

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Abschied nehmen – Neues wagen

Inhalt Heft 119

- Anfänge der Individualpsychologie
- Weg vom kausalen Blick
- Zukunft des Adler-Pollak-Instituts
- Schritt in die Selbstständigkeit
- Praktische Tipps für Familien
- Neubeginn nach dem Umzug
- Abschied vom Haustier

## Noch einmal ganz neu anfangen

Christina Ott beschreibt, wie es ihr mit diesem tiefen Einschnitt ergangen ist.



**Christina Ott**  
ist IP-Beraterin, Referentin und Autorin. Christina und Johannes Ott zogen im Sommer 2021 aus beruflichen Gründen von Thüringen nach Franken.  
[www.ott-beratungen.de](http://www.ott-beratungen.de)

„Ich setzte den Fuß in die Luft. Und sie trug.“  
Hilde Domin

Gefragt nach dem Prozess unseres Abschieds und Neubeginns, wage ich es, in den Rückspiegel zu schauen. Eigentlich ist es dafür noch zu früh. Was sind schon sechs Monate Zeit nach einer existenziellen Lebensveränderung? Genau so lange – oder kurz – ist unser erneuter Umzug her. Diesmal von Ost nach West, von Thüringen nach Franken. Mit Mitte fünfzig haben wir gemeinsam zum vierten Mal neu angefangen. Diesmal betraf die Veränderung auch meine Selbstständigkeit als Psychologische Beraterin. Statt des beschaulichen Fachwerkstädtchens Schmalkalden im Thüringer Wald ist jetzt die pulsierende Großstadt Nürnberg unser Standort. Wir sind noch mittendrin in diesem dynamischen Prozess. Wenn ich zurückblicke, kann ich einige markante Punkte benennen:

**Taub stellen als erster Impuls:** Als die Anfrage kam, ob mein Mann die Pastorenstelle in einer Nürnberger Gemeinde übernehmen würde, ließ ich diese Schallwellen einfach an mir abprallen. Johannes berichtete mir am Telefon davon. Ich war gerade in einer Arbeitsaufgabe und konzentrierte mich auf sie. Doch eine gewisse Beklemmung machte sich breit. Ich dachte: „Nur jetzt nicht verrückt machen lassen. Vielleicht geht es einfach vorüber. Es ist in unserem Lebensplan nicht vorgesehen und so soll es auch bleiben!“

**„Und wenn doch?“-Gedanken:** Ein paar Tage später traute ich mich, die innerlich zugehaltene Tür einen Spaltbreit zu öffnen. Was wäre, wenn? Wer kann wissen, ob es nicht doch ein guter Weg wäre? Welches Für und Wider gäbe es und welche Chancen könnten sich eröffnen? Mein persönliches Verständnis von Wegführung aus einer himmlischen Perspektive, die weiser ist als unsere kleine Sicht, half mir, mich immer mehr darauf einzulassen. Prompt nahm ich ermutigende Details wahr, die mein „Unmöglich“ im Kopf entkräfteten.

**Halt suchen:** „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“, sagte Heraklit. Wie wahr. Gerade deshalb suchte ich Halt in dem, was verlässlich bestehen bleibt und sich nicht verändern wird. Für mich sind das die Jahreszeiten und mutmachende Zitate. Auch in Nürnberg werden Amseln den Frühling begrüßen. So tröstete ich mich, während ich noch in Schmalkalden ihrem Gesang lauschte.

**Unterstützungsnetzwerk stabilisieren:** Wir bezogen Menschen in unsere Überlegungen ein, von denen wir wussten: Sie werden respektvoll mit der Information umgehen. Sie werden uns weder drängen noch bremsen, sondern die richtigen Fragen stellen. Sie werden prüfen, ob wir unseren Werten entsprechend entscheiden und für uns beten. Diese kleine Anzahl von zuverlässigen Menschen war uns eine unersetzliche Stütze.

**Eine Entscheidung treffen und nicht mehr diskutieren:** Alle Umstände haben wir reiflich geprüft und die wichtigsten Bezugspersonen kennengelernt. Danach trafen wir unsere Entscheidung. Einstimmig. Ich verspürte eine gewisse Feierlichkeit und Würde an diesem Tag, als wir festmachten, was wir beide schon wussten: Ja, wir werden gehen. Dieses Ja zogen wir nicht wieder in Zweifel.

**Notwendige Schritte in einem angemessenen Tempo einleiten:** Wir legten den Zeitpunkt fest, von dem an wir unsere Entscheidung öffentlich machen wollten. Es sollte weder zu spät noch zu früh erfolgen. Das war mir auch wichtig, um meine Klientel nicht unnötig zu verunsichern. Ich legte fest, bis zu welchem Monat ich neue Klient:innen annehmen und wann ich die Tätigkeit beenden würde. Diese Klarheit half mir enorm in der Kommunikation. Auch alle anderen notwendigen Schritte gingen wir lieber langfristig an.

**Hilfreiche Erkenntnisse einbauen in unseren Erzählstrang:** Nach außen sah unser Prozess vermutlich souverän aus. In der Selbststeuerung kostete er mich einige Mühe. Zum Glück blitzen immer wieder hilfreiche Gedanken im Alltag auf, die wie kleine Rettungsringe wirkten. Deshalb bauten wir sie bewusst in unsere Denk- und Erzählweise ein. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass Lebensumstände sich nicht immer weiter übertrumpfen müssen. Ein idyllischer Gartenpavillon im Grünen? Das war zwölf Jahre lang eine überaus üppige Zugabe zum Glücklichsein. In der Stadt werden wir dafür anderes genießen.

**Sich mental einstellen:** Mir vorzustellen, wie der Umzugstag bestmöglich ablaufen kann, war für mich besonders wichtig. Ich wollte händchenhaltend mit meinem Mann im Pkw sitzen, anstatt ihm tränenblinzeln im Zweitwagen zu folgen. Gesagt, getan. Wir verkauften unser zweites Auto – in der Großstadt wäre es sowieso überflüssig.

**Hilfe annehmen:** Für Abschied und Neuanfang bekamen wir großartige Hilfsangebote. Wir nahmen sie dankbar an. Gute Freunde halfen uns, die Harmonie unseres behaglichen Zuhauses auseinanderzunehmen und in Kartons zu verstauen. Als Menschenkenner und IP-Kollegen klebten sie zudem, bildlich gesprochen, auch liebevoll Pflaster auf unsere Herzen.

**Einfach gehen:** Beim letzten Umzug zwölf Jahre zuvor überschwemmten mich viele Gefühle. Nicht alle davon waren angemessen. Damals kannten wir die IP noch nicht. Diesmal konnte ich einfach gehen, ohne es zu dramatisieren.

**Angenehme Überraschungen höher bewerten als unangenehme:** Kann man sich auf diese Spur bringen? Ja, es funktioniert. Mit offenen Augen für die sonnendurchfluteten Räume in der neuen Wohnung. Auch mit offenen Herzen für die Menschen der Gemeinde. Sie hatten sich außergewöhnlich ins Zeug gelegt, um unsere Dienstwohnung entsprechend auf Vordermann zu bringen und uns warmherzig willkommen zu heißen.

**Nest bauen und orientieren:** Die ersten Tage und Wochen glichen einem Dauerarbeitseinsatz. Doch wir sind ein gutes Team und unsere Fähigkeiten ergänzen sich. Deshalb war schon bald wieder Übersicht geschaffen. Sogar meine wichtige Routine des Morgenspaziergangs startete wieder. Der nahe Stadtpark machte es mir leicht. Nur für meine Beratungsräume brauchte ich noch einen langen Atem.

**Konstante überregionale Aufgaben beibehalten:** Einige überregionale Aufgaben als Referentin und Autorin konnte ich fortführen. Auch als Supervisorin eines Schmalkalder Kinderheims verlängerte ich den Vertrag. Dadurch konnte ich weiter in meinem Bereich aktiv sein, und parallel ein neues Netzwerk aufbauen. Es fühlte sich

vertraut an, in bekannte Gruppen zu kommen oder mit meiner Kooperationspartnerin zu arbeiten. Diese Kontinuität tat mir inmitten aller neuen Erfahrungen gut.

**In Beziehungen investieren:** Heimisch werde ich immer erst durch Beziehungen, deshalb haben Kontakte eine hohe Priorität für uns. Ehrliches Interesse ist die Eintrittskarte ins Leben von Menschen. Das zeigte sich in jeder Art der Begegnung und ließ mir keinen Raum für Selbstmitleid.

**Arbeiten im neuen Raum:** Endlich betrat dann die erste Klientin meinen neuen Raum. „Oh, ist es schön bei Ihnen“, sagte sie. Ja, das stimmt. In diesen Räumen werde ich gut arbeiten können.

### Vom Rhythmus des Lebens

„Say goodbye – let go – move forward – explore – arrive – hold.“ Diese Körperübung des Verabschiedens, Loslassens, Bewegens, Erkundens, Ankommens und Innehaltens lehrte uns Pauline Hofstra bei ICASSI 2018 in Bonn. Als Teilnehmende ihres Workshops sollten wir langsam im Kreis gehen und eine Übung machen. Während Pauline diese Worte rhythmisch wiederholte, legten wir die Aufmerksamkeit auf unsere Füße: zuerst den Bodenkontakt spüren – dann Ferse heben – Fuß in der Luft vorwärtsbewegen – mit Zehenspitzen den neuen Boden ertasten – mit ganzer Sohle ankommen – ruhen. Und weiter ging es mit dem anderen Fuß.

Say goodbye ... Das ist der Rhythmus unseres Lebens, im Großen wie im Kleinen. Und so habe ich es auch im Umzugsprozess erlebt. Das Ausharren vor dem nächsten Schritt war schon bei der Übung meine Schwierigkeit. Auch in der Realität kam es in den letzten Monaten zu kurz. Ich werde mir demnächst ein wenig Ruhe gönnen. Unser neues Sofa ist dafür bestens geeignet. So bequem konnte ich noch nie in meinem Leben sitzen oder liegen. Genau das werde ich jetzt tun und mir eine Ruhepause gönnen. Ich halte inne, denn genau hier spielt sich jetzt unser Leben ab. Und das ist gut so.

Dass ich mitten im Loslassen des alten Lebens noch für einige Monate eine herausfordernde Aufgabe übernahm, wäre eine ganz andere Geschichte. Sie sprengt hier den Rahmen, doch gehört unlösbar zu meinem Prozess. Von Anfang 2021 bis kurz vor dem Umzug war ich Beraterin auf der Covid-Station einer Klinik. Das lenkte mich ab vom Abschiedsschmerz und zog meine Aufmerksamkeit ins Jetzt. In den überraschendsten Wegführungen können die größten Schätze liegen. Deshalb sind wir gespannt, was uns in Zukunft noch erwartet.

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

# Auf die Haltung kommt es an

Redaktionsschluss: 15. Mai 2022

## AnsprechpartnerInnen

### Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de  
Kontaktperson für das Familienrat-Training

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

# Lichtblick

 Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.