

05.11.2023 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Abschied nehmen

„Welche Abschiedssituationen fallen euch ein?“ Mit dieser Frage sind wir in einer Gruppe mit jungen Erwachsenen in einen Besinnungstag zum Thema „Abschiednehmen“ eingestiegen.

Ganz viele Abschiedssituationen fallen uns ein

Und die jungen Leute haben dann ganz viele Situationen genannt: „Sonntagabend auf dem Bahnhof, wenn meine Frau für die nächsten Tage an ihre Arbeitsstelle zurückfahren muss,“ hat einer gesagt, und eine andere: „Als meine Oma gestorben ist.“ Wieder ein anderer: „Als meine Freundin mit mir Schluss gemacht hat.“ Aber auch der Satz kam: „Als so ein Depp mir die Vorfahrt genommen hat und mein erstes Auto Schrott war.“ Gelächter in der Runde. Mit so einer Antwort hatte keiner gerechnet. Klar, Tod oder Trennung fallen einem immer ein.

Wenn ich den Tag zurücklassen muss

Aber dieser Beitrag wurde zum Einstieg, nicht nur auf die großen Abschiedssituationen, sondern auch nach den Abschieden im Alltag zu schauen. Und auf einmal sprudelte es: „Wenn ich abends ins Bett gehe und den Tag zurücklassen muss.“ „Als meine kleine Tochter in den Kindergarten gekommen ist.“ „Am Ende der Schulzeit, als unsere Klasse, sich in alle Richtungen zerstreute.“ Es gibt viele Abschiedssituationen. Manche fallen kaum ins Gewicht, andere beschäftigen einen ganz lange.

Das Wichtigste: Abschiede nicht verdrängen

Wir haben in der Gruppe danach geschaut: Was kann helfen, einen Abschied zu gestalten? Das

Wichtigste: Abschiede nicht verdrängen. Dann kann ich mich darauf vorbereiten. Und: Ich kann schauen, was mir hilft.

Kleine Abschiede können Übungen für die großen Abschiede sein

Ein einfaches Beispiel: abends noch einmal auf den Tag schauen: „Was hat mir Freude gemacht, was ist schief gelaufen?“ Zwei Fragen, die zum Nachdenken anregen. Und sie helfen, den Tag loszulassen. Die „kleinen“ Abschiede können dann so etwas wie Übungen für die großen Abschiede des Lebens sein: noch einmal auf das schauen, was wir gemeinsam erlebt haben, was für mich bleibt, wenn ein lieber Mensch stirbt. Abschiede werden damit nicht unbedingt leichter, aber ich kann sie besser gestalten.