

## Von Abschied und Aufbruch

Phasen des Umbruchs und der Neuorientierung können die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu Tage bringen

Abschied ist ein ständiger Begleiter in unserem Leben. Da sind der Abschied vom Kindergarten, die Trennung von der ersten großen Liebe, das Ende der Kindheit, der Abschied von den flüchtigen Kindern, die hinaus in ihr eigenes Leben ziehen, Abschied vom Traum einmal eine berühmte Schauspielerin oder ein Rockstar zu werden, Abschied von geliebten Menschen, von Gesundheit und zuletzt vom Leben selbst. Obwohl jeder Abschied so individuell ist wie die Umstände und die Menschen, die Abschied nehmen, so birgt ein Abschied auch die Chance auf Neues. Oder, wie Hermann Hesse es in seinem Gedicht *Stufen* beschreibt:

*... Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. ...*

Mit jedem Abschied gehen wir bewusst oder unbewusst durch eine Phase des Umbruchs, der Neuorientierung – manchmal erzwungenermaßen und unter Schmerzen, manchmal aber auch voller Vorfreude und Lust auf Neues.

So wie die Kinder, die sich am Ende ihrer Kindergartenzeit meist auf die Schule freuen und dem neuen Lebensabschnitt erwartungsvoll entgegen gehen. Endlich groß, endlich ein Schulkind! Andere Kinder sind eher verunsichert und scheu: Wie geht es weiter? Werde ich in der Schule Freunde finden? Egal wie der Wechsel erlebt wird, am Ende ist noch aus jedem Kindergartenkind ein Schulkind geworden! Und genau hier liegt das Potential von Abschied und Aufbruch. Es geht nicht darum, ob ein Wechsel mit Leichtigkeit absolviert wurde oder ob er uns Kraft und Mühe gekostet hat – es geht darum, DASS wir ihn bewältigt haben.

Als die krebserkrankte Mutter einer guten Freundin im Sterben lag, bekam ich einen verzweifelten Anruf jener Freundin: „Sie darf nicht sterben, ich schaffe das nicht. Es muss doch noch irgendeine



Foto: Lars Gieger/fotolia.com

Therapie geben.“ Wir haben lange gesprochen. Am Ende haben es beide geschafft. Die Mutter hat es geschafft, zu Hause im Kreis der Familie zu sterben und die Tochter hat es geschafft, den Abschied auszuhalten und bis zum letzten Atemzug bei ihrer Mutter zu sein. Dies geschafft zu haben gab ihr Kraft und half ihr bei der Bewältigung der Trauer und beim Aufbruch in ein Leben ohne die Mutter. Erst kürzlich sagte sie zu mir: „Es ist komisch, ich vermisse meine Mutter noch immer schmerzhaft, aber der Abschied von ihr hat mich stärker gemacht. Ich spüre eine Kraft in mir, die ich vorher nicht kannte.“ Aus dem schmerzhaften Abschied ist etwas Neues, Weiterführendes entstanden.

Es lohnt sich einmal zurück zu blicken und sich selbst die Frage zu stellen: Welche Abschiede und Neubeginne habe ich bereits gemeistert? Welche

Fähigkeiten oder Eigenschaften haben dazu beigetragen, dass ich gut durch diese Zeit der Veränderung gekommen bin? Oder was hat mir in jener schweren Zeit des Umbruchs geholfen, welche Stärken konnte ich für mich nutzen? Es erfordert etwas Zeit und vielleicht sogar ein wenig Mut, den eigenen Lebensweg aus dieser Perspektive zu betrachten. Aber es gibt viel zu entdecken! Denn in jedem bewältigten Abschied, dem kleinen wie dem großen, liegt ein Schatz aus eigenen Fähigkeiten, Stärken, Kraft und Zuversicht, der gehoben werden will und als solides Fundament aus Erfahrung zur Bewältigung künftiger Abschiede und neuer Aufbrüche genutzt werden kann.

Nele Borm

Pädagog.-Psycholog. Beraterin  
Familien-Coach, Hospiz-, Trauerbegleitung  
[www.beratungspraxis-borm.de](http://www.beratungspraxis-borm.de)

**Kiel.** Sailing.City.  
**Kiel**

STADTBÜCHEREI KIEL

Bücher zum  
**Trösten und  
Mut machen.**

[stadtbuecherei-kiel.de](http://stadtbuecherei-kiel.de)

**HEER & BECKRÖGE**  
Notar und Rechtsanwälte

Eckernförder Straße 319  
24119 Kronshagen  
Telefon: 04 31 / 77 54 00  
Telefax: 04 31 / 77 20-0  
[hb@heer-beckroege.de](mailto:hb@heer-beckroege.de)  
[www.heer-beckroege.de](http://www.heer-beckroege.de)

**Carl-Otto Heer**  
Rechtsanwalt und Notar  
Fachanwalt für Familienrecht

**Frank Beckröge**  
Rechtsanwalt und Notar  
Mietrecht und Verkehrsrecht