unseren Impulsen zu folgen?

Fünf Säulen der Identität

Leiblichkeit

**Arbeit
und
Leistung**

**Soziale
Identität
/
Soziales
Netz**

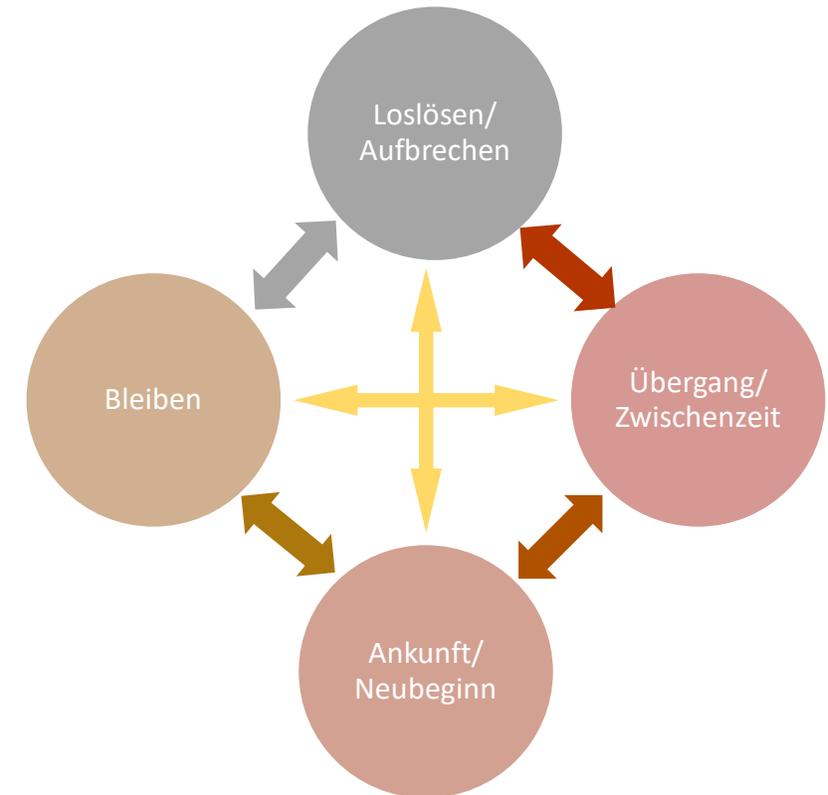
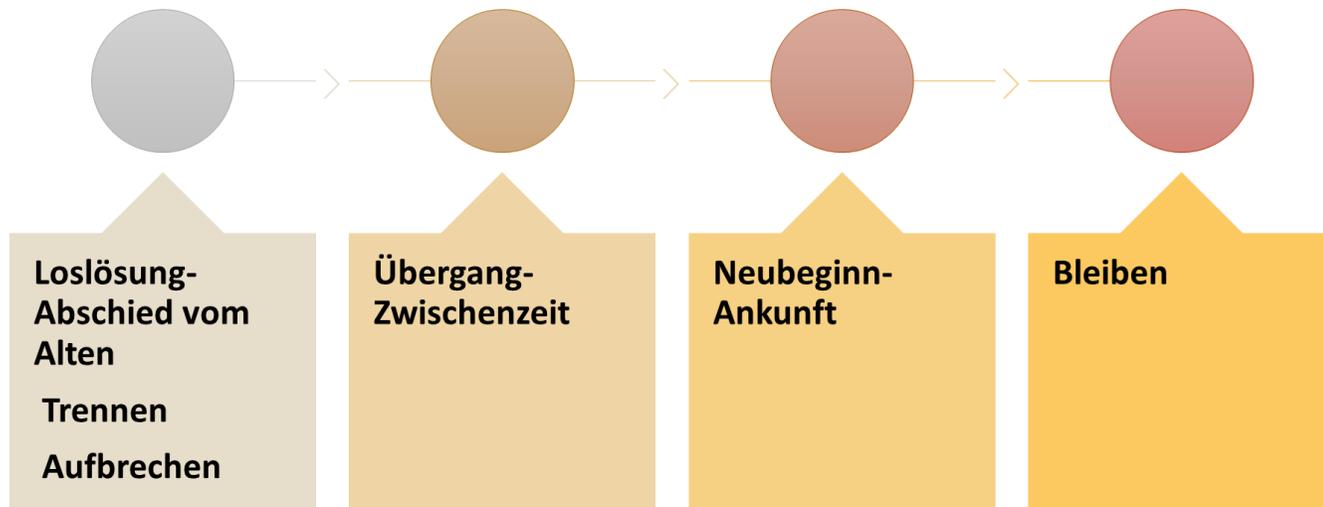
**materielle
Sicherheit**

**Sinn/
Werte**

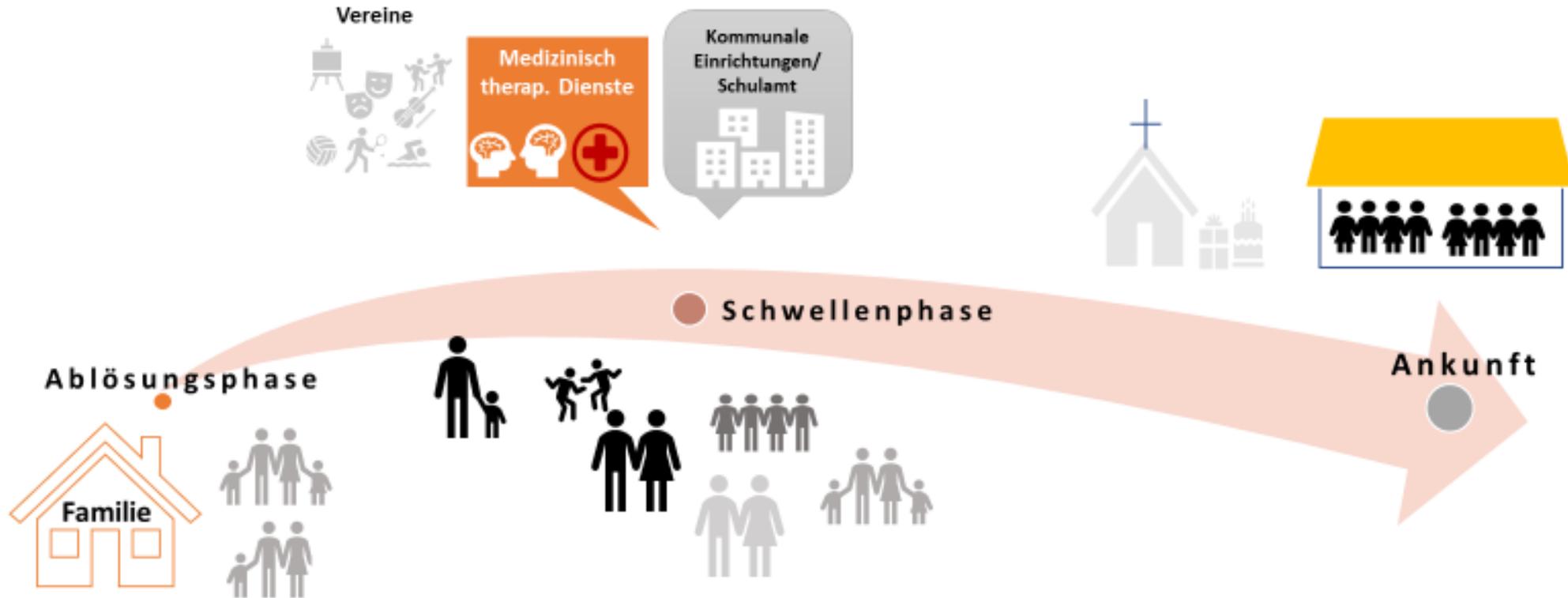
Fünf-Säulen-Modell nach Hilarion Petzold: Integrative Therapie, Paderborn 2003

23.05.2022

Phasen des Transitionsprozesses

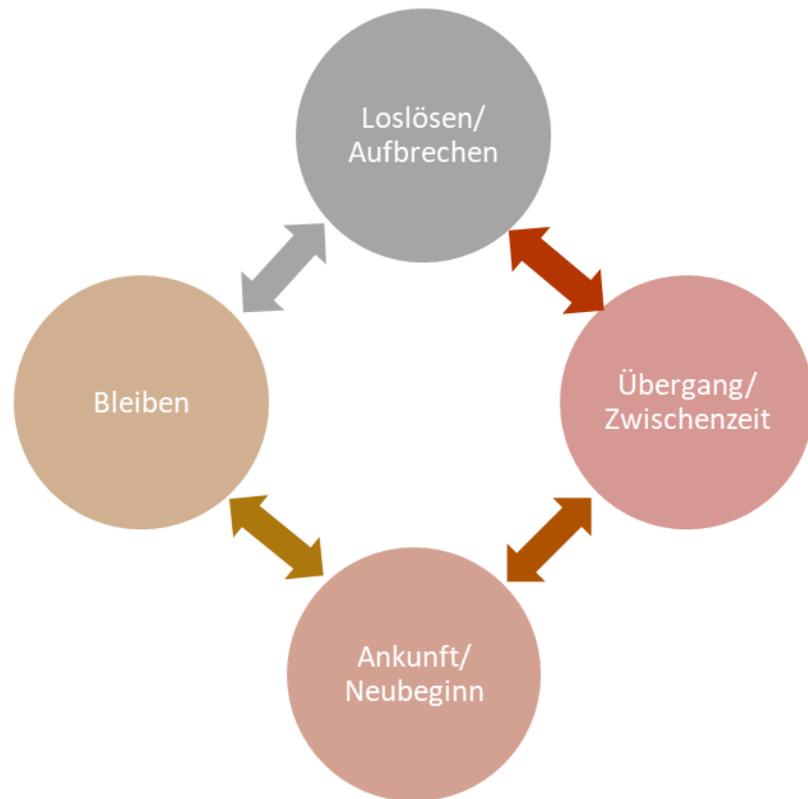


Transition ist ein ko-konstruktiver Prozess



(Niesel&Gabriel,2010)

Sich treu bleiben oder sich neu erfinden



Was beinhaltet Transition ?



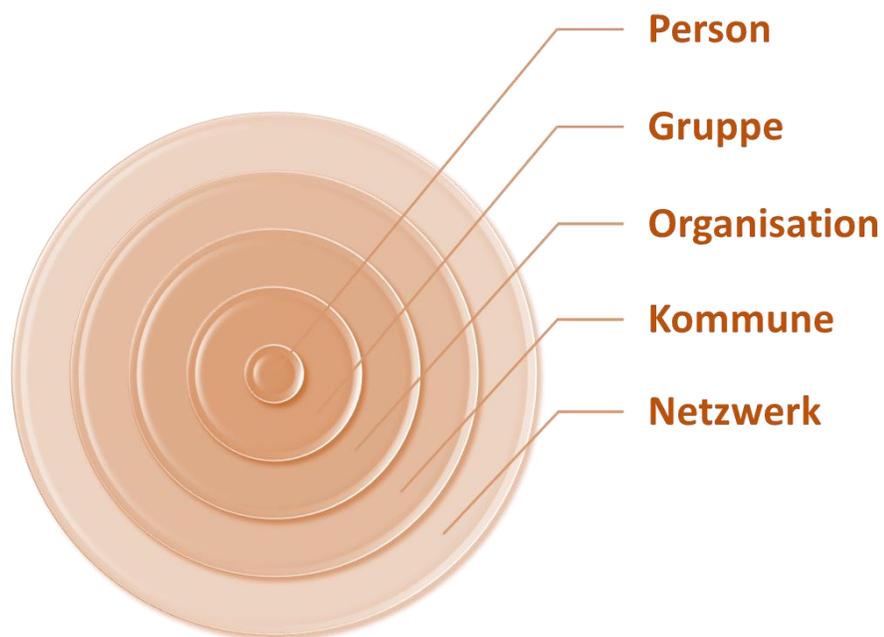
23.05.2022

Verlassen der Heimat heißt:
All das hinter sich lassen, was dazu
beigetragen hat, einen wichtigen Teil
der eigenen Identität zu konstruieren.

Schmidt Wilhelm: Heimat finden. Vom Leben in einer ungewissen Welt. Suhrkamp 2021

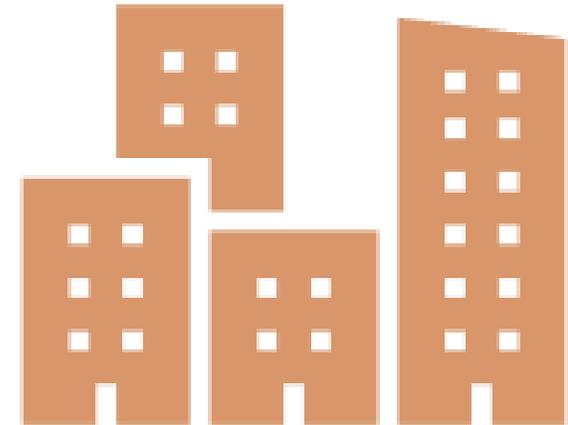
Wie können wir gemeinsam einen Weg gehen?

- Jeder verfolgt sein eigenes Ziel



Transitionen können institutionelle Abläufe vor große Herausforderungen stellen

Welche Vorkehrungen können innerhalb der pädagogischen Institution getroffen werden, um mehr Wohlbefinden für alle Akteure im Transitionsprozess zu erreichen?





- Werte sind Orientierungs- und Entscheidungshilfen bei immer komplexer werdenden Übergängen in einer Multioptionengesellschaft.
- Werte schärfen das Bewusstsein: Was genau will ich und warum?

Orientierung in komplexen dynamischen Prozessen

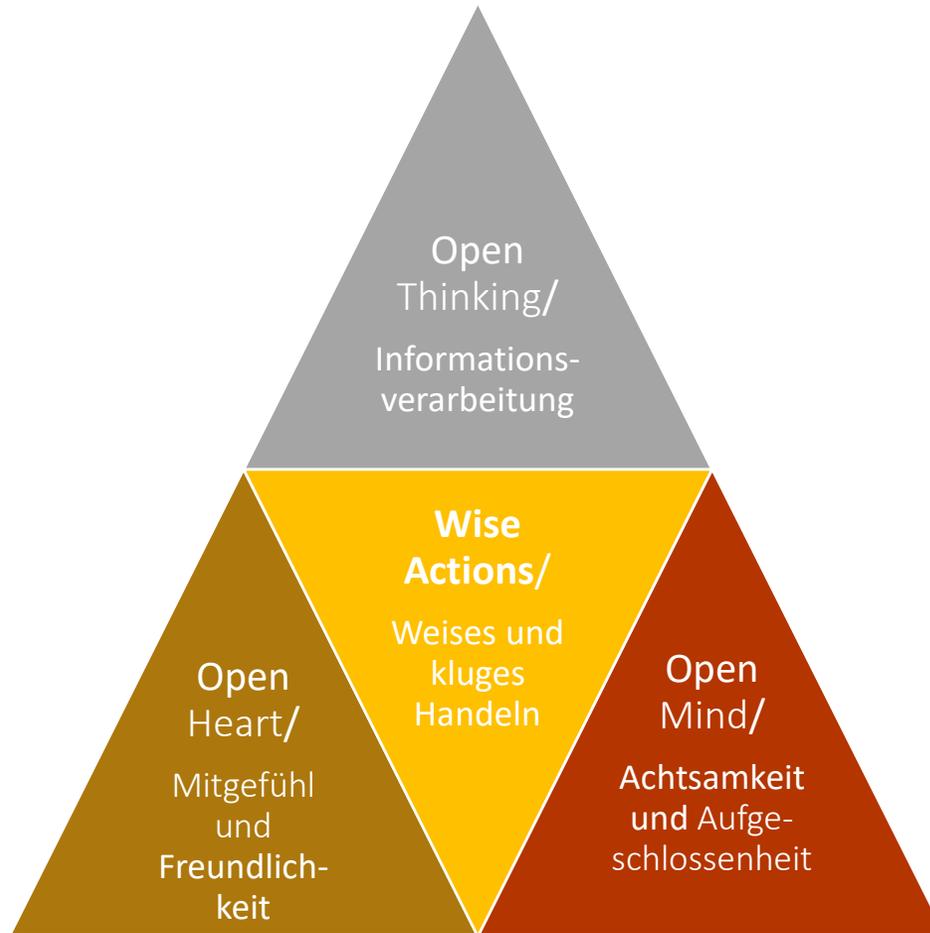
- In Transitionsprozessen gewinnen wir Orientierung, indem wir uns so verhalten, dass **Beziehungen gelingen** können. Nur in Beziehung mit anderen haben wir die Möglichkeit uns zu erkennen, indem wir von andern gesagt bekommen, was gut ist. (N. Knapp, 2018)



- Dies geschieht durch wertschätzende Kommunikation. Dadurch werden Vertrauen und Verbundenheit zum Ausdruck gebracht. (N. Knapp, 2018)

- Anknüpfen an dass, was gut war, mit der Perspektive auf dass, **was sich positiv entwickeln kann**. Konstruieren einer positiven Identität durch Narration. (Lippman, 2018)

Kernkompetenzen für Wise Actions (Weises und kluges Handeln)



Auf welche Art und Weise kann ich/
können wir im Hinblick auf ein
würdevolles und erfülltes Leben
weise und klug handeln?

Grenville-Cleave, Dora Guðmundsdóttir, Felicia Huppert, Vanessa Kind, David Roffey, Sue Roffey, Marten de Vries: Creating the World we want. How Positive Psychology can build a brighter Future. 2021

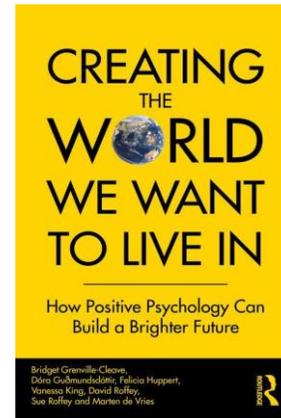
Flourishing in Gesellschaften

Felicia Huppert

University of Cambridge

Forschungsgebiet: „wellbeing for public policy“, Wissenschaftliche Erforschung von **Flourishing in Gesellschaften/Gruppen**

	kurzfristig	langfristig
Ich	Was ist jetzt gut für mich?	Was ist gut für mich in der Zukunft?
WIR	Was ist jetzt gut für uns?	Was ist gut für uns in der Zukunft?



Aktuelles Buch zu der Frage wie Erkenntnisse der Positiven Psychologie zum Umgang mit aktuellen Krisen genutzt werden kann (2021).

Informelle Transitionsprozesse

Umzüge
Auszug aus dem Elternhaus
Hochzeit
Hausbau
Familiengründung
Selbstständigkeit
Krankheit
Verlust des Arbeitsplatzes
Beziehungsverluste-
Trennungen
Naturkatastrophen
Pandemie
Krieg
Etc.

Formelle Transitionsprozesse

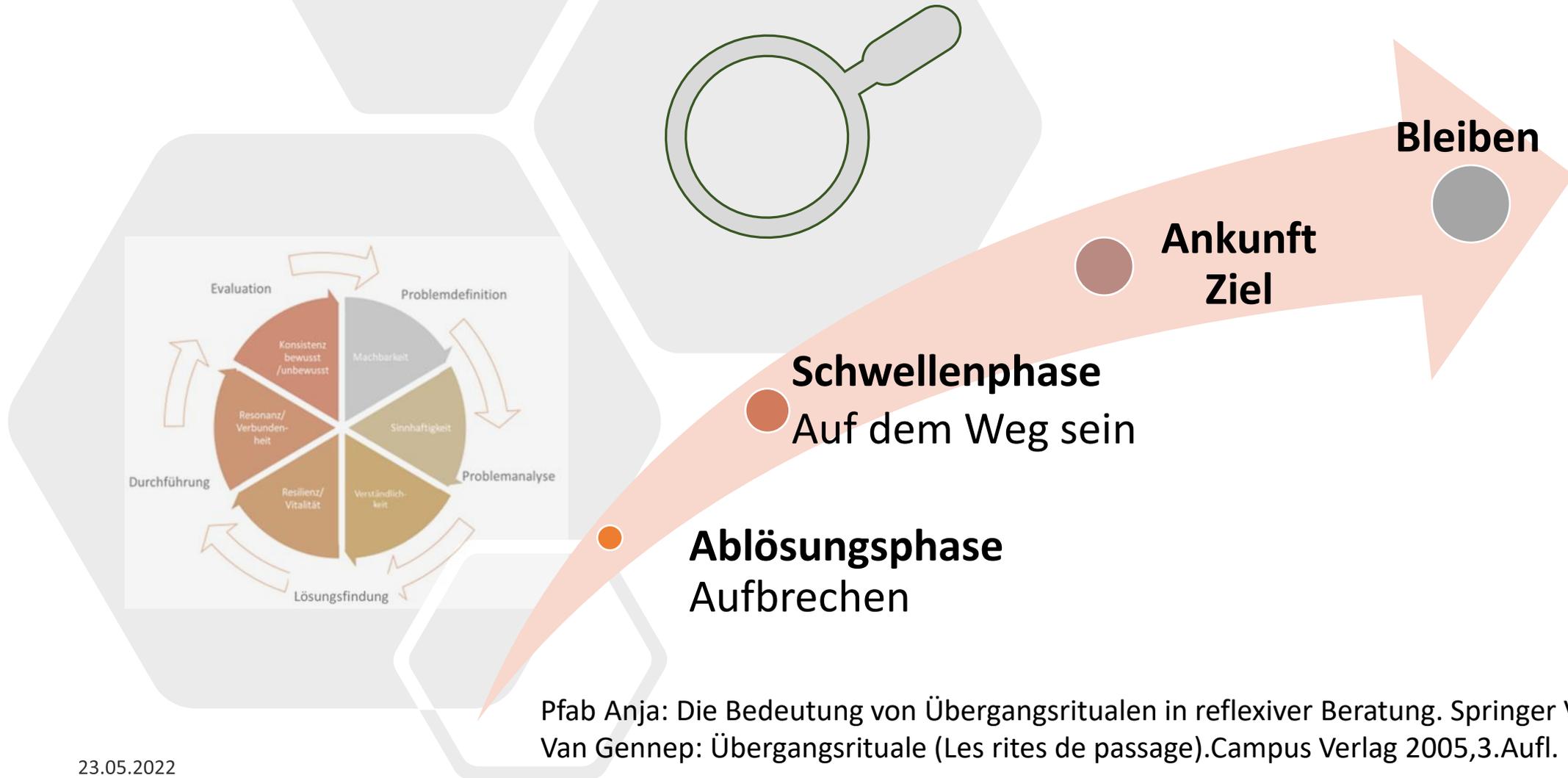
Kita
Einschulung
Weiterführende Schule
Berufsausbildung
Abitur
Studium
Berufseinstieg
Rente



In unserer Gesellschaft erleben Menschen immer häufiger Transitionsprozesse

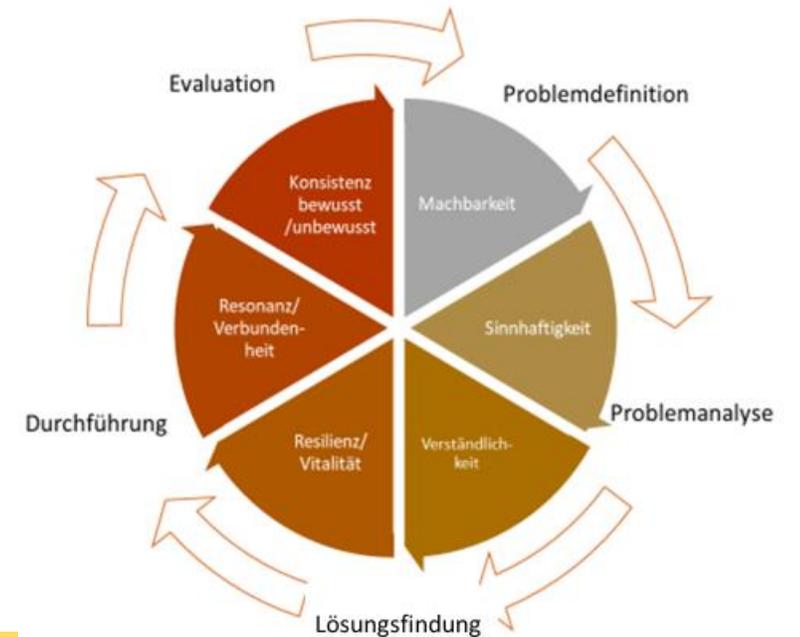
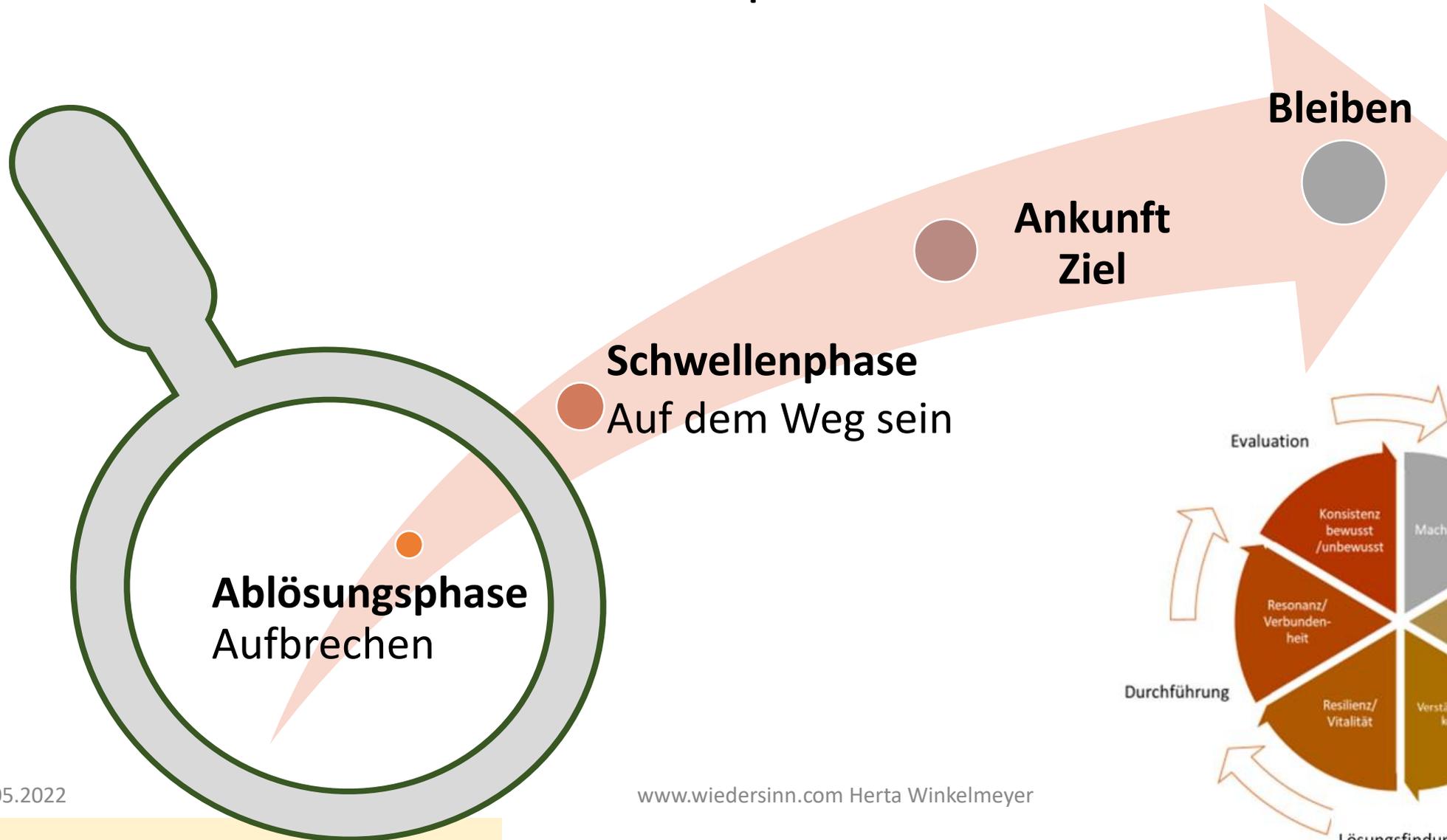


Phasen des Transitionsprozesses



Pfab Anja: Die Bedeutung von Übergangsritualen in reflexiver Beratung. Springer Verlag 2021
Van Genneep: Übergangsrituale (Les rites de passage).Campus Verlag 2005,3.Aufl.

Phasen des Transitionsprozesses

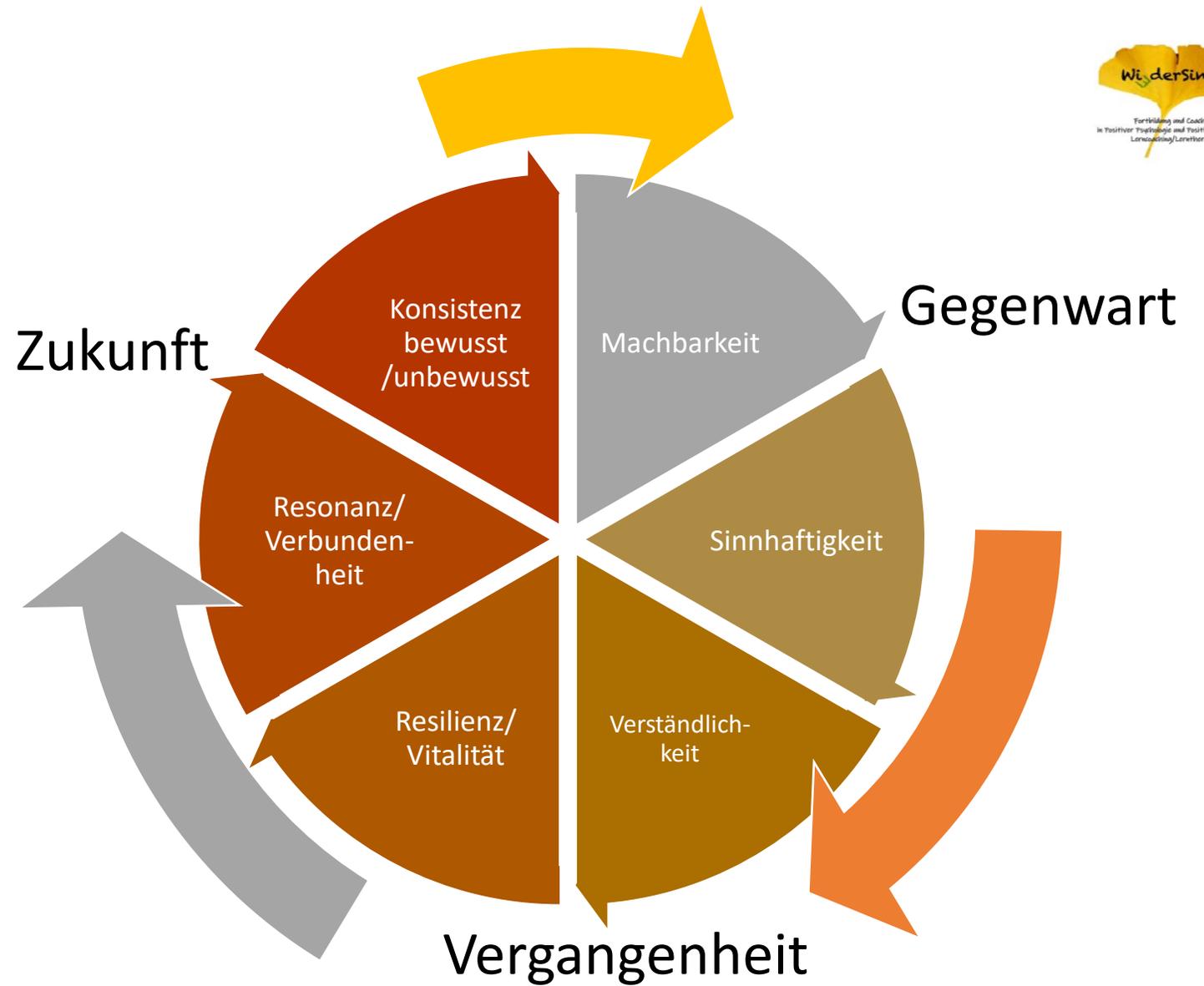
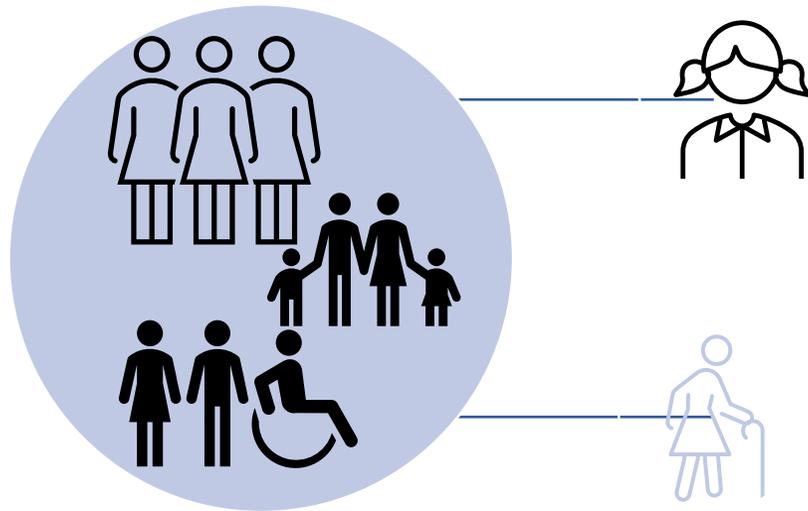




Loslösen

Wenn die Zeit erfüllt ist,
wenn hoffen verloren ist,
wenn unsere Sehnsucht wächst,
nach Wohlbefinden
und einem erfüllten Leben,
dann machen wir uns auf den
Weg.

Wünsche



HiGrow: Lebenswünsche und Werte leben



„die Zukunft gehört denjenigen, die an die Schönheit ihrer Träume glauben“ (Eleanor Roosevelt).

- Identity: Wer bin ich? Sich selbst seine Werte, seine Wünsche und Ziele kennen
- Go for it!: Wo will ich hin? Verbindung von Identität, Wünschen, Geist und Motivation. Passt das Ziel zu mir? Wie stark kann die Veränderung meiner Identität sein?
- Reward: Sich selbst belohnen und feiern
- Open Mindness: Gesteigerte Selbstwirksamkeit durch Schritte 1-3 führt zu erhöhter Offenheit, und neuen Erfahrungen
- Wellbeing and Health: Wohlbefinden als Ergebnis



Brohm-Badry Michaela.: Aufbrechen. Beltz Verlag 2021, S.163ff.

Manchmal beginnt
der
Transitionsprozess
mit der Sehnsucht
nach einem
erfüllten Leben

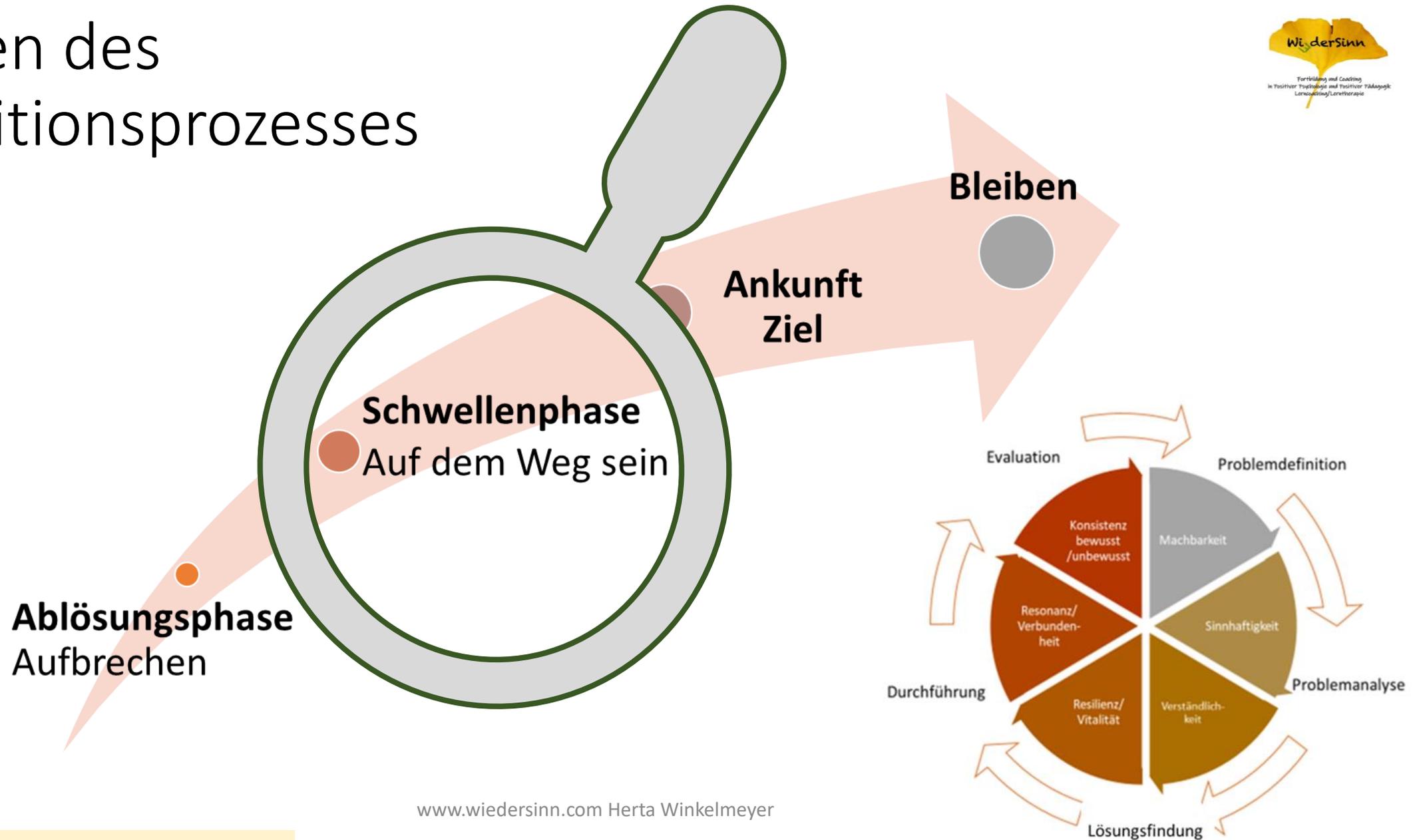


„Es gab Sehnsucht nach etwas, das verloren war, Sehnsucht nach etwas, das sich nicht erfüllt hatte, Sehnsucht danach etwas zu finden und manchmal danach, etwas zu verlieren.“

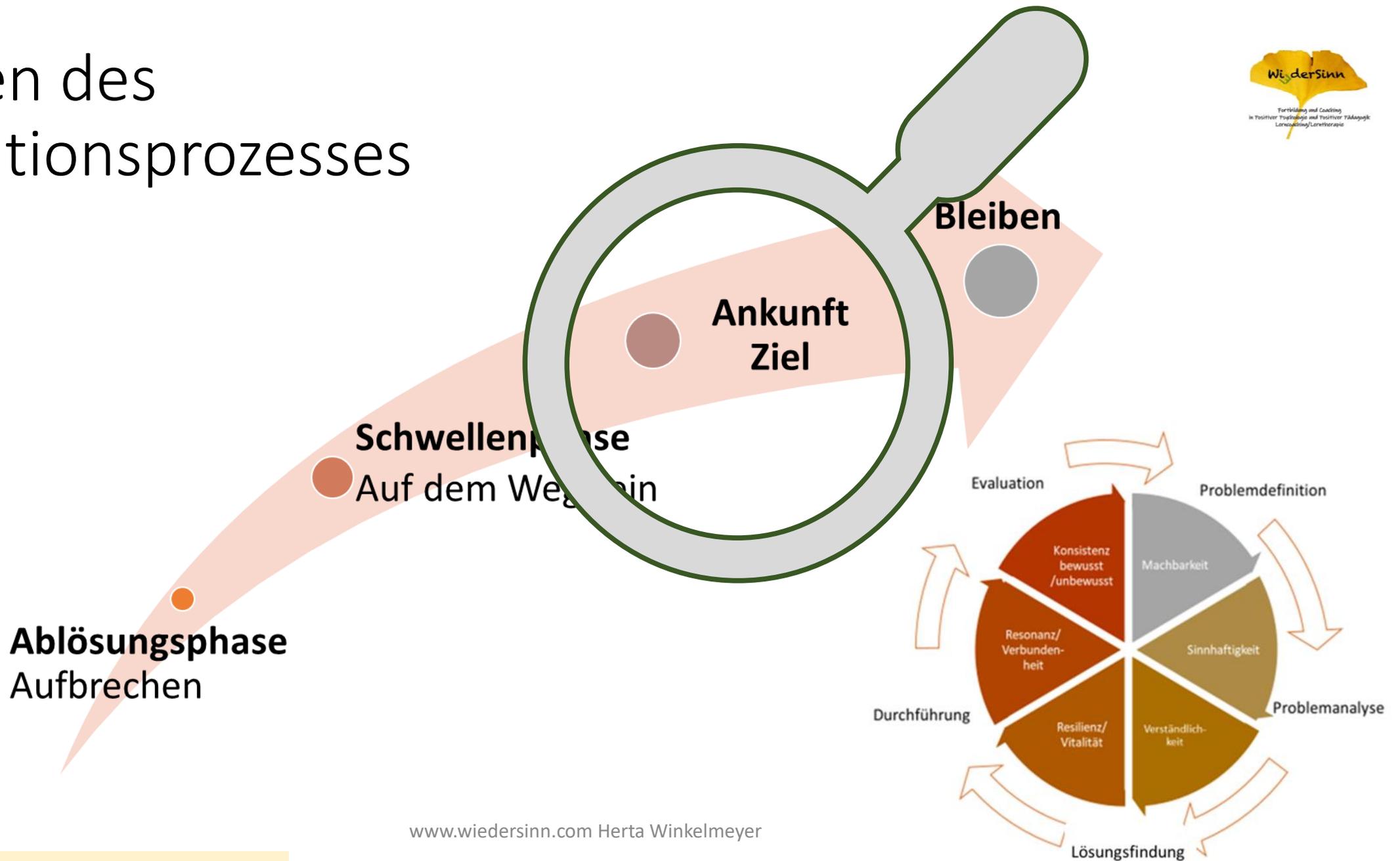
Iris Wolf: Die Unschärfe der Welt. Klett - Cotta Verlag 2021 , S.90.

Weidt Birgit: Von der Utopie des perfekten Lebens. Interview mit Psychologin Alexandra Freund. Psychologie Heute. März 2021

Phasen des Transitionsprozesses



Phasen des Transitionsprozesses

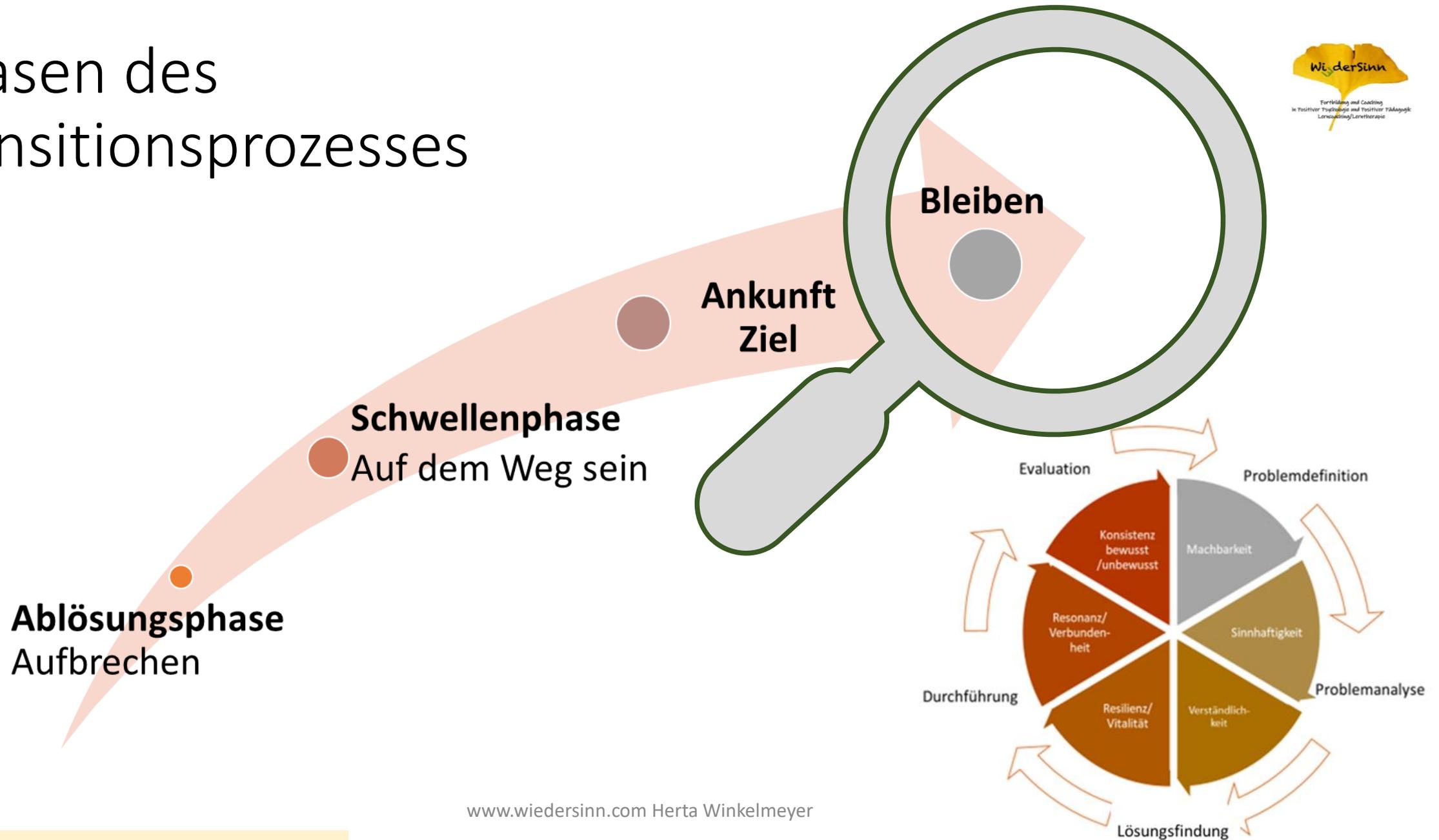


- **Frage nach der Identität:**
 - **Wer war ich?** Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Welche Ressourcen habe ich erworben?
 - **Wer bin ich?** Welche Ressourcen habe ich aktuell zur Lebensgestaltung zur Verfügung? Nach welchen Werten handele ich?
 - **Wer will ich sein?** Welche Entwicklungsziele habe ich? Welche Ressourcen stehen zur Verfügung?
- **Zugehörigkeit:**
 - Will ich diese Identität haben?
 - Wo gehöre ich hin?
 - Wollen die anderen mich?
- **Verbundenheit:**
 - Wer oder was bindet mich?
 - Mit wem und mit was bin ich verbunden?
- **Sicherheit/:**
 - Wem kann ich vertrauen?
 - Wer vertraut mir?
 - Bin ich in dieser Gemeinschaft sicher?
- **Sinn:** Welchen Sinn hat der Transitionsprozess?



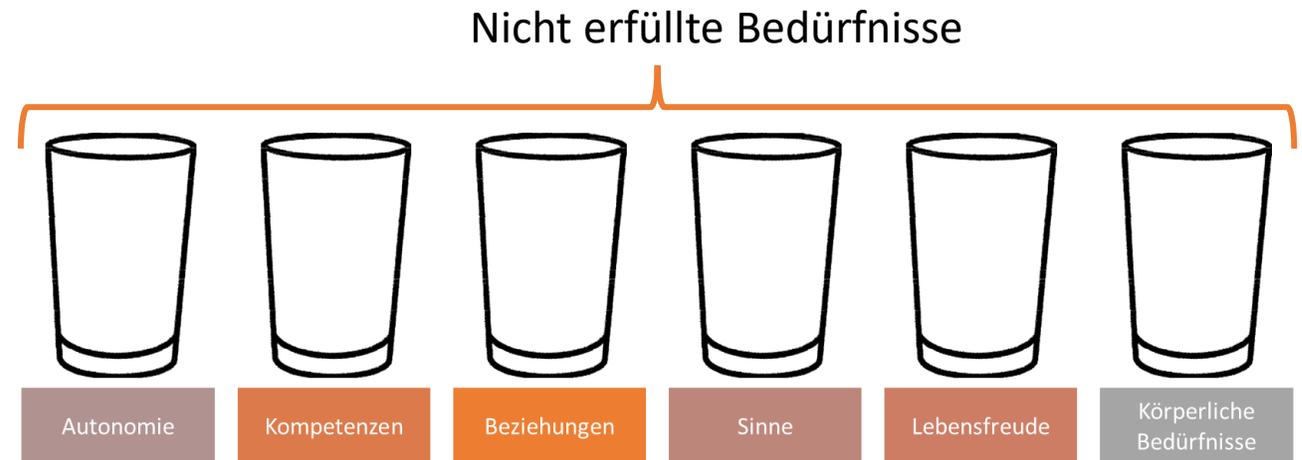
E.Lippmann: Identität im Zeitalters des Chamäleons 2018/ Franz Ruppert: Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft? 2019

Phasen des Transitionsprozesses



Hindernisse auf dem Weg des Transitionsprozesses

- Vernachlässigung der Komplexität
- Vernachlässigung der Wechselwirkungen zwischen den Akteuren
- Diversität der Entwicklungsziele
- Mangelnde Kommunikationsfähigkeiten
- Mangelnde Kooperationsmöglichkeiten
- Angst vor Fremdheit
- Angst vor Verlusten oder Erfolgen
 - Verlust der Zugehörigkeit
 - Verlust von Sicherheit
- Angst vor Einsamkeit und Isolation
 - mangelnde Bindungsfähigkeit
- Unangemessene Copingstrategien
- Mangelnde Ressourcen der Personen, Gruppen, Institutionen



Krisen im Transitionsprozess

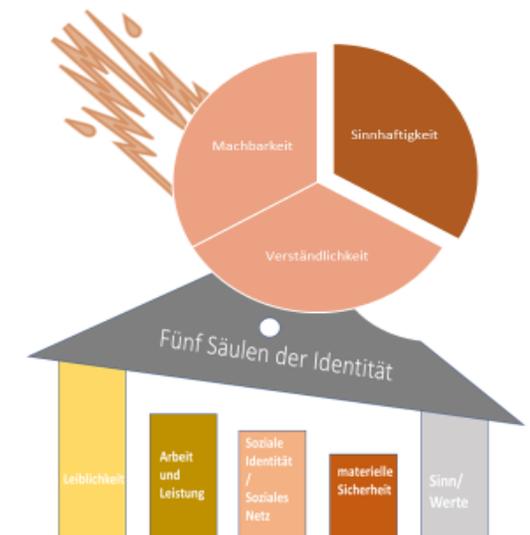
- Unsere Identität ist in Gefahr. Es mangelt an den nötigen Ressourcen eine neue Identität aufzubauen.

Dagmar

Krumbier: Arbeit mit dem Inneren Team und anderen Erkrankungen. Klett-Cotta 2019 S.20ff

- Menschen erleben sich als Opfer von Umständen, die massiv auf sie einwirken
- Die in diesem Zusammenhang auftretenden körperlichen Reaktionen können sehr stark verunsichern und ängstigen
- Häufig geht eine Krise einher mit Verlusten: in Beziehungen zu geliebten Menschen (Isolation), Glaubenssätzen, Kompetenzen, Sicherheiten, Autonomie, Kontingenz (man verliert den Anschluss)
- Oder es bleibt ein Gefühl der Sinnleere: „Unter den jetzigen Bedingungen macht Arbeiten, Lernen keinen Spaß“.

(Gunther Schmidt, Anna Dolinger, Björn Müller-Kalthoff(Hrsg.): Gut beraten in der Krise



**Was wäre für Sie ein
erfolgreicher
Übergangsprozess?**

**Was waren für Sie die
Erfolgszeichen, dass sie
auf einem guten Weg
sind?**

Vertrauen

Eine wichtige Ressource bei der Bewältigung von
Transitionsprozessen



Vertrauen

Interpersonelles Vertrauen

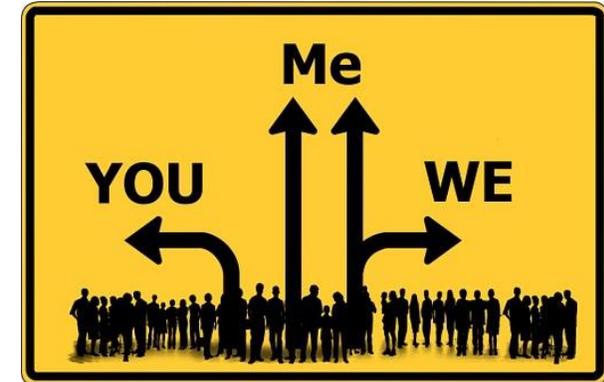
- Generelles vertrauen
- Spezifisches Vertrauen

Selbstvertrauen

- Selbstvertrauen heißt auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen, um die Herausforderungen des Lebens anzupacken.
- Stolz zu sein, auf die eigenen Fähigkeiten

Systemvertrauen

- Vertrauen kann sich auch auf politische Systeme und gesellschaftliche Veränderungen beziehen



Hoffnung

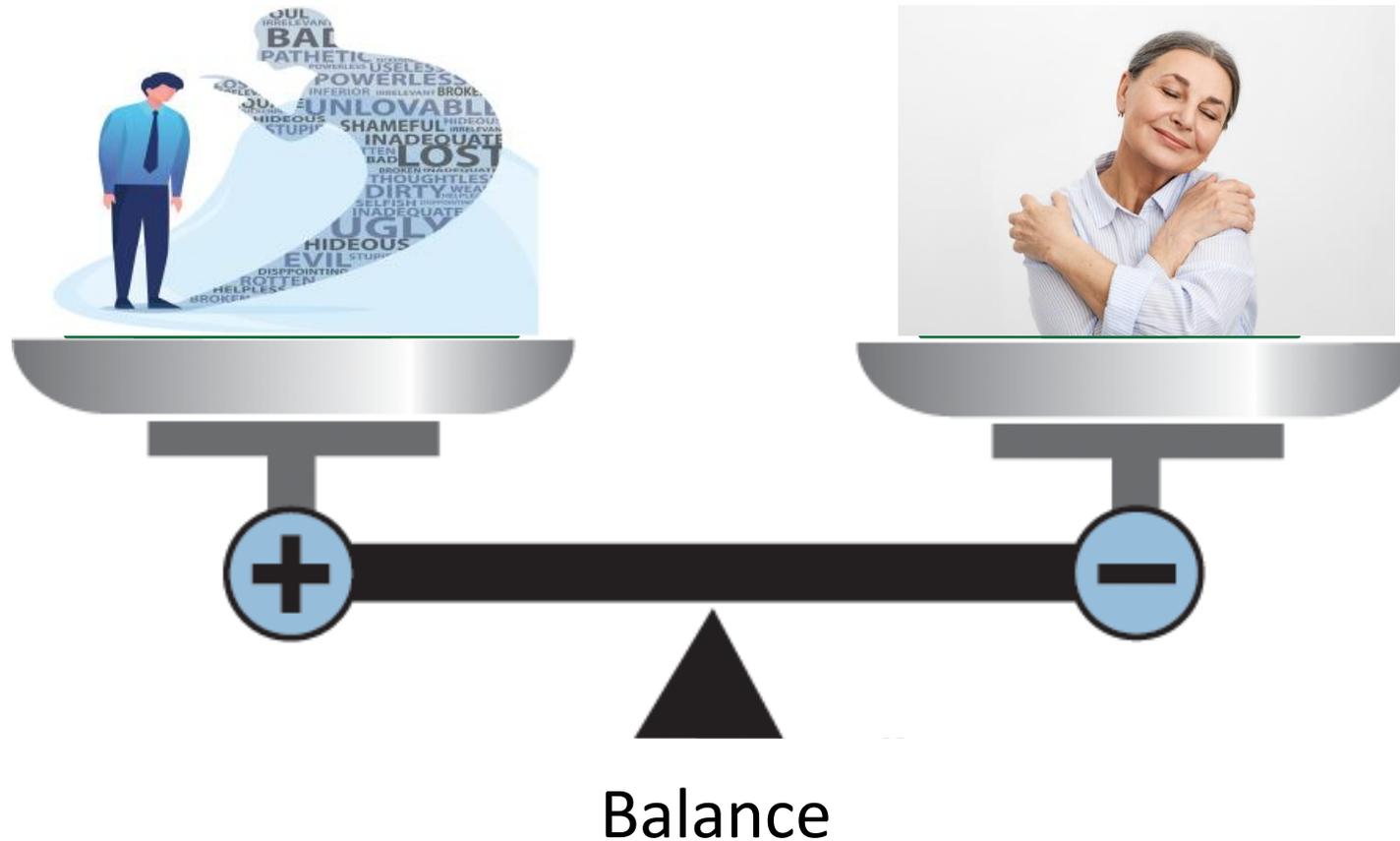
„Es kann schwierig werden, aber ich vertraue
darauf, dass Du es schaffst“



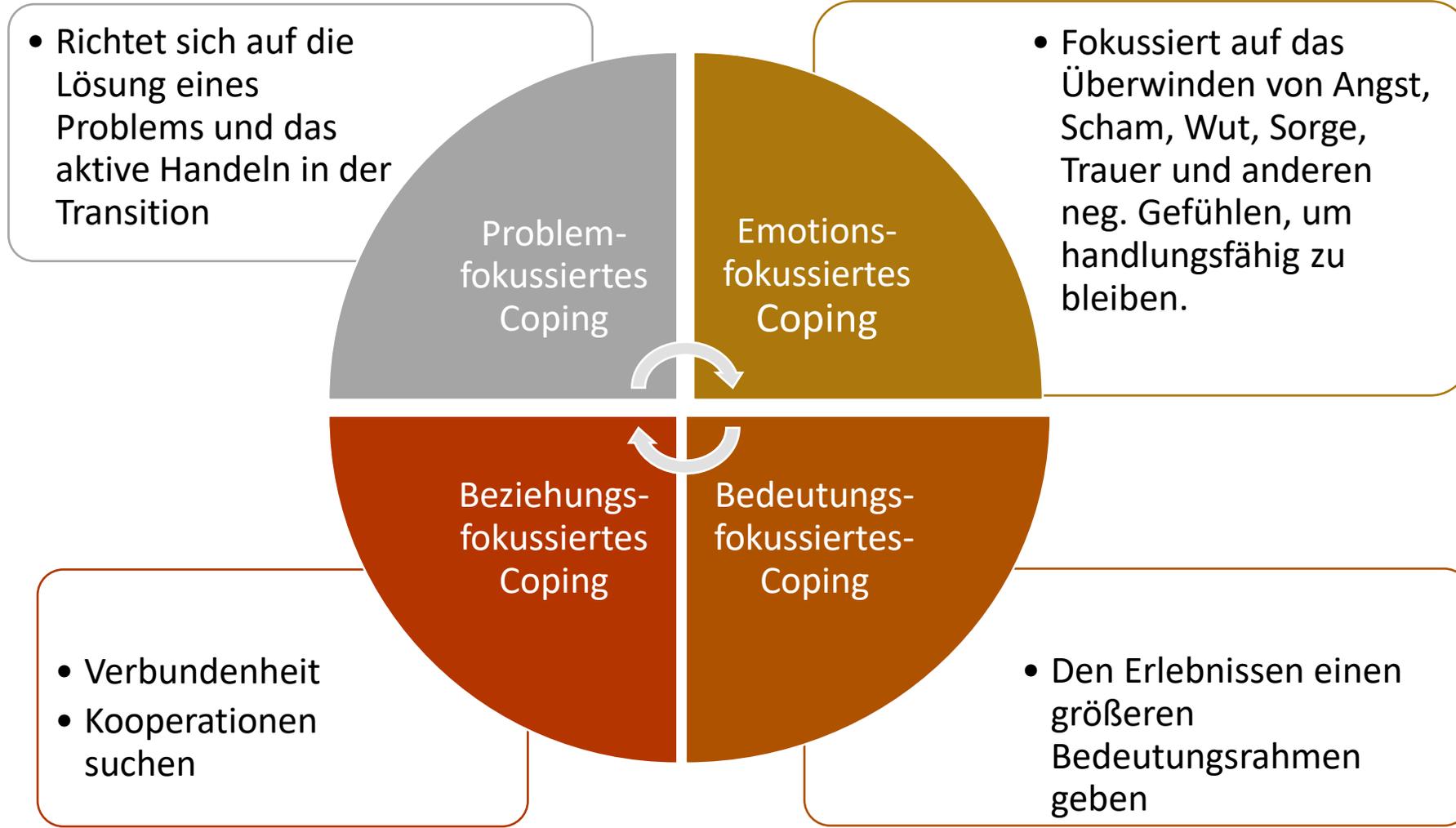
Die Bedeutung der Freundschaftssysteme in Transitionsprozessen



Die eigene Balance finden zwischen Leistung und Wohlbefinden



Proaktives Coping – Bewältigungsstrategien im Transitionsprozess



Die Bedeutung von Gewohnheiten und Ritualen in Übergangsprozessen

Sinnvoll angewandte Gewohnheiten und Rituale

- geben in Übergangsprozessen Halt,
- schaffen Verbundenheit
- Fördern die Resilienz
- und schützen vor Überforderung, Kontrollverlust, und Einsamkeit

Die Feier

Das Fest

Geschenke/Gaben

Besondere Kleidung

Dankbarkeit und Wertschätzung zeigen

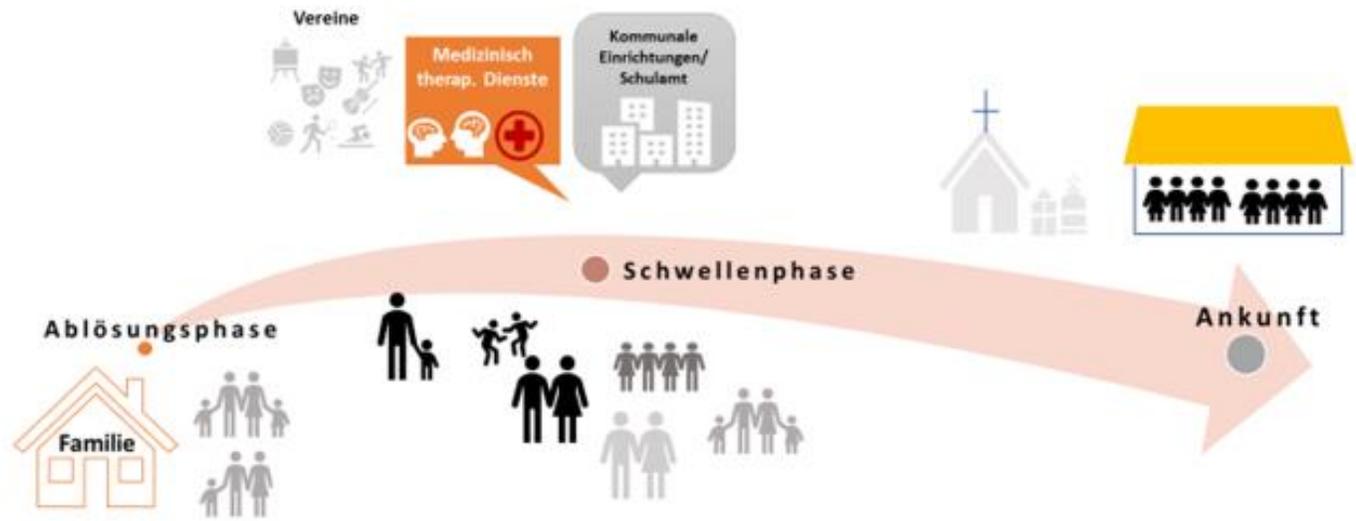
Vergebung

Meditationen

Genießen

Random Act of Kindness

Wie können Rituale, Musik, Literatur, Kunst und andere kreative Aspekte genutzt werden um Verbundenheit, Wohlbefinden, Sinn, Optimismus und Selbstwirksamkeit während der Übergangsprozesse zu fördern?



Schreiben leistet einen anspruchsvollen Beitrag zur Gesunderhaltung unseres Körpers und unserer Seele

Es kann ungeahnte Kräfte, Ressourcen/Potenziale freisetzen

Schreiben hilft uns Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen und durch Worte Verbundenheit zu schaffen

Wir können dadurch Sehnsüchte, Wünsche, Ängste benennen.

Durch Texte können wir Erinnerungen wecken

Schreiben hat einen aktiven Einfluss auf den Körper. Senkt den Stress und den Blutdruck

Stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit

Im Schreiben blicken wir nach vorn, suchen und finden Lösungen

Positive Transitionen

- Führen zur Entwicklung (**Wachstum**) einer **positiven Identität** indem sie:
- dazu führen dass Menschen ihre **Charakterstärken und Fähigkeiten** wahrnehmen und einsetzen - für sich selbst und andere
- Nach **Werten** streben, die ihrem Handeln (ihrer Arbeit)mehr **Sinn** ermöglichen
- **Positive erfülltere Beziehungen** gestalten durch tiefe **Verbundenheit** und **positive Emotionen**
- Sind bedeutend für **die Entwicklung, das Wohlempfinden und Glück aller Akteure**
- Sind langfristig kosteneffizienter
- Können bei Kindern und Erwachsenen helfen ein Verständnis für Veränderung zu entwickeln
- Schließen die **Zusammenarbeit von Einrichtungen und Eltern** und anderen wichtigen Bezugspersonen mit ein



Transitionsprozesse verstehen und begehrbar machen

Was geschieht, wenn wir
mit Menschen in
Transitionsprozessen
konfrontiert werden?

- Transitionen verunsichern und machen Veränderungen, Vergänglichkeit deutlich. Und konfrontieren andere mit ihrer eigenen Vergänglichkeit
- Sie werfen die Frage nach dem Sinn auf
- Soziale Beziehungen verändern sich

Nichts bleibt wie es ist

Was können wir für uns
und andere tun?

- Phasen der Transition beachten
- Den Blick auf das Positive richten
- Verbundenheit/Beziehungen, Mitgefühl für andere und Selbstmitgefühl, Positive Emotionen stärken
- Positive Bewältigungsstrategien
- Kooperieren und Hilfe anbieten
- Resiliente Haltung fördern
- Ressourcen teilen
- Vertrauen schenken
- Sicherheit – Schutz bieten

Wie können wir Transitionen
begehrbar machen?

- Menschen in Transition brauchen Vertrauen und einen geschützten Raum (Sicherheit) der hilft, Widerstände zu überwinden
- Mut machen neue Potentiale zu entdecken. Andere ermutigen
- Gemeinsame Werte stärken
- Fördern von Charakterstärken und Kompetenzen- Selbstwirksamkeit erhöhen
- Erfolge sichtbar machen
- Kooperation fördern
- Brücken der Kommunikation bauen

Notfallplan

Erarbeitung einer persönlichen Zeit- und Tagesstruktur

Suche nach Möglichkeiten der Sinnesanregung (Musik, Bilder, Geschmackssinn)

Suche nach Chancen und Positivem (Tagebuchschreiben, neue Interessen finden, vorhandene Möglichkeiten nutzen lernen etc.)

Ausgewogene Ernährung und auf genügend Bewegung achten

Aufrechterhalten wichtiger Sozialbeziehungen und gleichzeitig Abgrenzung gegen zu viel Nähe

Differenzierte seriöse Informationsaufnahme bei deutlicher zeitlicher Begrenzung

Kompensatorische Aktivitäten: sammeln ermutigender Informationen, Beschäftigung mit Kunst, bibliothераpeutische Aktivitäten

Ralf T. Vogel: Psychotherapie in Zeiten kollektiver Verunsicherung. S.7-8 Springer Verlag 2020

In Zeiten der Veränderung, des Druckes, der Komplexität und der Verwirrung sollte wenigstens eine Domäne/eine Zone unseres Lebens stabil sein:

- Menschen: soziales Netz, Partnerin, Freunde
- Ideen, Werthaltung: Lebensphilosophie, Spiritualität, Religiosität, Werte
- Plätze: Orte der Stille, eine Ecke,..
- Dinge: Erinnerungsstücke, Kleidungsstücke
- Organisationen: Vereine, Clubs, Freundeskreis

Stability Zones (Toffler, 1970)

