



# Abschiede

## Tore zur Veränderung

### Abschied – eine Lebens-Erfahrungen

Wir kennen alle Situationen des Abschieds – wenn wir uns von geliebten Menschen trennen (müssen), wenn wir den Job wechseln, wenn unsere Kinder das Haus verlassen, wenn wir an einen anderen Wohnort ziehen ... die Liste ließe sich noch lange fortsetzen. Situationen des Abschieds sind uns allen bekannt und vertraut, denn Abschiede gehören zu unserem Leben. Dennoch fällt es uns oft auch nach sehr vielen erlebten Abschieden immer noch schwer, gut damit umzugehen und sie anzunehmen.

Warum? Zum einen, weil Abschiede „unangenehme“ Gefühle in uns hervorrufen, wie Trauer, Wut, oft sogar Verzweiflung. Zum anderen, weil Abschiede zu Veränderungsprozessen gehören, die wir oft selbst nicht beeinflussen und steuern können. Wir kommen dann zusätzlich in Kontakt mit Gefühlen wie Ohnmacht, Ausweglosigkeit oder Angst.

### Abschiede erinnern uns an die Endlichkeit

Letztendlich erinnern uns Abschiede immer daran, dass alles in unserem Leben endlich ist, vorbei geht, in Veränderung begriffen ist. Gerade darin liegt jedoch auch eine große Chance für uns: Wir haben zahlreiche Gelegenheiten, Dinge wieder auszuprobieren, besser zu machen, neue Erfahrungen zu sammeln und dadurch zu wachsen. Vor allem jedoch wird uns dadurch deutlich, was Lebendigkeit bedeutet: die Gegenwart bewusst und in vollen Zügen wahrzunehmen und zu leben, denn jeder Moment kommt im Leben nur einmal.

### Abschiede als Tore im Veränderungszyklus

Wenn es uns gelingt, auch diesen Aspekt zu sehen, können Abschiede für uns eine neue Bedeutung gewinnen: Sie sind ein Übergang, eine Art „Tor“ für das, was kommt im fortwährenden Veränderungs-

zyklus von Entstehung, Wachstum, Reife und Zerfall.

Abschiede markieren also Übergänge in Veränderungsprozessen. Oft haben wir eine Vorstellung von Veränderungen, dass diese abrupt und linear verlaufen, im Sinne von „*ab Morgen wird alles komplett anders sein*“. Obwohl das Leben manchmal drastische Veränderungen für uns bereit hält, ist diese Wahrnehmung doch häufig stark von unserem subjektiven Erleben und/oder unseren Vorstellungen und Erwartungen geprägt. Tatsächlich sind Veränderung fast immer fließende Übergangsprozesse, in denen wir vieles *bewahren* und nur einzelne Aspekte *loslassen*. Je mehr wir allerdings loslassen, umso größer wird der Raum für *Neues* und dadurch auch das tatsächliche Ausmaß der Veränderung.

### Abschiednehmen bedeutet Loslassen

Wenn wir an Abschiede denken, dann sind dies genau die Momente, in denen wir Dinge, Menschen, Situationen, Vorstellungen, Erwartungen, Wünsche etc. loslassen. Wir schließen etwas ab und lassen es damit bewusst in die Vergangenheit und Erinnerung gehen.

Das Abschiednehmen dauert oft länger, als wir uns dies zugestehen oder einfach länger, als wir es oft gerne hätten. Dies hat damit zu tun, dass unser Kopf – also eine kognitive Entscheidung – alleine nicht ausreicht. Den Moment des Abschieds müssen wir auch emotional erleben und buchstäblich verdauen, gerade wenn es um große, schwierige Abschiede geht. Denn alle Lebenserfahrungen sind nicht nur in unserem Gehirn sondern auch in unseren Körperzellen als Erinnerung gespeichert.

### Abschiede sind Chancen für Heilung

Da wir beim Abschiednehmen meist noch einmal bewusst die Vergangenheit

(mental und emotional) zurück holen, werden wir auch mit erlebten Verletzungen konfrontiert: mit solchen, die wir schon geheilt haben, aber auch mit solchen, die noch „offen“ in uns schlummern. Abschiede werden immer dann als sehr schmerzhaft erlebt, wenn mit ihnen eine Verarbeitung dieser alten Verletzungen einhergeht. Deshalb erleben wir Abschiede manchmal auch als sehr schmerzhaft, unangenehm und anstrengend. Doch Abschiede zu vermeiden ist nicht die Lösung – im Gegenteil – wenn wir nicht immer wieder kleinere und größere „Kapitel“ in unserem Leben schließen, richten wir dorthin weiterhin einen Teil unserer Energie und Aufmerksamkeit. Energie, die uns für unsere zukünftigen Schritte und Vorhaben dann fehlt.

### Wie man Abschiede gestalten kann

Wie kann man denn anders oder besser: bewusster mit Abschieden umgehen? Abschiede lassen sich gestalten, sowohl im außen als auch im innen.

### Abschiedsrituale

Eine Möglichkeit zur Gestaltung von Abschieden sind Rituale. Rituale sind inszenierte Handlungen, die uns mental als auch emotional erreichen. Rituale haben oft einen feierlichen Charakter, wodurch eine Würdigung der Vergangenheit ausgedrückt wird, zum Beispiel wenn am letzten gemeinsamen Arbeitstag mit einem Glas angestoßen wird oder ein gemeinsames Abschiedsessen stattfindet. Oft wird bei dieser Gelegenheit über das vergangene Miteinander gesprochen, Geschichten werden ausgetauscht, gemeinsame Erinnerungen hervorgeholt. Es gibt Gelegenheit, sich gegenseitig zu danken und sich für die Zukunft Glück zu wünschen. Durch diese Handlungen fühlen wir uns zutiefst in unseren menschlichen Bedürfnissen angesprochen. Wir fühlen uns gesehen, geschätzt, anerkannt – in diesen momen-

ten des Abschiedes liegt daher auch viel Kraft und Trost über den bevorstehenden Verlust. Es sind schöne Momente, die wir mitnehmen für die Zukunft.

### **Symbolische Abschiedshandlungen**

Manchmal ist ein Abschied durch Rituale mit anderen Menschen nicht (mehr) möglich, was es uns oft umso schwerer macht, von der Vergangenheit loszukommen. Gerade dann, wenn wir das Gefühl eines Versäumnisses haben: Worte, die wir noch gerne gesagt, Taten, die wir noch gerne unternommen hätten.

In solchen Situationen helfen uns manchmal symbolische Handlungen, die wir ohne Beisein des Anderen ausführen können. Zum Beispiel können wir alles, was wir einem Menschen noch sagen wollten, in einen Brief an ihn formulieren. Dieser Brief wird dann auch symbolisch „abgeschickt“, indem wir ihn z.B. feierlich verbrennen und die Asche im Wind verstreuen. Gerade der Einbezug der Naturele-

mente kann uns ein Gefühl des Trostes und der Erleichterung vermitteln.

Symbolische und energetische Abschiedsrituale werden schon seit vielen Jahrtausenden von schamanische Kulturen praktiziert, viele dieser Beispiele und Vorgehen haben in der Zwischenzeit auch (meist in abgeänderter Form) in westlichen Coaching- und Therapieformen Einzug gehalten und werden mit großem Erfolg praktiziert.

### **Ihr persönlicher Abschied**

Wie können Sie Ihre ganz persönliche Art des Abschiednehmens finden? Ganz einfach, indem Sie Ihrer Phantasie keine Grenzen setzen. Es ist unerheblich, wie es uns gelingt, Dinge abzuschließen – wichtig ist, dass wir fortwährend weitergehen auf dem Weg des Lebens und dabei von Zeit zu Zeit innehalten und entscheiden, was wir künftig noch brauchen, also woran wir festhalten wollen und was wir – mit guten Gedanken ver-

sehen – zurücklassen möchten oder müssen, auch wenn es uns manchmal nicht leicht fällt.

## **info**

Wenn Sie sich mehr mit diesem oder anderen Themen der Persönlichkeitsentwicklung auseinander setzen möchten, haben Sie dazu die Gelegenheit in einem meiner offenen Seminare oder in einem persönlichen Coaching. Auf meiner Homepage finden Sie dazu weitere Informationen. Ich freue mich über Ihre Kontaktaufnahme.

**Christa Beyrer**

**Beratung | Coaching | Training**

[www.christa-beyrer.de](http://www.christa-beyrer.de)

[cb@christa-beyrer.de](mailto:cb@christa-beyrer.de)

T +49.89.9810 6688