

Anselm Grün



# Abschiede

Vom Mut loszulassen und  
der Kraft weiterzugehen

Herausgegeben von Rudolf Walter

**HERDER** 

The logo for Herder Verlag, consisting of a stylized number '4' with a small 'h' integrated into its lower right curve.

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt



<b>Unsere Abschiede – Einführung</b> .....	<b>7</b>
Abschiede gehören zum Leben – vom Anfang bis zum Ende	7
Was die Mönche bewegte: Abschied von der Welt – Loslassen des Ego	18
<b>Wenn Situationen eintreten, die alles verändern</b> .....	<b>22</b>
Klimakrise und Coronaschock: Verlorene Sicherheiten, notwendige Abschiede, heilsame Konsequenzen	23
Die Drohung eines Krieges: Mit Angst und Ohnmacht umgehen und Frieden suchen	30
Migration, Vertreibung, Flucht – unterwegs in eine neue Zukunft	36
Sich dem Leben stellen – durchkreuzte Pläne und ungeplante Umwege nach Schicksalsschlägen	46
Wenn der Druck zu groß wird – Im Loslassen das eigene Maß, die eigene Mitte finden	55
Gekränkt, verletzt, traumatisiert – Wie Opfern das Weiterleben und die Versöhnung gelingen kann	61
<b>Wenn Beziehungen sich wandeln oder zerbrechen</b> .....	<b>69</b>
Familie: Bindung leben und sich selber finden als Weg für Kinder und Eltern	70
Scheiden tut weh: Wie Trennung gelingen kann, wenn Beziehungen auseinandergehen	83
Auch wenn Beziehungen sich wandeln – die Hoffnung auf Liebe nicht aufgeben	92

Reißleine ziehen, um neue Freiheit zu gewinnen – Abschied von toxischen Beziehungen	100
<b>Mitten im Leben – schmerzliche Verluste verkraften</b> .....	<b>106</b>
Abschied von Macht, Loslassen von Rollen, Verschmerzen von Zugehörigkeit:	107
Im Aufhören zu neuer Lebendigkeit kommen Weg damit? Abschied von Dingen und von Besitz kann man einüben	115
<b>Wenn alte ideelle Orientierungen nicht mehr tragen</b> .....	<b>125</b>
Abschied von Lebensträumen und Zielen – Offenheit für Neues	126
Sich nicht nur an Vorbildern orientieren, sondern selber authentisch werden	129
Abschied von alten Gottesbildern: Unterwegs zum Geheimnis unseres Lebens	136
Abschied von Kirchenbildern: Von abgelebten Traditionen hin zu einer lebendigen Glaubensgemeinschaft	147
Wenn Kirchen abgerissen oder umgewidmet werden – Räume spiritueller Erfahrung schaffen	158
<b>Dem letzten Abschied entgegengehen</b> .....	<b>161</b>
Älterwerden und Alter – Abschied von Fähigkeiten und Erleben neuer Freiheit	162
Erfahrung von Minderung und Schwäche – und Hoffnung auf Vollendung	171
Wenn es ans Sterben geht: Warum Abschiede wichtig sind, was sie schwierig macht und wie sie gelingen	177
In der Trauer um den Tod geliebter Menschen – Rituale, die tragen	188

Damit unser Leben Frucht bringt: Biblische Orientierungen	200
Im Angesicht des Todes: Spirituelle Meister als Wegweiser ins Leben	207
<b>Abschiedlich leben: Zehn Haltungen</b> .....	<b>212</b>
1. Unterscheiden lernen und den Blick für das Wesentliche schärfen	213
2. Sich von der Illusion der Leidfreiheit lösen und Leidenden mit Empathie begegnen	215
3. Ungewissheiten aushalten, aber mit Vertrauen ins Leben aufbrechen	216
4. Gewohnheiten hinterfragen und Veränderungen wagen	218
5. Haben, als hätte man nicht – und auch im Verzicht innere Freiheit erfahren	219
6. Im Umgang mit Menschen: Loslassen lernen, aber auch Verbindlichkeit leben	222
7. Erfahrungen nicht verdrängen, sondern loslassen, aber Erinnerungen integrieren	223
8. Abschied von der Selbstbezogenheit, Bewusstsein eines Lebens in Verbundenheit	226
9. Zeitkultur als Lebenskultur: Die Kunst des Anfangens, des Beendens und der Unterbrechung	227
10. Endlich leben – dankbar für das Geschenk des Lebens	229
<b>Tor zu einer neuen Freiheit – Schluss</b> .....	<b>232</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>236</b>

# Unsere Abschiede

## Einführung



*Abschiede gehören zum Leben –  
vom Anfang bis zum Ende*

Abschiede gehören zu unserem Leben, auch zur Normalität unseres Alltags. Wir verabschieden am Morgen die Kinder, die in die Schule müssen. Wir verabschieden uns vom Partner, wenn wir zur Arbeit gehen. Am Abend verabschieden wir uns von den Arbeitskolleginnen. Wir verabschieden uns von den Nachbarn und Bekannten, wenn wir in eine andere Stadt ziehen. Und wenn wir uns von Freunden verabschieden, verabreden wir ein Wiedersehen und freuen uns schon auf das nächste Treffen. Die Söhne und Töchter verabschieden sich, wenn sie erwachsen werden und aus dem elterlichen Haus ausziehen. Sogar von Dingen verabschieden wir uns, die entweder kaputt gegangen sind oder die wir nicht mehr brauchen können. Und wir verabschieden uns von lieben Menschen, wenn sie sterben. Das ist, anders als alle vorläufigen Abschiede, etwas Letztes, Endgültiges.

Abschiede haben etwas Alltägliches. Sie können aber auch Grenzerfahrungen sein: am Anfang und bis zum Ende. Mit der Geburt fängt es an, also mit der Trennung des Neugeborenen von der Symbiose mit der Mutter, die ihm neun Monate Heimat geboten hat. Mit der Entbindung und Abnabelung beginnt in unserem eigenen Leben etwas Neues. Und es geht bis zum „letzten Abschied“. Der Tod, der uns allen sicher be-

vorsteht, tritt oft genug ein, ohne dass wir darauf vorbereitet wären, und von ihm wissen wir nicht, was uns hinter seiner dunklen Tür erwartet. In der Zwischenzeit erfahren wir oft genug, dass Leben und Sterben zusammengehören. Denn noch im Sterben ist Leben. Und Leben ist in seinem ständigen Wandel immer auch von einem Sterben bestimmt: Stirb und Werde, Abschiednehmen und Weitergehen – das ist das Lebensgesetz.

„Hilft nicht. Es muss gegangen sein.“

Abschiede haben immer ein Doppelgesicht. Das eine Gesicht blickt zurück, das andere nach vorne. Es geht ums Weggehen und darum, sich neu einzubinden und zu „verorten“ – wie das den Flüchtlingen abverlangt ist, die in der letzten Zeit zu uns

*Im Abschied liegt auch  
die Verheißung von etwas  
Neuem. So gilt es, durch  
den Schmerz des Abschieds  
hindurchzugehen, damit das  
Leben sich erneuert.  
Wer keinen Abschied wagt,  
der bleibt in etwas hängen,  
was ihn in der Vergangenheit  
festhält.*

..... kamen. Und es geht immer auch um Zeit, um Vergangenheit und Zukunft: Es gibt ein Davor und ein Danach. Und die oft genug nur schmerzhaft erlebte Gegenwart, den Moment der Trennung. Abschied kann einen „Zwischenraum“ eröffnen – vor der nächsten Begegnung. Oder aber es wird Schluss gemacht, was ein Aus, ein definitives Ende bedeutet – und einen neuen Anfang, eine neue Hoffnung: Tor in neue Welten.

Und es geht bei Abschieden auch in anderer Hinsicht um ein Zweifaches. Da sind diejenigen, die Abschied nehmen und aufbrechen, vielleicht zu neuen Ufern. Und es gibt diejenigen, die bleiben – nicht nur im Todesfall: die Hinterbliebenen, die

Zurückgelassenen. Die Asylbewerber zum Beispiel, die nach einer gefährlichen Flucht hier bei uns auf dem Klostergelände leben, haben ihre Angehörigen, ein soziales Umfeld und manche Hoffnungen in der alten Heimat zurückgelassen. Und auch die Pflegehelferinnen aus Polen, die heute in vielen Familien alten Menschen helfen, haben zu Hause fast immer ihre Kinder, ihre eigenen Eltern.

Abschiede sind auch Wendepunkte: Wer sich verabschiedet, dreht sich um und geht in eine andere Richtung weiter. Sein Leben nimmt eine andere Wendung. Es geht auch bei unseren Ablösungen und Trennungen ja immer um ein Beziehungsgeschehen – ob eine alte Beziehung nun beendet oder eine neue angezielt wird. Auch wenn eine Bindung gelöst wird, setzt das die frühere Verbindung voraus, es bestätigt sie gerade. Eine Tür kann sich schließen. Eine Tür kann sich auf tun. Leben geht weiter. Und auch wer sich verabschiedet, hat einen neuen Weg vor sich, auch wenn der nicht leichtfällt. Hilde Domin hat das in ihrem Gedicht „Die schwersten Wege“ in die Worte gekleidet: „Stehenbleiben und sich umdrehn / Hilft nicht. Es muss gegangen sein.“

### Ganz unterschiedliche Emotionen

Es gibt, entsprechend, eine ganze Skala von Emotionen, die sich damit verbinden, je nachdem, um welche Abschiede es sich handelt: Das Gefühl von Erleichterung und Hoffnung ist da genauso möglich wie Wehmut und Sehnsucht, Melancholie oder Trauer. Schon die uralten Geschichten der Bibel kennen das: Die ersten Menschen wurden aus dem Paradies vertrieben. Dieser unwiederbringliche Verlust des Idealzustandes ist etwas ganz anderes als der hoffnungsfrohe Aufbruch eines

unterdrückten Volkes und sein „Exodus“ in die ersehnte Freiheit, auch wenn man dabei auf „Fleischtöpfe“ verzichten muss. Paradies und Exodus: Beides Abschiede. Beides Sehnsuchtsziele.

Und es ist natürlich etwas anderes, ob jemand aus seinem Beruf gemobbt wird und mit einem knappen Brief von seiner Kündigung erfährt oder beim Ausscheiden aus dem Amt mit

*Es gibt ganz unterschiedliche Abschiede: aufgezwungene, aufgenötigte und leichte, freiwillige, abrupt-plötzliche und schleichende, die man kaum wahrnimmt, vorübergehende und dauernde, gelungene und verunglückte, würdige und unwürdige, heilsame und kränkende, leichtfüßige und holpernde, herzerreißende.*

einem großen Zapfenstreich öffentlich geehrt wird. So wie ein feuchtfrohlicher Junggesellenabschied ja auch nichts gemein hat mit einer stillen Trauerfeier. Oder nehmen wir einen Umzug als Beispiel: Wer sich aus einer studentischen Wohngemeinschaft endlich in die eigene Wohnung verabschieden kann, freut sich. Aber später im Leben, wenn man aus den privaten und vertrauten vier Wänden in ein Pflegeheim zieht, kann ein Umzug sehr schwerfallen.

Es gibt eben ganz unterschiedliche Abschiede: aufgezwungene, aufgenötigte und leichte, freiwillige, abrupt-plötzliche und schleichende, die man kaum wahrnimmt, vorübergehende und dauernde, gelungene und verunglückte, würdige und unwürdige, heilsame und kränkende, leichtfüßige und holpernde, herzerreißende. Solche mit einem nur leicht wehmütigen „Sag beim Abschied leise Servus“ am Ende. Aber immer auch solche, die man mit einem befreienden Aufatmen begrüßt: *Endlich!*

## Alles ändert sich gerade

Abschiede ändern sich, gerade in einer Zeit der globalen Mobilität und der permanenten technischen Erreichbarkeit durch das Internet. Wer früher ins Ausland auswanderte, war oft für Jahre unerreichbar. Heute sind Distanzen über Kontinente hinweg kein Problem mehr. Schüler, die ein Auslandsjahr machen, haben die technische Möglichkeit, in Bild und Ton ihren Eltern nahe zu sein, ob sie nun vorübergehend in Australien leben oder sich in Südamerika aufhalten. Aber wenn sich ein Mann von der Freundin (oder umgekehrt) einfach durch einen Klick per WhatsApp trennt, gehört auch das zur neuen Zeit – und ist umso schmerzlicher für den so „ab-servierten“ Menschen. Und ganz allgemein: Die globalisierte Welt, die sich so rasant verändert, hat mehr Nähe ermöglicht und Erreichbarkeit produziert. Aber auch die Auswirkungen eines Krieges, Fluchtbewegungen, Migrationen und millionenfacher Verlust von Heimat gehören zu den Erfahrungen unserer Gegenwart.

Nicht nur als Einzelne sind wir betroffen. Gerade heute machen wir die Erfahrung, dass sich vieles ändert, was nicht allein in unserer Hand liegt. Es geht plötzlich alle an. Gewohnte Sicherheiten brechen in vielen Bereichen weg und „Normalität“ scheint es nicht mehr zu geben. Angst und Ohnmacht sind

.....  
*Abschiednehmen kann ein kraftvoller  
und positiver Akt sein, wenn in wenn  
in einer festgefahrenen Lebenssituation  
eine bewusste Entscheidung getroffen und ein  
neues Ziel ins Auge gefasst wird.*  
.....

die Folge. Der Mut, Altgewohntes bewusst loszulassen, und die Kraft, aktiv weiterzugehen, sind dann in vielfacher Hinsicht gefordert. Nicht nur die Kirchen sind in diesen Umbruch hineingezogen und weithin verunsichert. Koordinaten unserer ganzen Gesellschaft ändern sich zudem mit den rasanten Umbrüchen. Da sind nicht nur Kriege, die uns bedrohlich näher rücken. Wir sind tiefgreifend in Mitleidenschaft gezogen auch von einer Klimakatastrophe, die das Leben auf der Erde insgesamt gefährdet. Wir spüren die Folgen eines plötzlichen Pandemieausbruchs, die unsere Vorstellung von Normalität verändert haben. Das ist etwas anderes, als wenn individuelle Beziehungen sich verändern und abbrechen oder mitten im Leben Verluste zu verkraften sind. Aber auch solche Umbrüche von außen stellen uns vor die Aufgabe, manches loszulassen, trotz allem Mut zu fassen und zu vertrauen, dass sich neue Wege für eine gelingende Zukunft auftun.

„Abschiednehmen ist die schlimmste Erfahrung, das aller schlimmste Wort für mich“, so hat mir jemand gesagt, dessen Frau vor kurzem gestorben war. Und so ist es, wenn man sich von Schönem, von lebendig Gelebtem, von Vertrautem und Beglückendem trennen muss. Aber Abschiednehmen kann auch ein kraftvoller und positiver Akt sein, wenn in einer festgefahrenen Lebenssituation eine bewusste Entscheidung getroffen und ein neues Ziel ins Auge gefasst wird. Es ist nur erleichternd, wenn jemand eine unwürdige Arbeit hinter sich lassen kann, einengende Verpflichtungen oder ungewählte Belastungen abschüttelt, oder sich endlich aus einer nur schwierigen Beziehung befreit: „Nie wieder!“

„Weggehen können. Und doch sein wie ein Baum“:  
Was die Künstler sehen

Wenn die Erfahrung des Nichtdauerhaften, die Erfahrung von Veränderbarkeit und Flüchtigkeit so zentral zum Leben gehört, ist es wichtig, davon zu erzählen, es im Bewusstsein zu halten und in der Erinnerung aufzubewahren. Kein Wunder also: Das Thema taucht bei vielen Dichtern und Schriftstellern auf, als menschliche Grunderfahrung, aber auch als Herausforderung: „Man muss weggehen können. Und doch sein wie ein Baum“, heißt es zum Beispiel, wiederum bei der exilierenden Hilde Domin, in dem Gedicht „Ziehende Landschaft“. Peter Schünemann hat in dem Lesebuch „Lauter Abschiede“ lyrische, erzählende Prosa, Briefe von Dichtern aus vielen Jahrhunderten zum Thema gesammelt: Abschied von der Kindheit oder von einer Zeit, die unwiederbringlich vorbei ist, Abschied beim Erlöschen einer Liebe, beim Verlust von Heimat, beim Tod, bei der Zerstörung in Kriegen. In seinem

*Kunst bringt uns mit eigenen Erfahrungen von Abschied in Berührung. Wenn wir uns diesen schmerzlichen Erfahrungen stellen, dann wächst in uns die Hoffnung, dass wir nicht darin stecken bleiben, sondern immer wieder einen neuen Aufbruch wagen.*

Vorwort meint er, dass „große Literatur, genau gelesen, immer eine vom Abschied ist, Zeugnis der schmerzlichsten Erfahrung überhaupt“. (Schünemann 12) Wir können solche Texte nicht lesen, ohne mit unseren eigenen Abschiedserfahrungen in Berührung zu kommen. Die Dichter geben uns Worte in die Hand, mit denen wir individuelle und persönliche Erfahrungen zum Ausdruck bringen können. Auch wenn diese Texte oft sehr traurig und niederdrückend sind, so leuchtet in ihnen doch schon das „Licht in der Nacht“ auf, „das über der gebrochenen Linie des Abschiedshorizontes liegt“ (ebd. 16).

„Fern kann er nicht mehr sein/ der Tod“, so beginnt ein Gedicht, das Reiner Kunze zu seinem eigenen 85. Geburtstag geschrieben hat: Darin die Zeilen: „Doch sag ich, ehe ich's/ nicht mehr vermag:/ Lebt wohl!/ Verneigt vor alten Bäumen euch/ und grüßt mir alles Schöne“. Nicht nur Schönheit, Natur und Lebenszustimmung, sondern auch Vergänglichkeit sind hier angesprochen. Wesentlich ist auch die Aufforderung, den Abschied bewusst zu gestalten: Verneigung – das ist ein bewusstes Ritual.

Lebensjubiläum, aber auch Schmerz: „Seufzen, Tränen, Kummer, Not“ – wie es in einer Bachkantate heißt –, aber auch Trost – gerade auch in der Musik, der vergänglichsten aller Künste, sind sie hörbar gestaltet. Die großen Werke von Bach, Schubert, Schumann, Mozart oder Mahler zeugen davon. Berühmtes Beispiel eines schmerzhaften Abschieds, der den Sänger immer mehr in die Verzweiflung und Traurigkeit treibt, ist die „Winterreise“. Der Text ist von Wilhelm Müller, den Franz Schubert meisterhaft vertont hat.

Schon im ersten Lied wird dieser Schmerz des Abschieds besungen: „Fremd bin ich eingezogen,/ Fremd zieh ich wieder aus./ Der Mai war mir gewogen/ Mit manchem Blumenstrauß./ Das Mädchen sprach von Liebe,/ Die Mutter gar von Eh'– Nun ist die Welt so trübe,/ Der Weg gehüllt in Schnee.“ Der Abschied von der Geliebten führt hier in trostlose Kälte und in die Fremde. Wir spüren die Verzweiflung des Abschiednehmenden, den Schmerz des Abschiednehmens, der hier nicht zu einem neuen Anfang führt, sondern in eine dauernde Traurigkeit und Einsamkeit. Doch gerade dadurch bringt uns die „Winterreise“ mit eigenen Erfahrungen von Abschied in Berührung. Wenn wir uns diesen schmerzlichen Erfahrungen stellen, dann wächst in uns die Hoffnung, dass

wir nicht darin stecken bleiben, sondern immer wieder einen neuen Aufbruch wagen.

Auch in populären Liedern oder Schlagern findet das Thema seinen Ausdruck. So fügt sich auch das wohl berühmteste Lied des Sängerpöeten Reinhard Mey „Gute Nacht, Freunde“ gut in unseren Zusammenhang, gerade weil es so alltäglich lapidar daherkommt und doch auf ebenso typische wie sanfte Weise den Nerv der Dinge berührt: „Es wird Zeit für mich zu geh´n/ Was ich noch zu sagen hätte/ Dauert eine Zigarette/ und ein letztes Glas im Steh´n.“

Auch wenn das Rauchen nicht mehr zu den heute normalen Gepflogenheiten gehört – es ist auch hier ein Zeichen, dass man bei Abschieden gerne auf Rituale zurückgreift, um Dinge auszudrücken, die einem auf dem Herzen liegen. Die Lakonie wird verstärkt durch dieses leichte Verzögern, das aber auch etwas Wichtiges hervorhebt und verstärkt. Bei Reinhard Mey ist es der Dank: Der Dank für den gemeinsam verbrachten Tag, für die Nacht unter dem Dach und für den Platz am Tisch der Freunde, für jedes Glas, das man ihm anbot – und auch „Für den Teller, den ihr mir zu den euren stellt/ Als sei selbstverständlicher nichts auf der Welt.“

*Die Dichter geben uns Worte in die Hand, mit denen wir individuelle und persönliche Erfahrungen zum Ausdruck bringen können. Auch wenn diese Texte oft sehr traurig und niederdrückend sind, so leuchtet in ihnen doch schon das „Licht in der Nacht“ auf.*

## Abschiedlich leben heißt: Neues wachsen lassen

Ob Dank – oder Wehmut: Abschiede sind Merkmale des Lebens, im Großen und im Kleinen. Rainer Maria Rilke hat es im Schlussvers seiner achten Duineser Elegie so formuliert: „So leben wir und nehmen immer Abschied.“ Abschied, so vielfältig er uns begegnet, bleibt immer zentrales, herausforderndes Lebensthema.

Da ist die Frage, wie uns die Abschiede gelingen und wie wir im Bewusstsein leben können, dass wir uns immer wieder verabschieden müssen. Wie beeinflusst das Wissen um die vielen Abschiede unser Leben im Hier und Jetzt? Abschiede, die uns oft unvermittelt, unvorbereitet und keineswegs immer gelassen treffen.

Hermann Hesse schreibt in seinem berühmten „Stufengedicht“: „Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,/ An keinem wie an einer Heimat hängen.“ Das kann für Betroffene provozierend wirken. Kann Abschiednehmen denn auch als Voraussetzung für ein gutes Leben gesehen werden? Als Impuls, unser Leben zu ändern, neu auszurichten? Das ist die zentrale Frage, die ich in diesem Buch bedenken möchte, indem ich viele Bereiche des Lebens betrachte, Erfahrungen des Abschieds in der Lebensgeschichte von Menschen anschau und indem ich versuche, achtsam zu sein auf das, was das überhaupt ist: das Geheimnis des Abschieds.

Es gilt also, genau hinzusehen und die richtige Perspektive zu gewinnen: Was macht das mit uns? Wie verwandeln uns solche Verlusterfahrungen? Und wie gehen wir weiter? Im Abschied liegt auch die Verheißung von etwas Neuem. So gilt es, durch den Schmerz des Abschieds hindurchzugehen, damit

das Leben sich erneuert. Wer keinen Abschied wagt, der bleibt in etwas hängen, was ihn in der Vergangenheit festhält. Er ist unfähig, weiterzugehen, Neues in seinem Leben wachsen zu lassen und neue Räume zu erkunden.

Menschen werden dieses Buch auf dem Hintergrund ganz unterschiedlicher Erfahrungen lesen und sich durch ganz unterschiedliche Situationen angesprochen fühlen. Ich werde daher in diesem Buch auch viele Beispiele erzählen. Denn konkrete Abschiedserfahrungen zu hören und unmittelbar wahrzunehmen, wie andere Menschen damit umgehen, das berührt unser Herz oft mehr als theoretische Erklärungen. Einen großen Raum werden auch Erfahrungen einnehmen, die mit Tod und Sterben zusammenhängen. Denn diesen Abschied haben viele von uns schon bei lieben Menschen erlebt und er steht uns allen selber bevor, wenn wir selber sterben werden. Wie können wir uns auf diese Abschiede vorbereiten? Und was wird uns erwarten, wenn wir durch dieses letzte Tor gehen?

Zuletzt möchte ich all die Erfahrungen, die in diesem Buch zur Sprache kommen, zusammenfassen in konkreten Haltungen, die man einüben kann und die ein abschiedliches Leben prägen. Das heißt keineswegs, in bestimmten Situationen den Schmerz zu leugnen. Der kann schwer sein, sehr schwer sogar. Es meint auch nicht, einen Grauschleier über das Dasein zu legen oder gar in Depression zu verfallen. Im Gegenteil: Gemeint ist eine Kultur guten Lebens, das um seine Endlichkeit und Begrenztheit weiß. Aber gerade deswegen auch um seine Kostbarkeit. Und das dafür dankbar ist.

