

Ute Wendler (Hrsg.)

U M Z U G

Lichtblicke im Chaos

- X Checklisten**
- X Gesellschaftliche Trends**
- X Gottes Hilfe erfahren**

INHALT

Wie dieses Buch entstand	6
Umzug – der Härtestest für die Seele	8
Wenn Wurzeln zerstört werden	8
Umzug ist Stress!	9
Umzug und Partnerschaft	13
Umzug mit Kindern	15
Wie passt ein Umzug in die Entwicklungsphasen des Kindes?	18
So gelingt eine einfühlsame Umzugsvorbereitung für Kinder	23
Thema »Umzug« in der Bibel	24
1. Umzug als Rettung und Bewahrung	25
2. Umzug als Auftrag, Beruf und Berufung	32
3. Umzug als Weg	34
4. Umzug aus familiären Gründen	36
5. Umzug als Strafe	40
Biblische Zusagen	41
Im Umzugs-Chaos Gott begegnen – Erfahrungsberichte	44
Vor dem Umzug	45
Mitten in der Umzugsphase	61
Nach dem Umzug	67
Eine ganze Gemeinde zieht um	96
Umzugs-Tipps	100
... für alle, die sich für oder gegen einen Umzug entscheiden müssen	100
... für alle, die kurz vor einem Umzug stehen	101
... zum Thema »Abschiedsfest«	108
... für den Umzug mit Kindern	109
... für den Umzugstag	112
... für die Zeit nach dem Umzug	116
Ein bisschen Statistik – Fakten und Zahlen aus der Migrationsforschung	116
Umzugsgründe	117
Mobilitätshemmende Gründe	118
Umzüge werden von verschiedenen Kriterien beeinflusst	118
Unterschiede zwischen mobilen und sesshaften Menschen	126
Literaturempfehlungen	128
Literaturnachweis & Quellenverzeichnis	135
Anmerkungen	138

UMZUG - DER HÄRTESTE FÜR DIE SEELE

Jeder Umzug beginnt mit der Entscheidungs- und Planungsphase. Hier werden die Weichen für einen eventuellen Ortswechsel gestellt. Bereits mit dem ersten konkreten Gedanken an Wegzug beginnt das Abschiednehmen, denn jede geplante Veränderung hat ein Loslassen von Altem, Gewohntem und Liebgewordenem zur Folge.

WENN WURZELN ZERSTÖRT WERDEN

Umzug ist mehr als nur ein Ortswechsel. Hauptproblem ist oft das Aufgeben von Freundschaften, Kontakten, Gewohnheiten. Selbst beim besten Willen lassen sich die Bindungen niemals so halten wie sie sind.

Mir ist dazu ein Bild aus der Botanik deutlich geworden, das sich gut auf die Umzugssituation übertragen lässt. Bei unserem letzten Umzug habe ich auch unseren Garten »mitgenommen«, also alle Pflanzen ausgegraben. Mitte Juli stand alles in voller Blüte. Jeder Gärtner hätte mir davon abgeraten, zu dieser Jahreszeit Pflanzen auszugraben und über mehrere Tage hinweg in Töpfen und Tüten überleben zu lassen, bis sie am neuen Wohnort wieder Bodenberührung bekommen. Aber es hat geklappt! Bei Temperaturen um die 30 Grad haben wir Beete angelegt und mehr als 100 Stauden, Sträucher und einjährige Sommerblumen umgepflanzt. Besonders gefreut habe ich mich über die erneute Rosenblüte nach einem Monat.

Die größte Pflanze, die unseren Umzug mitmachte, war eine Korkenzieherweide. Sie hatte schon so tiefe Wurzeln, dass ich es trotz aller Vorsicht und Anstrengung nicht schaffte, alle auszugraben. Ich musste die besonders tiefen, dicken Wurzeln irgendwo abhacken und hoffen, dass sie nachwachsen. Nach dem Umzug beobachtete ich diesen Baum sehr genau. Nur ein Teil der Äste grünte weiter. Viele Blätter verdorrten – aber im folgenden Frühjahr zeigte sich an den meisten Zweigen frisches Grün. Doch einige Zweige blieben kahl – wegen der abgeschlagenen Wurzeln. Sie brauchen noch Zeit, bis neue Wurzeln die Zweige mit Nährstoffen aus dem Boden versorgen können – oder aber sie sind abgestorben. Beides ist möglich.

Es verhält sich hier genau wie bei einem »umgepflanzten« Menschen: Da gibt es Bereiche, die sofort weiterleben, andere brauchen Zeit zum Reifen und Neuausschlagen, aber

manches stirbt auch ab oder wird nutzlos. Dazu gehören zum Beispiel alte Kontakte und Beziehungen, örtlich bezogenes Wissen und Erinnerungen.

Pflanzen mit abgehackten Wurzeln brauchen viel Sonnenschein, Regen und Zeit. Übertragen heißt das: Freunde, Menschen, die sich um die »Umzügler« kümmern, feste (jeden Umzug überdauernde) Beziehungen und Verlässlichkeiten im Hintergrund; sie sind wie die Sonne. Und genauso wichtig ist es, weinen zu können, den Schmerz über alles Zurückgelassene und Fremde, Zerstörte und Noch-nicht-Nachgewachsene zuzulassen, auszusprechen, rauszuschluchzen; Regenwasser reinigt und erfrischt, spült weg und schafft Raum für Neues. Als Drittes die Zeit, die so ganz individuell bemessen ist. So wie Pflanzen erst den Winter überstehen müssen, um im Frühling mit neuer Energie weiterzuwachsen und zu ihrer bestimmten Zeit Früchte zu bringen, so muss bei uns Menschen zunächst die »harte Zeit der Leere, Fremde und Einsamkeit« am neuen Wohnort überstanden werden, doch sie gehört dazu und ist ganz unterschiedlich lang.

Wer kaum Kraft aus der Bodenständigkeit holen kann, der muss Nahrung aus anderen Quellen ziehen. Mir fallen da Worte aus der Bibel ein wie: »Der (der zu Gott gehört) ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit« (Ps 1,3) und: »Bei dir ist die Quelle des Lebens« (Ps 36,10), oder: »Es ist eine Kraft Gottes, die da selig macht« (Röm 1,16). Wer in Gott verwurzelt ist, bekommt Nahrung, Standfestigkeit und Wachstum von ihm. Der hin- und herversetzte, mobile Mensch kann – wenn er will – seine Wurzeln also bewusst in die Beziehung zu Gott hineinwachsen lassen und wird den Hunger seiner örtlichen Unstetigkeit bei seinem Schöpfer stillen können.

UMZUG IST STRESS!

Nicht umsonst zählen Umzüge aus psychologischer Sicht zur Gruppe der »nicht-normativen«, kritischen Lebensereignisse. Als problematische Folgen eines Umzugs gelten u. a.: Depressionen, Jugenddelinquenz und Schulschwierigkeiten, Kriminalität und Alkoholismus, Selbstmord und Trauerreaktion, Ungenauigkeiten in der Selbst- und Personenwahrnehmung, Angst und Dogmatismus. Dogmatismus meint, dass sich der Betroffene nach häufigen Wechseln seiner Umwelt an das klammert, was in seinem Leben konstant bleibt – nämlich die eigene Meinung und Überzeugung.¹

Umzug und alle damit verbundenen Veränderungen bedeuten Stress für die Seele. In einer »Studie über Stress-

belastung durch Anpassung an Veränderungen«², die 1967 in den USA durchgeführt wurde, hat man verschiedene Lebensveränderungen in ein Stresspunktesystem eingegliedert und festgestellt, dass bei einer bestimmten Anzahl an Stresspunkten ein geringes (150 bis 225 Punkte), beträchtliches (226 bis 300 Punkte) bzw. hohes (über 325 Punkte) Risiko für die psychische Gesundheit besteht. Addiert man nur die wesentlichsten, in der Umzugssituation zusammen-treffenden Stressbelastungen, so wird deutlich, dass jeder noch so kleine Umzug zu einem ernst zu nehmenden, hohen Risiko für die Psyche werden kann. Auszüge aus der Stresspunkte-Tabelle:

• Wohnsitzwechsel	20 Punkte
• neue Schule	20 Punkte
• Änderung der Arbeitszeiten und -bedingungen	20 Punkte
• Veränderung des beruflichen Aufgabenbereichs	29 Punkte
• Änderung persönlicher Gewohnheiten	24 Punkte
• Veränderungen der Lebensbedingungen	25 Punkte
• neue soziale Aktivitäten	17 Punkte
• neue Aktivitäten in der Gemeinde	19 Punkte
• Kreditaufnahme über 10 000 €	31 Punkte
• Finanzielle Veränderung	38 Punkte
• Veränderte Anzahl von Familienaktivitäten	15 Punkte

Kommen dann noch andere Fakten hinzu, die gegebenenfalls sogar Umzugsursachen sind, wie zum Beispiel

• Eheschließung	53 Punkte
• Schwangerschaft	40 Punkte
• Tod eines Ehepartners	100 Punkte
• Scheidung	73 Punkte

so ergibt sich eine derart hohe Stresspunktzahl, dass jeder vom Umzug Betroffene an dieser Stelle innehalten und eine persönliche Standortbestimmung machen müsste. Wo stehe ich? Wie geht es mir wirklich? Verdränge ich meinen wahren Zustand und gehe damit das Risiko ein, zu späterer Zeit

in ein tiefes Loch zu fallen? Wer oder was kann mir helfen, wieder stabil zu werden? Es ist wichtig, diesen Schmerz zuzulassen und aus der Position eines Menschen, der wichtige Lebensinhalte (Freundschaften, Sicherheiten, Gewohnheiten) verloren hat, neue Lebensinhalte aufzubauen. Gemeint ist eine aktive Suche nach neuen Freunden, nach schönen Dingen und neuen, Sicherheit gebenden Bezugspunkten in der neuen Heimat usw.

Das setzt natürlich voraus, dass man sich der Wichtigkeit dessen bewusst ist, denn wer sich nicht eingesteht, dass er neue Verlässlichkeiten (Kontakte, Gewohnheiten usw.) benötigt und selbst schaffen muss, der wird in diesem defizitären Umzugsstadium stecken bleiben oder nach Ersatztröstern suchen (unangemessen hoher Einsatz am Arbeitsplatz, nie enden wollendes Selbstmitleid, das in einer Depression enden kann), die aber niemals eine gute Bewältigung bewirken oder einen offenen Blick in die Chancen des Umzugs zulassen.

Umzug ist oft Ausweg, Chance, Neubeginn, Verbesserung auf vielen Ebenen. Doch dieses Kapitel soll auch daran erinnern, dass alles zwei Seiten hat, dass zu jedem noch so schönen oder rational notwendigen Umzug auch Gefühle gehören, und die sind oft am wenigsten planbar – sie überfallen den Wanderer, und das nicht immer in einer beflügelnden Weise.

Auch wenn Umzüge zu unserem Alltag gehören wie das selbstverständliche Benutzen von Verkehrsmitteln auf dem Weg zur Arbeit, so bedeutet das noch lange nicht, dass sie in jedem Falle gewollt, gesund und leicht zu meistern sind. So mancher Umzügler ahnt nichts von den seelischen Hürden, die nach dem unmittelbaren Umzugsstress zu überwinden sind, er packt seine Kisten, zieht fort und fällt in ein tiefes Loch. Und dann? Vorbeugen ist immer besser als heilen. Wer weiß, wo Gefahren lauern, kann sie besser umgehen oder bekämpfen oder gut gewappnet erwarten.