

Silke Heimes

# Schreibend Abschied nehmen

Impulse für Zeiten der Trauer  
und des Umbruchs







Silke Heimes

# **Schreibend Abschied nehmen**

Impulse für Zeiten der Trauer und des Umbruchs

VANDENHOECK & RUPRECHT

ISBN 978-3-525-46307-9

ISBN 978-3-647-40307-6 (PDF)

ISBN 978-3-666-46307-5 (eLibrary)

DOI <https://doi.org/10.13109/9783666463075>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.  
[www.degruyterbrill.com](http://www.degruyterbrill.com)

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: [productsafety@degruyterbrill.com](mailto:productsafety@degruyterbrill.com)

Umschlagabbildung: © Annette Zappe: »Zwischen hier und dort«

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen

I. M. Ingrid und Sven

»Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit:  
eine Zeit zum Weinen und eine Zeit zum Lachen,  
eine Zeit für die Klage und eine Zeit für den Tanz,  
eine Zeit zum Umarmen und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,  
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,  
eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen.«

(Auszug aus Kohelet 3,1–8)

## Inhalt

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| Schön, dass Sie da sind .....                                        | 9         |
| <b>1 Bye-bye, my love, goodbye – über das Abschied nehmen .....</b>  | <b>15</b> |
| 1.1 Sind wir für das Abschied nehmen ausreichend ausgestattet? ..... | 17        |
| 1.2 Wie Abschiede buchstäblich das Herz brechen können .....         | 20        |
| 1.3 Freiwillige Abschiede sind leichter als überraschende .....      | 23        |
| 1.4 Festhalten ist menschlich, loslassen mutig .....                 | 24        |
| 1.5 Rituale, die das Abschied nehmen erleichtern .....               | 27        |
| 1.6 Wie andere Kulturen mit Abschied umgehen .....                   | 31        |
| 1.7 Wer Abschied nimmt, ist frei für Neues .....                     | 34        |
| <b>2 Abschied ist nicht gleich Abschied .....</b>                    | <b>37</b> |
| 2.1 Abschied von Wünschen, Träumen, Sehnsüchten .....                | 40        |
| 2.2 Abschied von Idealen, Vorstellungen und Zielen .....             | 43        |
| 2.3 Abschied von Glaubenssätzen und Mustern .....                    | 45        |
| 2.4 Abschied von Kontrolle und Perfektion .....                      | 47        |
| 2.5 Abschied von Leistungen und Fähigkeiten .....                    | 49        |
| 2.6 Abschied von Jugend und Gesundheit .....                         | 52        |
| 2.7 Abschied von Berufen und Tätigkeiten .....                       | 56        |
| 2.8 Abschied von Dingen und Besitztümern .....                       | 58        |
| 2.9 Abschied von Orten .....                                         | 60        |
| 2.10 Abschied von Menschen durch Trennung .....                      | 62        |
| 2.11 Abschied von Menschen durch Tod .....                           | 66        |
| 2.12 Abschied von Tieren durch Tod .....                             | 70        |

|          |                                               |     |
|----------|-----------------------------------------------|-----|
| <b>3</b> | <b>Neuanfänge</b>                             | 73  |
| 3.1      | Realitäten sehen und anerkennen               | 77  |
| 3.2      | Konzentration auf das Wesentliche             | 79  |
| 3.3      | Hinsehen und Neues entdecken                  | 81  |
| 3.4      | Der Zyklus des Lebens                         | 82  |
| 3.5      | Die Vergänglichkeit annehmen                  | 83  |
| 3.6      | Worauf wollen Sie sich besinnen?              | 84  |
| <b>4</b> | <b>Was tun als Angehöriger oder Freundin?</b> | 87  |
| 4.1      | Anwesend sein und aushalten                   | 90  |
| 4.2      | Gemeinsam Rituale entwickeln                  | 93  |
| 4.3      | Das richtige Maß finden                       | 98  |
| <b>5</b> | <b>Anleitung für Trauergruppen</b>            | 101 |
| <b>6</b> | <b>Trauerimpulsseiten</b>                     | 109 |
| <b>7</b> | <b>Anlaufstellen</b>                          | 141 |
| 7.1      | Erste Hilfe telefonisch oder online           | 142 |
| 7.2      | Allgemeine Trauergruppen                      | 143 |
| 7.3      | Spezielle Trauergruppen                       | 143 |
|          | Literatur                                     | 145 |

## Schön, dass Sie da sind

Wahrscheinlich haben Sie dieses Buch gekauft, weil Sie gerade Abschied nehmen und dabei Unterstützung gebrauchen könnten oder jemanden kennen, der Abschied nimmt und dem Sie zur Seite stehen wollen. In jedem Fall finde ich es gut, dass Sie diesen und damit auch zukünftige Abschiede aktiv gestalten und sich oder andere dabei schreibend begleiten wollen. Denn auch wenn wir alle im Laufe unseres Lebens bereits eine große Expertise im Abschied nehmen erworben haben, können Abschiede schwierig und schmerzlich sein und mit Traurigkeit und Mutlosigkeit einhergehen. Doch etwas loszulassen, kann zugleich Hoffnung und Energie freisetzen und einen Neuanfang ermöglichen.

Niemand kann Ihnen sagen, wie Ihr ganz persönlicher Abschied verlaufen wird, wie lange Sie trauern und vielleicht auch rat- und hoffnungslos sein werden, wann Sie neue Ideen und neuen Mut finden und sich neue Wege für Sie öffnen. Es gibt keine allgemeingültige Formel für den Abschied. Jeder Abschied verläuft anders, weil es immer um etwas anderes geht und sowohl der Kontext unterschiedlich ist als auch die Phase, in der man sich im Leben gerade befindet.

Manchmal sind Abschiede freiwillig und geplant, ein anderes Mal kommen sie überraschend oder sind gar erzwungen. Es gibt Abschiede von geliebten Menschen und Weggefährten<sup>1</sup>, Verabschiedungen aus Berufen oder

---

1 Ich verwende im Text in zufälliger Folge die männliche und weibliche Form. Im Sinne der gendersensiblen Sprache mögen sich bitte alle Menschen angesprochen fühlen.

von Orten, an denen wir gerne sind und die uns eine Zeit lang vielleicht sogar Heimat waren. Wie wir auf Abschiede reagieren und sie verarbeiten, hängt von zahlreichen Faktoren ab. Die Gefühle, die damit einhergehen, sind nichts, was sich berechnen oder vermessen lässt, und manchmal stehen sie auch nicht in Relation zu dem, was wir zurücklassen oder verlieren. Niemand kann uns sagen, was eine angemessene Reaktion wäre, weil es eine solche nicht gibt. Sie allein empfinden, wie es Ihnen gerade geht und was Sie brauchen, was für Sie in diesem Augenblick stimmig und hilfreich sein könnte.

Abschied nehmen ist nichts, was sich zeitlich bestimmen oder begrenzen lässt. Niemand kann sagen, wie lange wir für einen Abschied brauchen. Gefühle lassen sich manchmal nur schwer steuern oder kontrollieren. Sie sind vorhanden und wir sollten sie ernst nehmen und versuchen, einen guten Umgang mit ihnen zu finden.

So wie es keinen zeitlichen Rahmen für den Prozess des Abschiednehmens gibt, gibt es auch keine Phasen, die in einer vorgegebenen oder vorhersehbaren Reihenfolge durchlaufen werden. Abschied nehmen und alle Gefühle, die damit einhergehen, sind so individuell, wie Sie es sind, und hängen von Ihrer aktuellen Situation ab. Deswegen ist es wichtig, dass Sie ganz bei sich bleiben und sich die Zeit nehmen, die es braucht. Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle ernst und versuchen Sie, sich selbst liebevoll und geduldig zu begleiten, bis Sie den Abschied vollzogen haben und für etwas Neues bereit sind. Entscheidend ist, was Sie fühlen, denken und brauchen, und nicht, was andere meinen, was Sie fühlen, denken und brauchen sollten.

Die gute Nachricht: Sie besitzen schon alle nötigen Fähigkeiten und Ressourcen, um Abschied zu nehmen. Beginnend mit dem Abgenabeltwerden von Ihrer Mutter direkt nach Ihrer Geburt haben Sie in Ihrem Leben schon so viele Abschiede erlebt, durchlebt und verarbeitet, dass Sie über eine große Expertise verfügen. Und was schon einmal funktioniert hat, kann erneut gelingen. Selbst dann, wenn der Abschied, den Sie gerade zu bewältigen haben, für Sie vielleicht eine neue Dimension hat oder sich der Schmerz, den Sie aktuell durchleben, mit nichts vergleichen lässt, was Sie bisher erlebt haben.

Ich bin mir sicher, dass Sie ausreichend Stärken und Kompetenzen besitzen, sich in dieser schwierigen Phase die Hilfe zu geben und zu holen, die Sie brauchen, um über den Verlust hinwegzukommen. Denn auch wenn

durch einen Verlust eine Leerstelle entsteht und Trauer und Schmerz zunächst im Vordergrund stehen, wird eine Zeit kommen, in der Sie die entstandene Lücke als Raum nutzen und gestalten können. Eine Zeit, in der Sie Neues erleben und unter Umständen sogar Dinge erfahren werden, die Sie sich im Moment vielleicht noch nicht vorstellen können. Eine Zeit, in der Sie über sich selbst hinauswachsen und neue Perspektiven gewinnen.

Denn jeder Abschied bringt Veränderung in unser Leben und bietet damit zugleich die Chance für eine Neuausrichtung. Er bietet die Gelegenheit, uns und unser Leben zu überprüfen, unsere Werte, Ideale, Glaubenssätze und Muster sowie unsere Wünsche und Sehnsüchte zu überdenken, uns neu auszurichten und die Weichen entsprechend zu stellen. Und jeder Abschied führt zu einem Innehalten, bei dem es darum geht, sich neu aufzustellen und zu verorten. Darum, dass Sie sich klar werden, was Ihnen wichtig ist und wie Ihr Weg von jetzt an weitergehen soll. Was möglich und wünschenswert ist und was unter Umständen auch nicht mehr erreichbar ist und deswegen nicht länger angestrebt werden muss, weil das lediglich eine fortgesetzte Enttäuschung mit sich bringt.

Im Laufe unseres Lebens müssen wir uns allerdings nicht nur von geliebten Menschen, tierischen Weggefährten, Jobs und Orten verabschieden, sondern auch von einigen Zielen, Idealen, Wünschen und Träumen, von körperlicher Fitness und Unversehrtheit und von der Vorstellung, wir hätten unser Leben unter Kontrolle. In der Enttäuschung, mit der Abschiede einhergehen, steckt zugleich die Tatsache, dass eine Täuschung aufhört und wir die Dinge klarer sehen. Dass wir erkennen, was wir loslassen müssen, um trotz möglicher Einschränkungen und Verluste lebendig zu bleiben und zufrieden zu sein. Mit jedem Abschied werden wir spüren, dass unser Leben der Vergänglichkeit unterliegt und wir nur begrenzt Kontrolle über die Dinge und das Leben haben. Wir werden sehen, dass es keine letztendlichen Sicherheiten gibt und wir es dennoch schaffen können, uns vertrauensvoll im Leben einzurichten und es so zu gestalten, dass es lebenswert ist.

Alle diese Themen werden wir uns in diesem Buch gemeinsam ansehen. Sie werden schreiben, wenn Sie mögen und die Zeit reif ist, aber Sie müssen es nicht. Denn, obwohl dies ein Buch über das Schreiben ist, reicht es völlig, wenn Sie lesen oder blättern und die Zeilen nur überfliegen. Gestatten Sie sich, die Dinge auf sich wirken zu lassen, ohne sofort schreibend oder

auf andere Weise aktiv werden zu müssen. Vielleicht helfen Ihnen aktuell fremde Worte, so lange, bis Ihre eigenen in Fluss kommen. Vielleicht finden Sie hier oder in anderen Texten Sätze und Impulse, die Sie in einem zweiten Schritt zu Ihrem eigenen Ausdruck anregen.

Bedenken Sie auch, dass nicht jeder Tag das gleiche Potenzial birgt. An manchen Tagen werden Sie in der Lage sein, zu lesen und zu schreiben, an anderen werden Sie vielleicht Mühe haben, sich überhaupt zu konzentrieren. Abschied nehmen ist kein linearer Prozess. Manchmal sind die Gefühle so überwältigend, dass keine Kraft für etwas Neues da ist. Dann ist unsere Trauer so präsent, dass wir erst einmal etwas loswerden müssen, bevor wir etwas Neues aufnehmen können. Die Chinesen haben dafür ein Sprichwort, das besagt, dass man in eine volle Tasse keinen weiteren Tee schütten kann. Das trifft vielleicht auch auf Ihre aktuelle Situation zu. Sollten Schmerz und Trauer Sie gerade besetzt halten, kann es sein, dass keine Kapazität für Neues vorhanden ist. Dann geht es in einem ersten Schritt darum, etwas von Ihrer Trauer und Ihrem Schmerz loszuwerden, um wieder gedanklichen und emotionalen Spielraum zu gewinnen.

In dem Fall könnte es sich anbieten, dass Sie mit den Trauerimpulsseiten am Ende des Buches (Kap. VI) starten, um erst einmal alles aus sich herauszuschreiben, bevor Sie neue Gedanken und Ideen aufnehmen. Vertrauen Sie auch hier darauf, was sich für Sie gerade stimmig anfühlt und wo Sie Widerstände spüren. Machen Sie das, was möglich ist, und gehen Sie einen Schritt nach dem anderen, wobei Sie jetzt noch nicht wissen müssen und vielleicht auch gar nicht wissen können, wo diese Schritte Sie hinführen. Bleiben Sie geduldig und vertrauensvoll und wertschätzen Sie das, was Sie schaffen – verurteilen Sie sich nicht für das, was noch nicht geht.

Falls Sie dieses Buch gekauft haben, um jemanden beim Abschied nehmen zu begleiten und zu unterstützen, wäre diese offene und wertschätzende Haltung, wie ich sie eben skizziert habe, sicher ebenso hilfreich. Wichtig erscheint mir, dass wir keine vorgefertigten Meinungen, Ideen und Worte präsentieren, wenn Schweigen, Dasein und Abwarten vielleicht passender wären. Denn auch, wenn Sie das sicher bereits wissen, erwähne ich es noch einmal, weil meine Erfahrung gezeigt hat, dass im Umgang mit Menschen, die einen Schicksalsschlag erlitten haben oder eine schwere Zeit durchleben, nach wie vor eine große Unsicherheit herrscht.

Was wir meines Erachtens tun können, ist: anwesend und zugewandt sein, zuhören und die Geduld aufbringen, Schwieriges zusammen auszuhalten, fragen, was es braucht, und Taschentücher reichen. Wenn die Zeit reif ist, können wir den einen oder anderen Impuls geben, als Vorschlag und Angebot. Alles ohne Druck und mit der gebotenen Zurückhaltung, ohne uns aufzudrängen oder Vergleiche anzustellen, ohne unsere oder andere Geschichten über die der Betroffenen zu stülpen.

Das klingt einfach, ist es aber nicht. Deswegen finden Sie in Kapitel IV ein paar Ideen und Impulse, wie Sie Betroffenen hilfreich zur Seite stehen können. Aber auch hier: Es handelt sich lediglich um Angebote. Nichts muss, alles darf und kann. Der Maßstab sind Sie und der Mensch, den Sie begleiten. Egal, in welcher Situation Sie sich gerade befinden, das Buch wird an Ihrer Seite sein. Sie können es öffnen, wann immer Sie mögen, und es so benutzen, wie es für Sie passt. Und wenn es Ihnen zu viel wird und Sie eine Pause brauchen, können Sie es zuschlagen und für eine Weile zur Seite legen.

Bevor es loslegt, möchte ich Sie noch um einen Gefallen bitten: Achten Sie gut auf sich und Ihre Bedürfnisse. Widmen Sie sich vor allem den Übungen, die Sie spontan ansprechen, sowie jenen, die Sie für sinnvoll halten, auch wenn sie zunächst vielleicht schmerzliche Gefühle hervorrufen. Nehmen Sie innere Widerstände ernst und stellen Sie Übungen zurück, bei denen Sie sich gerade nicht wohlfühlen. Lassen Sie sich Zeit und erzwingen Sie nichts. Gehen Sie in Ihrem Tempo vor und behandeln Sie sich beim Schreiben wie einen guten Freund oder eine gute Freundin. Schenken Sie sich das Vertrauen und die Geduld, die es braucht, um Abschied zu nehmen und neue Wege zu gehen. Haben Sie nicht den Anspruch, sich mit allen Übungen zu beschäftigen, sondern wählen Sie aus. Es geht nicht darum, das Buch durch- und abzuarbeiten, sondern darum, Impulse und Denkanstöße zu bekommen, die für Sie hilfreich sind. Sie finden die Übungen zusätzlich im Downloadmaterial zu diesem Buch, das über den in der Titelei abgedruckten Link und das ebenfalls dort aufgeführte Passwort aufgerufen werden kann.

Wie bereits erwähnt, müssen Sie auch gar nicht schreiben, sondern dürfen darauf vertrauen, dass für alles der passende Zeitpunkt kommt. Nehmen Sie sich nicht zu viel vor und begrenzen Sie Ihre Schreibzeit bewusst. Die Arbeit, die Sie auf psychischer und physischer Ebene leisten, ist herausfordernd und anstrengend. Sollten Ihre Gefühle und Gedanken Sie über-

wältigen, legen Sie eine Pause ein. Gehen Sie spazieren, treffen Sie sich mit Menschen oder machen Sie etwas anderes, das Ihnen guttut. Sollten Sie allerdings bemerken, dass Sie in eine anhaltende Niedergeschlagenheit geraten, holen Sie sich bitte Hilfe, sowohl bei Freunden und Angehörigen als auch bei Menschen, die entsprechend ausgebildet sind. Anlaufstellen finden Sie am Ende des Buches.

Ich wünsche Ihnen einen guten Prozess und viel Kraft.  
Ihre Silke Heimes

# 1 **Bye-bye, my love, goodbye – über das Abschied nehmen**

Loslassen und Abschied nehmen. Nicht krampfhaft an etwas festhalten, das wir haben wollen oder vermeintlich haben müssen. Oder an etwas, das wir bereits haben und nicht wieder hergeben wollen. Dies betrifft sowohl unsere Vorstellungen, wie etwas sein sollte, als auch unsere Wünsche, Ideen und Erwartungen an das Leben, uns selbst und andere.

Alle diese Ansprüche müssen wir ablegen, um wahrzunehmen, was tatsächlich ist. Um zu erkennen, dass etwas zu Ende geht, um Verlorenes zu betrauern und Neues zu beginnen. Zum Prozess des Loslassens gehört auch, von unerreichbaren Zielen und überzogenen Idealen Abschied zu nehmen. Die Binsenweisheit, dass wir nur etwas Neues beginnen können, wenn wir etwas Altes loslassen, ist nicht umsonst eine Binse. Die Psychotherapeutin Verena Kast (2024, S. 9) schreibt: »Wir können aber nichts Neues beginnen, wir können nicht im Fluss des Lebens sein, wenn wir nicht immer auch etwas loslassen, etwas sterben lassen, etwas enden lassen können.«

Ähnliches beschreibt das Beispiel der sogenannten Affenfalle, wie Menschen in Südostasien und Indien sie anwenden. Sie schneiden in das Ende einer Kokosnuss eine Öffnung, die gerade groß genug für eine Affenhand ist. In das andere Ende bohren sie zwei Löcher und ziehen einen Draht hindurch. Sie befestigen die Kokosnuss an dem Baum, auf dem der Affe hockt, schieben eine Banane hinein und verstecken sich. Der neugierige Affe kommt, steckt die Hand in die Nuss, fühlt die Banane und packt sie. Das Loch ist so groß, dass seine ausgestreckte Hand zwar hineinpasst, er die zur Faust ge-

ballte Hand mit der Banane aber nicht wieder herausziehen kann. Der Affe muss die Banane also loslassen, um wieder frei zu sein. Diese Parabel zeigt uns: Manchmal müssen wir Abschied nehmen, um frei sein zu können und zu wachsen.

Abschiede bedeuten immer auch Veränderung. Und diese beinhalten wiederum die Gelegenheit für Entwicklung und Wachstum. Solange wir leben, befinden wir uns in einem beständigen Prozess und glücklicherweise erweist sich unser Gehirn als lebenslang lern- und entwicklungsfähig. Doch Veränderungen brauchen ihre Zeit und sind nicht immer leicht zu bewerkstelligen. Wissenschaftler haben bewiesen, dass es im Schnitt zehn Wochen dauert, bis wir es schaffen, neue Verhaltensweisen in unserem Leben so zu verankern, dass sie stabil sind (Lally, van Jaarsveld, Potts u. Wardle, 2010). Geben Sie sich also Zeit und bleiben Sie geduldig mit sich selbst, wenn es darum geht, mit den veränderten Bedingungen in Ihrem Leben umzugehen.

Das Schreiben kann Ihnen sowohl beim Loslassen als auch beim Etablieren von Neuem helfen. Schreibend können Sie Dinge zu Ende bringen, die in der Realität keinen Abschluss mehr gefunden haben. Sie können sich von geliebten Menschen verabschieden sowie von lieb gewonnenen Gewohnheiten und Vorstellungen. Im Schreiben können Sie sich ein anderes Ende ausdenken als das, das eingetreten ist, und sogar über den Tod hinaus Beziehungen durch fiktive Briefe zu einem inneren Abschluss bringen. Schreibend können Sie sich klarmachen, wovon genau Sie sich verabschieden wollen oder müssen und welche Gefühle eine Rolle spielen. Und in einem nächsten Schritt können Sie ausloten, welche Chancen sich aus dem Abschied ergeben. Das Schreiben kann Ihnen neue Perspektiven eröffnen, die nicht nur den Verlust im Fokus haben, sondern ebenso Ihre Möglichkeiten. Schreibend können Sie verschiedene Wege probierhalber gehen und austesten (Heimes, 2017b, 2017c).

 Wenn Sie an die Parabel mit dem Affen denken, der die Banane loslassen muss, um frei zu sein: Was müssten Sie loslassen, um frei zu sein?

 Bleiben wir bei der Parabel: Um frei zu sein, muss der Affe die Faust öffnen. Was müssten Sie öffnen, um frei zu sein? Schreiben Sie schnell

und unsortiert, auch dann, wenn Ihnen dazu nichts einfällt. Falls dem so ist, schreiben Sie darüber, dass Sie ratlos sind, vielleicht wütend und verzweifelt. Überlassen Sie sich ganz dem Fluss Ihrer Gedanken und Gefühle. Halten Sie nicht inne, sondern lassen Sie für 10 Minuten den Stift über das Papier gleiten, egal, wohin es Sie führt.

-  **Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Ihnen das Loslassen leichtgefallen ist. Beschreiben Sie diese so konkret wie möglich. Starten Sie mit den Worten: Ich erinnere mich ...**

## **1.1 Sind wir für das Abschied nehmen ausreichend ausgestattet?**

Abschiede begleiten uns unser ganzes Leben. Der erste große Abschied ist der vom Mutterleib. Ein körperlich und seelisch einschneidender Augenblick, den wir in seiner ganzen Dimension zu diesem Zeitpunkt weder bewusst wahrnehmen noch erfassen, geschweige denn verarbeiten. Dennoch hat er bereits Einfluss darauf, wie wir unser Leben sowie unsere Beziehungen und Abschiede erleben und gestalten. Führen wir uns das vor Augen, können wir die Tragweite dieses ersten Abschieds erahnen. Wir werden von dem Leib getrennt, der uns neun Monate lang Heimat war, der uns genährt und am Leben erhalten hat, der uns in sich getragen und geschaukelt hat, der mit uns gesprochen und sich um uns gekümmert hat. Tag und Nacht waren wir mit diesem Menschen verbunden und werden mit einem Schlag von dem nährenden Körper ausgestoßen und abgenabelt.

Ein Abschied, den wir weder geplant noch vorausgesehen und dem wir auch nicht zugestimmt haben. Während er für unsere Mutter weniger überraschend war, war er für uns heftig und plötzlich. Doch auch für jede Mutter stellt die Geburt einen Einschnitt dar, eine Trennung, ein Abschied von einem neun Monate bestehenden Zustand. Auch wenn es sich bei der Geburt in der Regel nicht um einen endgültigen Abschied handelt, sondern um den Wandel einer essenziellen Beziehung, wird uns dadurch sehr deutlich bewusst, dass sich alle Beziehungen in einem beständigen Wandel befinden und der Wandel das eigentlich Beständige ist.

Das Leben fließt und wir fließen mit. In der Natur mag es uns selbstverständlich und im wahrsten Sinne des Wortes *natürlich* vorkommen, dass der Frühling den Winter ablöst, der Sommer den Frühling, der Herbst den Sommer und der Winter den Herbst. Uns ist klar, dass an den Bäumen Blätter wachsen, die eine Zeit lang bleiben und dann abfallen, dass Blumen erblühen und verwelken, so wie Lämmer geboren werden und sterben. Wir bezeichnen das als den Kreislauf der Natur und empfinden den Zyklus vom Werden und Vergehen, der mit tausend kleinen Abschieden einhergeht, als normal.

Das Gleiche gilt für uns und unser Leben, im Großen wie im Kleinen. Immer wieder müssen wir Abschied nehmen: von dem, was uns lieb, vertraut und wichtig ist, sowie von Dingen, die Halt und Orientierung geben und unseren Alltag teilweise mitstrukturieren. Doch obwohl das Abschied nehmen zu unserem Leben gehört, kann es uns schwerfallen. Zugleich üben wir uns täglich darin und lernen beständig Neues dazu. Je mehr Abschiede wir erleben, umso genauer wissen wir, was uns erwartet und wie wir damit umgehen können. Und obwohl die Zeit nicht alle Wunden heilt, kann es mit der Zeit leichter werden, mit Verlusten zu leben und umzugehen.

Abschiede können unzweifelhaft schmerzhaft sein und Spuren hinterlassen und wir wissen heute, dass seelischer Schmerz ähnlich erlebt wird wie körperlicher. Beide lösen im Gehirn in mindestens zwei gemeinsamen Bereichen Aktivitäten aus. Körperliche Schmerzen werden in derselben Hirnregion verarbeitet wie belastende Gefühle, was erklärt, warum körperliche und seelische Schmerzen durch frühe Lernerfahrungen miteinander verbunden sind und sozialer Stress sowie negative Gefühle in der Lage sind, körperliche Schmerzen auszulösen (Immanuel Klinik Rüdersdorf, 2025).

Ein Experiment US-amerikanischer Forscher und Forscherinnen hat gezeigt, dass Verarbeitungsprozesse bei schmerzhaften Erfahrungen sozialer Ablehnung die gleichen sind wie bei einem körperlichen Schmerzreiz. Für ihre Studie akquirierten sie vierzig Versuchspersonen, die innerhalb der letzten sechs Monate eine von ihnen nicht gewünschte Trennung erlitten hatten. Alle gaben an, sich dadurch verletzt und abgelehnt gefühlt zu haben. Um die Reaktionen auf körperliche und psychische Schmerzen zu vergleichen, absolvierten die Teilnehmer zwei Versuche, wobei ihre Gehirnaktivität mittels funktioneller Magnetresonanztomografie (fMRT) beobachtet wurde. Im ers-

ten Teil sollten die Versuchspersonen entweder das Foto ihres Ex-Partners anschauen und daran denken, wie sie sich während der Trennung gefühlt hatten, oder das Bild eines guten Freundes bzw. einer Freundin und an ein positives Erlebnis denken. Um das körperliche Schmerzempfinden zu messen, befestigten die Forscher eine Sonde am Arm der Teilnehmenden, über die sie entweder einen leichten Wärme- oder einen schmerzhaften Hitzereiz gaben, ähnlich dem Gefühl, eine heiße Kaffeetasse in der Hand zu halten.

Die Auswertung der fMRT-Aufnahmen zeigte, dass es Gehirnregionen gibt, die sowohl bei körperlichem als auch bei seelischem Schmerz aktiv werden. Die Forschenden stellten fest, dass Gefühle der sozialen Ablehnung im Gehirn Bereiche aktivieren, die auch für das physische Schmerzempfinden zuständig sind. Die Ergebnisse stimmen mit der Vorstellung überein, dass Gefühle der sozialen Ablehnung und Schmerzen über einen Verlust emotionale Erfahrungen sind, die in einzigartiger Weise mit physischem Schmerz verknüpft werden (Kross, Berman, Mischel, Smith u. Wager, 2011).

Unser Gehirn macht primär also keinen Unterschied zwischen seelischem und körperlichem Schmerz. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass wir uns um seelische Verletzungen ebenso kümmern sollten wie um körperliche. Deswegen ist es wichtig, zu akzeptieren, dass Abschiede Bestandteil unseres Lebens sind und starke Gefühle auslösen, die ähnliche Auswirkungen haben können wie körperliche Erkrankungen. Das spricht dafür, dass wir uns, so gut es geht, auf anstehende Abschiede vorbereiten sollten, sofern das möglich ist. Und sofern das nicht möglich ist, sollten wir darauf achten, uns gut zu versorgen und zu trösten, wenn ein unerwarteter Abschied uns schmerzhaft trifft.

Und das können wir: Der Mensch ist sein Leben lang ein kreatives Wesen und in der Lage, sich an neue Gegebenheiten anzupassen. Die Tatsache, dass Sie bis zum heutigen Tag überlebt haben, beweist das. Es zeigt, dass Sie über ausreichende Ressourcen und Anpassungsmechanismen verfügen, um Ihr Leben und die damit verbundenen Herausforderungen zu bewältigen. Und selbst wenn Sie Ihre Stärken und Kompetenzen in krisenhaften Situationen vielleicht nicht spüren, sind diese vorhanden und mit ein wenig Zeit und Unterstützung wird es Ihnen gelingen, diese zu reaktivieren und zu nutzen. Potenziell verfügen Sie über alles, was Sie brauchen, um Abschiede gut zu bewältigen.

-  Notieren Sie in einem ersten Schritt, welche Abschiede für Sie bisher von besonderer Bedeutung waren und warum. Listen Sie diese ungeachtet ihrer Wichtigkeit oder chronologischen Reihenfolge auf. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit. Ihre Liste darf gerne über einen längeren Zeitraum wachsen. In einem zweiten Schritt wählen Sie einen der notierten Abschiede aus und schreiben, wie es Ihnen damals erging und wie es Ihnen heute damit geht. Lassen Sie diesen Text eine Weile liegen und lesen Sie ihn dann noch einmal durch. Beschreiben Sie in einem dritten Schritt, wie Ihnen der Abschied, den Sie damals durchlebt und jetzt aufgeschrieben haben, gelungen ist. Wenn Sie mögen, können Sie diese Übung mit weiteren Abschieden von Ihrer Liste wiederholen. Vielleicht lassen sich auf diese Weise Gemeinsamkeiten oder Muster erkennen, die Ihnen noch deutlicher zeigen, welche Fähigkeiten Sie bei diesen Abschieden eingesetzt haben, die Ihnen bei Ihrem aktuellen Abschied auch helfen könnten.
-  Schreiben Sie eine Miniaturgeschichte über einen ganz konkreten Abschied, an den Sie sich gut erinnern. Begrenzen Sie die Geschichte auf eine halbe Seite und geben Sie ihr trotz der Kürze einen Anfang, einen Mittelteil und ein Ende.
-  Notieren Sie alle Ihre Fähigkeiten, von denen Sie glauben, dass diese Ihnen beim Abschied nehmen helfen könnten. Sehen Sie sich die Liste in Ruhe an. Was denken Sie, welche Fähigkeiten Sie noch bräuchten? Woher könnten Sie diese bekommen? Brauchen Sie sie wirklich selbst oder kennen Sie jemanden, der sie besitzt und Sie unterstützen könnte?

## 1.2 Wie Abschiede buchstäblich das Herz brechen können

Obwohl wir im vorherigen Kapitel zu dem Schluss gekommen sind, dass wir über die nötigen Ressourcen verfügen, um Abschiede gut zu bewältigen, können wir Abschiede erleben, die uns im wahrsten Sinne des Wortes das Herz brechen. Dafür gibt es sogar einen Fachbegriff: das Broken-Heart-Syndrom,

auch Takotsubo-Syndrom genannt. Dabei handelt es sich um eine funktionelle Störung des Herzmuskels, die erstmals 1990 von japanischen Ärzten beschrieben wurde. Obwohl die Symptome der Krankheit einem Herzinfarkt ähneln, unterscheiden sich die zugrunde liegenden Ursachen. Im Gegensatz zum Herzinfarkt sind die Herzkranzgefäße beim Broken-Heart-Syndrom nicht verschlossen. Vielmehr kommt es durch großes seelisches Leid oder starken körperlichen Stress zu einer massiven Ausschüttung von Stresshormonen, die zu einer Störung des Herzmuskels führen. Auslöser können Trennungen sein, der Tod einer nahestehenden Person oder traumatische Erlebnisse wie Unfälle, Gewaltverbrechen, Naturkatastrophen, aber auch existenziell bedrohliche Situationen wie ein Jobverlust oder Mobbing. Heftige Schmerzen, schwere Operationen und komplizierte Krankheitsverläufe können ebenfalls zur Ausschüttung einer solchen Menge an Stresshormonen führen. Gleiches gilt für emotional aufgeladene positive Ereignisse wie eine Hochzeit oder ein Lottogewinn. Ungeachtet der Tatsache, dass es sich dabei um freudvolle Erlebnisse handelt, können diese eine so heftige Aufregung verursachen, dass es ebenfalls zum Broken-Heart-Syndrom kommt (Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung, 2023). Der Leiter der Kardiologie des Universitätsspitals Zürich geht davon aus, dass es sich bei rund vier Prozent aller diagnostizierten Herzinfarkte eigentlich um ein Broken-Heart-Syndrom handelt (Universitätsspital Zürich, 2025).

Anhand dieses Krankheitsbildes zeigt sich sehr eindrücklich, wie eng Körper und Psyche zusammenhängen und welchen unmittelbaren Einfluss seelisches Leid auf den Körper hat. Deswegen geht es neben der somatischen Behandlung immer auch darum, an unseren Stressbewältigungskompetenzen und unserer Resilienz zu arbeiten sowie die emotionalen Auslöser bestimmter Situationen in den Blick zu nehmen, um das parasympathische Nervensystem zu aktivieren und aktiv zu unserer seelischen und körperlichen Entspannung und Gesundheit beizutragen.

Das parasympathische Nervensystem dient dazu, uns zu beruhigen, und ist für unsere Regeneration unerlässlich. Glücklicherweise sind wir selbst in der Lage, es zu aktivieren, indem wir unseren Vagusnerv stimulieren. Dieser Nerv wirkt in unserem Körper als Gegenspieler zum Sympathikus, dem Nerv, der für Kampf- und Fluchtreaktionen verantwortlich ist. Als Teil des Parasympathikus wirkt der Vagus als beruhigendes Signal. Er sagt uns und

unserem Körper, wann es Zeit ist, in den Ruhemodus zu schalten. Ist der Vagusnerv aktiv, verlangsamt sich der Herzschlag, der Blutdruck sinkt und der Magen-Darm-Trakt beginnt zu arbeiten.

Es gibt zahlreiche Übungen, um den Vagusnerv zu aktivieren, und ich möchte Ihnen drei davon an die Hand geben.

1. Eine Übung, die sich überall durchführen lässt, ist die langsame Ein- und Ausatmung. Stellen Sie sich Ihre Atmung wie ein Dreieck vor, bei der jede Seite mit der gleichen Zeiteinheit belegt ist. Drei Sekunden einatmen, drei Sekunden Atem anhalten, drei Sekunden ausatmen. Bei Bedarf können Sie die Anzahl der Sekunden erhöhen.
2. Die zweite Übung ist ebenso leicht. Dabei stimulieren Sie den Vagusnerv, indem Sie sanft an der Seite Ihres Halses entlangstreichen.
3. Als dritte Option können Sie die Innenseite Ihrer Ohrmuschel massieren. Legen Sie einen Finger in die Ohrmuschel und massieren sie mit langsamen, kreisenden Bewegungen. Auch das aktiviert den Vagusnerv und beruhigt.

 Welcher Abschied hat Ihnen das Herz gebrochen? Wie und wo im Körper haben Sie das gespürt? Was konnten Sie in dieser Situation für sich tun und wie hat sich das angefühlt? Können Sie etwas davon auch jetzt anwenden? Erstellen Sie eine Liste von Dingen und Tätigkeiten, die Ihrem Körper guttun und sowohl Sie als auch Ihren Körper beruhigen (z. B. Badewanne, Sauna, Spaziergang).

 Wenn Sie mögen, führen Sie die Übungen zur Aktivierung des Vagusnervs eine Woche lang täglich durch. Notieren Sie jeden Abend, wie es Ihnen damit ging und ob sich etwas verändert hat. Ziehen Sie am Ende der Woche ein kleines schriftliches Fazit und entscheiden Sie, ob Sie damit fortfahren wollen.

 Auf welche Weise können Sie sich sonst noch beruhigen? Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt, und probieren Sie es in den nächsten Tagen und Wochen aus. Vielleicht gehört das Schreiben auch dazu.

-  Schreiben Sie einen Brief an Ihr Herz und erklären Sie ihm, was passiert ist. Finden Sie tröstliche Worte für Ihr Herz.

### 1.3 Freiwillige Abschiede sind leichter als überraschende

Wie wir festgestellt haben, besteht das Leben aus Wandel und Anpassung. Ständig fordert es uns heraus, Altes zu beenden und Neues zu beginnen. Das bringt immer auch Abschiede mit sich, selbst dann, wenn uns diese vielleicht nicht richtig bewusst sind, sondern wir sie als fließenden Übergang erleben, vor allem dann, wenn es sich um Lebensereignisse handelt, von denen die meisten Menschen betroffen sind und die oftmals mit einem Abschieds- oder Übergangsritual einhergehen.

In der Regel beginnt das Abschied nehmen, damit, dass wir als Kinder unser Zuhause für kurze Zeit verlassen, um in eine Kita oder einen Kindergarten zu gehen. Dafür müssen wir jeden Tag ein paar Stunden Abschied von unserer Bezugsperson nehmen. Nachdem wir den Kindergarten durchlaufen haben, müssen wir uns von diesem Ort und den dort arbeitenden Menschen, die uns vertraut geworden sind, ebenso verabschieden wie von den Kindern, die auf eine andere Schule gehen als wir. Dann kommen wir in die Schule, gewöhnen uns ein und müssen auch diese verlassen, um ein Studium zu beginnen oder uns eine Arbeit zu suchen. Hierfür ist oftmals ein Ortswechsel nötig und einige Menschen, die uns in einem bestimmten Lebensabschnitt begleitet haben, werden wir vielleicht nie wiedersehen und dafür neue kennenlernen.

Wie wir in Kapitel 1.5 ausführlich thematisieren werden, gibt es viele Rituale, die uns diese planbaren und vorhersehbaren Abschiede erleichtern können. Sie greifen sowohl beim Übergang von der Schule ins Studenten- oder Arbeitsleben als auch vom Berufsleben in den Ruhestand oder bei Umzügen. Und auch für weniger gut planbare Ereignisse wie etwa Todesfälle gibt es Rituale, die dabei helfen, den Abschied zu gestalten (Beerdigung, Trauerfeier).

In der Regel sind Abschiede, die wir uns selbst ausgesucht haben, leichter zu bewältigen als Situationen, in denen wir uns verabschieden müssen, ohne es zu wollen und vielleicht auch ohne vorgewarnt worden zu sein. Lei-

der können wir es uns nicht immer aussuchen, wie das Leben verläuft. So sind wir oft gezwungen, uns anzupassen, was bedeutet, dass wir uns mitunter von Menschen, Orten, Vorstellungen und Möglichkeiten verabschieden müssen, an denen wir hängen und die wir freiwillig nicht loslassen würden.

-  Finden Sie Metaphern für den Abschied. Sammeln Sie in 10 Minuten so viele Sätze, wie Ihnen einfallen. Hier ein paar Beispiele:

*Abschied ist wie ein letzter Sonnenstrahl auf der Haut.*

*Abschied ist wie eine Tür, die sanft zufällt.*

*Abschied ist wie ein Faustschlag in den Magen.*

Danach wählen Sie eine Ihrer oder eine der drei vorgegebenen Metaphern aus und schreiben dazu einen kurzen Text. Gerne können Sie sich auch an einem Gedicht versuchen, wenn Sie mögen.

-  Beschreiben Sie einen freiwilligen, geplanten Abschied. Dann machen Sie eine kurze Pause und beschreiben einen unfreiwilligen, ungeplanten und unvorhersehbaren Abschied. Lesen Sie sich beide Texte hintereinander durch und schreiben Sie einen dritten Text darüber, was Ihnen an Unterschieden auffällt.

## 1.4 Festhalten ist menschlich, loslassen mutig

Festzuhalten ist ein menschliches Bedürfnis, das mitunter sogar überlebenswichtig sein kann. Säuglinge verfügen in den ersten Monaten ihres Lebens über den sogenannten Moro-Reflex, einen Klammerreflex, bei dem das Baby auf bestimmte Reize alle viere von sich streckt, bevor es sich wieder zusammenzieht und Arme und Beine an den Körper heranzieht. Der Reflex dient dazu, sich in Gefahrensituationen an die Mutter zu klammern. Junge Faultiere, Koalas und Primaten besitzen diesen Reflex ebenfalls. Nach dem vierten Lebensmonat verliert er sich allerdings, weil er dann nicht mehr benötigt wird. Tritt er danach noch auf, kann das ein Hinweis auf Krankheiten oder Entwicklungsstörungen sein (Spektrum, 1999).

Wir hatten bereits gesagt, dass in Bezug auf das Festhalten und Loslassen unsere frühesten Erfahrungen eine große Rolle spielen. Sie entscheiden mit darüber, wie gut wir uns von Dingen oder Menschen lösen können. Der Psychiater und Therapeut Karl Heinz Brisch ist der Meinung, dass unsere frühesten Bindungserfahrungen die Weichen dafür stellen, wie gut wir uns im späteren Leben trennen können (Brisch, 2022).

Kinder haben zunächst ein natürliches Bedürfnis, sich zu binden und sich sicher zu fühlen. Zugleich haben sie den Drang, die Welt zu erkunden und autonom zu sein. Sind die Eltern in der Lage, angemessen auf diese beiden Bedürfnisse zu reagieren, lernt das Kind, dass beides möglich ist: weggehen und wiederkommen. Kinder, die loskrabbeln dürfen und dann wieder freundlich empfangen werden, sobald sie von ihrer Erkundungstour zurückkommen, entwickeln in der Regel ein stabiles Bild von sich und ihren Fähigkeiten. Sie erleben sich als selbstwirksam und fühlen sich sicher. Für ihr Erwachsenenleben bedeutet das, dass sie sich auf Beziehungen einlassen können und gleichzeitig keine Angst haben, sich zu lösen. Ihre Bedürfnisse nach Nähe und Autonomie sind ausbalanciert (Brisch, 2022). Brischs Annahmen basieren auf einer Bindungstheorie, die in den 1970er Jahren von dem britischen Kinderpsychiater John Bowlby, dem schottischen Psychoanalytiker James Robertson und der amerikanischen Psychologin Mary Ainsworth entwickelt wurde (Bowlby, 2021).

Kinder hingegen, die von ihren Bezugspersonen zurückgewiesen werden, wenn sie Trost oder Beruhigung suchen, lernen, ihre Bedürfnisse zu unterdrücken, auch wenn sie weiterhin vorhanden sind. Als Erwachsene streben sie dann oft nach übergroßer Autonomie oder können ihre Wünsche nach Nähe nicht zum Ausdruck bringen. Forschende sprechen von einer unsicher-vermeidenden Bindung. Diese Menschen lassen sich auf Beziehungen oft erst gar nicht ein, weswegen sie mit dem Loslassen scheinbar kein Problem haben.

Anders ist das bei unsicher und ambivalent gebundenen Menschen, die oft doppeldeutige Botschaften senden. Sie signalisieren dem Partner zum einen, dass er jederzeit gehen kann, zum anderen, dass er für immer bleiben soll. Ihnen fällt das Loslassen in der Regel schwerer. Ebenso wie Menschen mit einem desorganisierten Bindungsstil, die im Erwachsenenalter den Schutz suchen, den sie als Kinder nicht hatten, denen wirkliche Nähe