



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 14.04.2024 08:55 Uhr | Alexandra Boxberger

## Übergangsjacke

Mein Lieblingswort ist zurzeit "Übergangsjacke", das ist eine schöne, leicht antiquierte Beschreibung für diejenige Jacke, die nicht mehr richtig dick ist, aber doch noch ein bisschen warmhält, gerne getragen von April bis Mai und von September bis November.

Ich finde sie praktisch. Und sie erleichtert mir diese Zeit des Überganges. So muss ich weder frieren noch frösteln im Frühling und im Herbst, wenn es entweder "immer noch kühl" oder "so langsam wieder kalt" ist.

Übergänge sind ja nicht so mal eben wegzustecken; ich denke da an die Pubertät, an die weiterführende Schule, eine neue Orientierung im Beruf, Abschiede, Ende von Beziehungen, aber auch an glückliche Neuanfänge.

Sind wir im Leben gefühlt nicht viel mehr mit diesen Übergängen beschäftigt als mit dem Bleiben an einem festen Ort?

Wann verweile ich mal wirklich in einer verlässlichen Phase?

Wahrscheinlich kommt mir das nur so vor, auch weil ich diese Übergänge mag, bzw. besser abgespeichert habe. Wenn ich gewohnte Strukturen verlasse, bin ich aufgeregter. Da kommt was Neues, und im besten Falle freue ich mich, wenn ich die Herausforderung gemeistert habe.

Und dann gibt es da diese Übergänge, die machen einen ganz normalen Tag schon anstrengend. Allein schon das Aufstehen, obwohl ich noch hundemüde bin, oder der Weg zur Arbeit, wenn eine schwierige Aufgabe vor mir liegt.

Oder: Wenn ich nur schwer abschalten kann in den Ruhemodus...

Da brauche ich eine Übergangstrategie, die mir hilft und die mich von der einen in die andere Phase begleitet.

Als Übergangshelfer am Morgen ist dann ganz klar der Kaffee mein Held, auf dem Weg zur Arbeit denke ich an gute Begegnungen, nette Kollegen und die motivierenden Aufgaben. Und abends sind Sofa und Woldecke dann die Übergangsjacke, in die ich mich nach einem wuseligen Tag einkuscheln kann.

Meine liebste Übergangsjacke ist übrigens mein Trenchcoat, er ist wasser- und winddicht, er lässt mich gut im Regen stehen und lässt mich ebenso lässig die Frühlingssonne genießen und: er sieht auch noch verdammt gut aus.

So gehe ich entspannt durch den wechselhaften April.

Wie sagte meine Oma immer:

"Der April, der macht, was er will" – und was machen Sie heute Gutes für sich?