

## Manuel Aicher

# Abschied

Was braucht ein guter Abschied? Beziehungen sind von einem Wechselspiel von Geben und Nehmen geprägt. Man kann das, wenn man will, sehr nüchtern wie eine Buchhaltung betrachten mit Konten, die ausgeglichen sein können oder eben nicht. Wenn ein Abschied schwer fällt, hat das meist damit zu tun, dass dieses Wechselspiel gestört ist.

### 1. Habe ich alles gegeben?

Jeder kennt das Grübeln, ob man nicht doch noch etwas hätte tun können, um eine Beziehung zu retten. Wenn man wirklich alles gegeben hat, bleibt ein Gefühl von Sättigung im Geben zurück: Es bleibt nichts offen. Ich konnte nicht mehr geben und auch nichts anderes, was es – vielleicht – gebraucht hätte. Dann entfällt die Marter des Zweifels. Und man ist zugleich mit dem ganzen inneren Reichtum verbunden, weil man sich ganz gegeben hat. Wer dieses Gefühl hat, ist in der Kraft, die einen Abschied leichter macht.

### 2. Habe ich alles genommen?

Das Bedürfnis, nicht schuldig zu werden, ist gross. Ich will nicht nur keine Schuld auf mich laden, ich will auch nichts schuldig bleiben. Unsere Seele hat ein ganz feines, genaues Gespür für den Ausgleich von Nehmen und Geben. Wenn ich genommen habe, kann das ein Mass annehmen, wo ich ohne schlechtes Gefühl nicht mehr nehmen will, weil ich dann eine Verbindlichkeit eingehe, weiter zu geben, entweder zurück oder woanders hin. Der Ausgleich von Nehmen und Geben ist nämlich mehrdimensional. Er besteht nicht nur zwischen zwei Personen. Der Ausgleich für all das, was ich von meinen Eltern bekommen habe, geschieht z. B. nicht dadurch, dass ich etwas zurück gebe, sondern dass ich all das an meine Kinder weiter gebe.

Wenn ich in einer Beziehung mehr nehme als mein Gegenüber, kann das dazu führen, dass ich böse werde, damit der andere aufhört noch mehr zu geben.

Ich habe Beziehungen zu Ende gehen sehen, in denen ein Partner nicht nehmen konnte, was er bekommen hat. Das kann zu groteskem Verhalten führen, das man nur versteht, wenn man das Bedürfnis nach Ausgleich mit berücksichtigt. Ist bei einer Scheidung Vermögen zu verteilen, kann das dazu führen, dass ein Partner so viel von dem Vermögen in aufwändigen Auseinandersetzungen zerstört, bis nur noch so viel übrig bleibt, wie er nehmen kann, ohne das Gefühl zu haben, er sei noch etwas schuldig. Aber nicht nur im Materiellen findet das statt. Wenn mir jemand wirklich viel Liebe oder Zuwendung gegeben hat, kann ich diesen Reichtum bei einem nicht gelungenen Abschied zerstören, um das Mass des Geschenkten zu reduzieren, damit ich nicht zu einem Ausgleich verpflichtet bin.

Meist hat die Fähigkeit zu nehmen damit zu tun, ob ich danken kann. Wer nicht danken kann, kann auch nicht wirklich nehmen, er stiehlt.

### 3. Habe ich mich bedankt?

Wenn ich genommen habe, schulde ich Dank, vielleicht noch mehr. Dank ist das Mindeste. Dankbarkeit ist kein Gefühl, hat eher die Qualität eines Zustandes. Ob jemand in diesem Zustand ist, kann ich manchmal wahrnehmen. Oft führt der Zustand zum Ausdruck des Dankes, so wie der Zustand der Liebe zum Ausdruck der Liebe führt. Es erleichtert manchem die Wahrnehmung der Dankbarkeit, wenn der Dank ausgedrückt wird. Das ist ein Teil der Gestaltung von Beziehung. Aber Achtung: Es geht nicht um Handlungen, um Verhalten, es kommt allein auf die innere Haltung, den Zustand an. Ich kann jemand zum Dank Blumen schenken, ohne mich in diesem Zustand zu spüren. Dann ist es für die Katz. Wir haben ein sehr

gutes Gespür, ob jemand in diesem Zustand ist. Oft ist das unbewusst, wir spüren nur: Irgendetwas stimmt damit nicht.

Wenn ich mich aus einer Beziehung verabschiede, gelingt dies leichter, wenn ich für alles gedankt habe, was ich bekommen habe. Offener Dank bindet noch an den anderen, weil sein Anspruch auf Dank nicht nur besteht, sondern ich auf einer tiefen Ebene dies ganz genau spüre. Hinter einem unklaren Gefühl, von jemandem nicht los zu kommen, kann oft ein im Unbewussten bleibendes Gespür für einen noch geschuldeten Dank stehen.

Es lohnt sich also, wirklich achtsam genau die Beziehung durch zu gehen: Für was habe ich mich noch nicht bedankt?

#### **4. Hat der andere sich bedankt?**

So wie ich Dank schulde für das, was ich bekommen habe, schuldet der Andere mir Dank für das, was ich ihm gegeben habe. Dieser Teil ist deshalb schwierig, weil er meinem Einfluss entzogen ist. Wenn der Andere nicht dankt, dankt er eben nicht. Hier kann ich mich nur dem Schmerz hingeben, den es mir bereitet, dass dieser Ausgleich nicht erfolgt. Wenn ich den Schmerz ganz ausgedrückt habe, komme ich an den Punkt, wo ich annehmen kann, dass etwas unerfüllt bleibt.

Hier liegt ein Fallstrick vergraben: Die innere Klarheit und der Schmerz darüber, dass der Andere mir den geschuldeten Dank nicht geben kann, wird leicht verwechselt mit Selbstmitleid oder dem Verharren im Einfordern dieses Dankes. Solange man darin bleibt, fällt der Abschied schwer. Immer, wenn man noch etwas will, löst man sich schwerer. Es ist nicht mehr das Zehrende, sondern mehr ein ruhiger, fast unspektakulärer Moment, wo ich in mir spüre: Gut, das bekomme ich nicht und werde es nicht bekommen. Dann bin ich frei.

#### **5. Projektionen (Übertragungen)**

In vielen Beziehungen spielen Projektionen eine Rolle, in manchen mehr, in manchen weniger. Projektionen klären erleichtert einen Abschied. Denn Projektionen, bei denen ich unbewusst im Gegenüber etwas anderes sehe oder suche als er ist, haben mit Überlagerungen verschiedener Rollen zu tun. Vielleicht habe ich mich in der einen Rolle, z. B. als Partner, verabschiedet, hänge aber in einer anderen Rolle, die ich gar nicht sehe, noch fest, z. B. in dem Anteil, der die Partnerin als Mutter wollte oder wahrnahm.

Hier können zwei Schritte helfen:

a. Die Projektion erkennen. Das ist oft wiederum ein sehr schmerzhafter Prozess. Ich hatte einmal mehr als ein Jahr lang mit unerträglichen seelischen Schmerzen zu kämpfen, die durch zwei beendete Liebesbeziehungen ausgelöst worden waren. Die Schmerzen waren für mich stärker als die, als ich mein Kind verlor. In beiden Beziehungen suchte ich unbewusst auch (nicht nur!) einen verlorenen Zwilling. Diese Projektion war so tief vergraben, dass eine Beziehung nicht ausreichte, um mir das klar zu machen. Ich musste nach dem ersten Abschied die ganze Erfahrung, die schmerzhaft genug war, noch ein zweites mal – diesmal noch heftiger – wiederholen.

Projektionen haben zwei Aspekte: da ist einmal der Personelle: Ich sehe in jemandem (auch, nie nur!) eine andere Person. Der zweite Aspekt bezieht sich auf die Eigenschaft: Es gibt etwas in der anderen, verdeckten Person, das ich entweder bewundert oder verurteilt habe. Es kann helfen, wenn man sich über beides klar wird: Wen habe ich denn noch in meinem Gegenüber gesehen und welche Eigenschaft, welches Verhalten genau habe ich denn gesehen.

b. Wenn die Projektion erkannt ist, nicht nur intellektuell, sondern auch mit dem Herzen, löst sie sich manchmal wie von selbst auf. Wenn noch etwas hängt, können vielleicht kleine Rituale zur Auflösung helfen.

Z. B. empfiehlt der Hoffmann-Prozess<sup>1</sup> die Rücknahme von Übertragungen in drei Schritten:

1. *In meiner Wahrnehmung hast du dich ...[Eigenschaft] verhalten; - wie mein[e] Vater/Mutter.*
2. *Ich habe darauf ... [Verhalten] reagiert; wie mein[e] Vater/Mutter.*
3. *Unter dieser Reaktion habe ich mich ... gefühlt; wie mein[e] Vater/Mutter.*

Hier geht es vor allem um die Projektionen, die aus der Beziehung zu den Eltern stammen, und das tun wohl die meisten.

Den Hinweis auf ein kleines Ritual, das besonders betont, dass man auf den Anderen meist etwas projiziert, was man selbst hat, verdanke ich Hans-Peter Milling:

*Ich, [Name], verzeihe mir, dass ich in dir, [Name], meine eigene [Eigenschaft] verurteilt/bewundert habe. Ich nehme diese [Eigenschaft] jetzt zu mir zurück.*

Wenn es die Person, von der man sich verabschiedet, erlaubt, ist es natürlich wunderschön, wenn beide das einander in Person sagen können, so lange, bis alle Eigenschaften, die projiziert wurden, zurück genommen wurden. Wenn das nicht möglich ist, hilft es aber auch, sich die andere Person immer wieder vor das innere Auge zu rufen und es dann zu sagen – ich empfehle: Laut, um den Schritt vom reinen Gedanken zum Ausdruck zu vollziehen.

Es lohnt sich übrigens, in einer Beziehung mit der Rücknahme von Projektionen nicht zu warten, bis das Ende gekommen ist. Es macht eine Beziehung immer wieder leichter, wenn dies gelegentlich passiert.

## 6. Liebe

Vollständig kann ein Abschied nur in Liebe vollzogen werden. Das ist oft der schwerste Punkt, weil mir für einen Abschied oft noch Vorwürfe oder Erwartungen im Wege stehen. Und wie leicht wird Liebe und Beziehung verwechselt. Wir meinen, dass Liebe unbedingt zu Beziehung führt. Und folglich wollen wir, wenn wir eine Beziehung beenden, auch die Liebe beenden. Wir tun uns so viel Gewalt an damit. Es sind aber zwei verschiedene Dinge: Liebe ist ein Gefühl, manchmal sogar ein Zustand, der Beziehung tragen kann. Ich kann aber ganz in tiefer Liebe sein und klar sehen: Eine Beziehung ist nicht möglich. Ich gehe keine ein oder beende sie. Dann kann ich die Liebe in mein Herz nehmen und den anderen ziehen lassen.

Wenn ich wirklich ganz in der Liebe bin, fällt eigenartigerweise der Abschied leichter: Es ist dann alles gut so, wie es ist, es muss nichts anders sein. Erwartungen an den Anderen sind keine mehr da. Und wenn beim Anderen noch Erwartungen da sind, ist da das tiefe Einverständnis in das eigene Unvermögen, sie zu erfüllen. Letztlich ist dies der Zustand, in welchem auch alle Rechnungen ausgeglichen sind. Denn für diese Art von Rechnungen gilt: Ich muss nur die bezahlen, die ich auch wirklich bezahlen kann, vor allem nicht die offenen von Anderen.

## 7. Schmerz

Was ich hier beschrieben habe, ist ein Idealfall. Und auch dann ist es oft das Ergebnis eines langen Prozesses. Am Anfang dieses Prozesses stehen ganz viel unerfüllte Sehnsüchte und Erwartungen, oft auch Verletzungen, die in einer Beziehung geschehen. Der Prozess dorthin, der Weg, ist schmerzhaft. Wir kommen nur an den Punkt der guten Loslösung, wenn wir den Schmerz spüren dürfen und ihn auch ausdrücken. Der kann manchmal auch hinter einem Ärger oder einer Wut lauern. Schmerz kommt in Wellen, je länger oder tiefer zwei Menschen sich in einer Beziehung berührt haben, umso mehr. Irgendwann ist alles ausgedrückt, dann

<sup>1</sup> Wolfgang Michael Harlacher, Die Werkzeuge aus dem Quadrinity Prozess, Buchs: 2000, s. 20f.

wird es leichter und leichter. Und ich bin zunehmend in der Lage, die Liebe, von der ich zuvor geschrieben habe, zu spüren.

Wir alle haben unsere Strategien, Schmerz zu vermeiden. Das ist legitim. Es ist aber gut, wenn wir sie kennen und erkennen, wenn wir danach handeln. Oft funktionieren sie nämlich blind. Bei meinen Kindern habe ich es, als sie klein waren, gelegentlich erlebt, dass ungefähr fünf Minuten vor dem Abschied vom Besuch eines guten Kinderfreundes die beiden einen höllischen Streit vom Zaun gebrochen haben. Es ging lang, bis ich verstanden habe, dass die beiden sich damit nur ihren Abschied erleichtern wollten. Denn im Streit gingen sie natürlich lieber auseinander. Auch bei Erwachsenen begegnet mir das immer wieder.

Eine andere Strategie geht dahin, im anderen das Schlechte zu suchen. Das geschieht häufig gegen Ende einer Beziehung oder nach dem Ende einer Beziehung: *Der war sowieso viel zu .... Das ... hat mir eigentlich sowieso nie an ihr gefallen.*

Oder man kann das Schlechte auch in der Beziehung selbst suchen: *Es war ja gar nicht so schön.* Und hier bin ich dann ganz schnell bei den Strategien, die angewendet werden, wenn ich nichts mehr nehmen kann oder will (s. O.).

## 8. Einseitige Kündigung

Häufig werden Beziehungen, die zu einer Bindung geführt haben, nur von einem Teil beendet. Ich habe die Beobachtung gemacht, dass etwas, was zwei gemeinsam aufgebaut haben, nicht von einem allein beendet werden kann, ohne dass einer davon Schaden nimmt oder darunter leidet – oft sogar beide. Wer eine solche Beziehung beenden und gleichwohl unnötiges Leid für sich oder den anderen vermeiden will, sucht nach Wegen, die es auch dem anderen ermöglichen, auch für sich diese Beziehung abzuschliessen. Das kann ein Austausch sein darüber, warum es zu dem Ende gekommen ist. Ein solcher Austausch kann zu einem Verständnis führen und das Verständnis erleichtert auch dem anderen Teil den Abschied. Ich habe bei mir festgestellt, dass ich den Anderen ziehen lassen kann, wenn ich sein Nein nicht nur rational verstehe, sondern es mich in meinem Herzen erreicht, also mir ein Verstehen ermöglicht wird, dass ich mir sagen kann: *Ich liebe diesen Menschen und in dieser Liebe kann ich auf der Herzebene wahrnehmen, dass es für ihn nicht gut ist, die Beziehung fortzusetzen.* Es ist für jeden sicher verschieden, was er für diesen Schritt braucht: Ein persönliches Gespräch, vielleicht mehrere, ein gemeinsames Ritual, eine Sitzung bei einer Paarberatung oder Paartherapie. Für den, der den ersten Schritt für das Ende unternimmt, braucht es Kraft, sich dieser Auseinandersetzung zu stellen und darin auch standhaft zu bleiben. Es ist vordergründig einfacher, schlicht das Ende mitzuteilen und dann keinerlei Kontakt mehr mit dem Anderen zu haben. Wer sich dem „Verabschiedeten“ stellt, stellt sich den Konsequenzen, die eigenes Verhalten auf einen Nahestehenden hat. Darin liegt eine grosse Lernchance: Es kann nicht nur die eigene Entscheidung klarer und deutlicher werden, sondern er übernimmt dadurch auch voll die Verantwortung für eigenes Handeln. Und das gibt Kraft. Vielleicht lernt er auch erst in diesem gemeinsamen Abschiedsprozess Wesentliches über die beendete Beziehung, oder der Andere ist erst im Angesicht des Endes bereit, ihm mit einer vielleicht vorher nie da gewesenen Ehrlichkeit Dinge zu sagen, die während der Beziehung nie ausgesprochen wurden. Vor allem aber lässt er dem Anderen seine Würde. Und wenn er den Anderen selbst in Liebe verabschiedet, wird er seiner eigenen Liebe eher gerecht. Es wahrt die eigene Integrität und verhindert, dass jemand möglicherweise über lange Zeit – vielleicht versteckt – ein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle mit sich herum trägt. Wer sich als aktiver Teil auf solche Weise verabschiedet, wird selber schneller wirklich frei für eine neue Bindung. Es kann auch sein, dass der Abschied auch für den, der aktiv die Beziehung beendet, schmerzhaft ist und nicht leicht fällt. In einem solchen Fall gibt eine derartige Auseinandersetzung nicht nur dem Anderen, sondern auch ihm selbst die Möglichkeit, den Abschied gut zu beenden.

Es kann sein, dass es eine Weile braucht, bis beide Teile zu solch einer Auseinandersetzung bereit sind. Und es gibt auch keine Gewähr, dass diese Auseinandersetzung wirklich zu dem gesuchten Verständnis verhilft. Wenn aber der Andere dem im Stich gelassenen die Möglichkeit gibt, ist er eher mit sich im Reinen und kann sich sagen: Ich habe wenigstens das Angebot gemacht.

Wenn jemand sich wirklich die Liebe erhält, die er für den empfindet, zu dem er die Beziehung beendet hat, ist es sogar möglich, dass er dem Anderen solange das Angebot zu einer Auseinandersetzung offen hält, bis dieser dazu in der Lage ist. Denn am Anfang ist meist der Schmerz bei dem, der in die Wüste geschickt wurde, grösser als bei dem, der diesen Schritt gemacht hat. Wenn er das Angebot immer wieder macht, ist das Zeichen einer liebevollen Verantwortung.

## 9. Abschied?

Braucht es wirklich einen Abschied? Von der Liebe nicht. Gerade ein Mensch, mit dem mich eine lange oder sehr tiefe Liebesbeziehung verbunden hat, darf in meinem Herz immer seinen eigenen Raum behalten wie ein Zimmer in einem grossen Haus. Und das steht auch keiner späteren Beziehung im Wege. Diese macht einen neuen Raum auf, bekommt ein eigenes Zimmer in meinem Haus des Herzens. Von allen anderen Dingen ist ein Abschied hilfreich, wenn ich frei für Neues werden will: Von einer Beziehung, von Erwartungen, von Unerreichbarem (auch unerreichbarem Dank), von Visionen. Das Bild eines Hauses mit mehreren Räumen ist hilfreich. Viele Menschen gehen davon aus, dass ihr Haus nur aus einem Raum besteht. Und kommt dann ein neuer Partner in Sicht, fechten sie in sich furchtbare Kämpfe, das, was vorher in dem Raum war, zu verjagen, zu zerstören, zuzuschütten, um Platz für das Neue zu machen. Dieser Kampf geht immer gegen mich selbst und fügt mir nur weiteren Schaden zu. Er ist gar nicht nötig. Ich kann dem Neuen sagen: *Da gibt es einen Menschen in meinem Leben, den ich sehr geliebt habe. Die Liebe ist immer noch in meinem Herzen. Aber ich habe mich von der Beziehung zu ihm verabschiedet und von der Vorstellung, dass sie möglich ist. Ich bin für eine neue Beziehung zu haben.*

## 10. Schuld

Oft wird ein Abschied erschwert, weil noch gegenseitige Schuldvorwürfe vorhanden sind. Jeder sucht danach, wer denn am Ende einer Beziehung Schuld trägt. Viele gehen dabei stillschweigend davon aus, dass es einer der beiden ist. Warum, habe ich nie herausfinden können? Ich vermute eher kulturelle Gründe dahinter als ein seelisches Bedürfnis. Es mag vorkommen, dass wirklich nur einer für das Ende verantwortlich ist. Oft tragen jedoch beide dazu bei. Schon anzuerkennen, dass dies der Fall ist, kann erleichternd wirken. Manchmal kann es helfen, zu verhandeln, und zwar wieder im Sinne einer Buchhaltung: *Ich nehme 40% der Verantwortung, wenn du die restlichen 60% nimmst. Nein, das ist mir zu viel, höchstens 55%.* Man muss dabei gar nicht ins Detail gehen, wo im Einzelnen die Schuld des einen oder anderen liegt. Schon das Aufteilen in Zahlen kann hilfreich sein. Das mag auf den ersten Blick kleinkrämerisch oder haarspaltend erscheinen. Ich habe es schon als sehr grosse Befreiung erlebt, wenn beide sich wirklich in der Verteilung der Schuld einigen können oder wenigstens einer Einigung sehr nahe kommen. Dann kommt der Kampf um das Zuschieben von Schuld zu Ende. Und das erleichtert auf jeden Fall den Abschied.

## 11. Zeit

Wenn ich mir tief ins Fleisch schneide, gehe ich mit Vorteil zum Arzt und lasse die Wunde gut behandeln. Doch auch wenn sie bestens versorgt ist, kann ich den Schmerz noch lange spüren, immer wieder – selbst wenn ich schmerzstillende Mittel bekommen habe, wenn deren Wirkung nachlässt. Der Schmerz hat manchmal etwas Pulsierendes. Es braucht einfach Zeit, bis die Wunde heilt. Auch der beste Arzt kann das Heilen nicht machen. Er kann es unterstützen und

befördern und störende Einflüsse von aussen fernhalten. Aber heilen tut der Körper selbst, jeder in seiner Zeit und abhängig von der Grösse oder Tiefe der Wunde.

Wenn ein Abschied tief schmerzt, tue ich gut daran, mir auch diese Zeit zu geben. Denn für seelische Wunden gilt nichts anderes als für körperliche. Seelischer Schmerz kommt manchmal in Wellen. Früher gab es für den Verlust eines Ehepartners eine feste Regel: Ein Jahr lang war Trauer, in dieser Zeit wurde der oder die Hinterbliebene von der Gemeinschaft geschont, trug auch zum äusseren Zeichen seines oder ihres Verlusts schwarz, für jeden erkennbar. Nach einem Jahr war das vorbei.

Auch der Volksmund weiss das: Zeit heilt Wunden. Diese Weisheit wird oft falsch verstanden: Ich wende mich meiner Wunde nicht zu, kümmere mich nicht um das, was ich zu einem guten Abschied beitragen kann, lenke mich möglichst ab und gehe allem aus dem Wege, was mich an den Schmerz erinnert. Das kommt eher einem Vergraben in den Untiefen der Seele – und des Körpers! – gleich als einem Heilen. Man kann das tun, läuft dann aber Gefahr, dass der Heilungsprozess länger dauert oder nie ganz abgeschlossen wird. Auch für seelische Wunden gibt es schöne Narben, die nach aussen zeigen: Dieser Mensch ist einmal tief verwundet worden, aber die Wunde ist gut verheilt. Und es gibt Narben, die hässlich sind und je nach Wetter oder anderen Umständen immer wieder mal weh tun: Körperlich gespeicherter seelischer Schmerz.

Es kommt jedoch auch vor, dass ich mich meinem Schmerz wirklich zuwende und dann in eine Unruhe gerate, wenn er nicht sofort aufhört. Das kann in ein rastloses Suchen nach weiteren „Behandlungen“ führen, obwohl alles gut behandelt ist. Einer gut verbundenen Wunde nützt ein zweiter und dritter Verband nichts. Das kann so weit führen, dass man ohne es zu merken, an der Wunde zerrt und das, was gerade gut am Vernarben ist, wieder aufkratzt. In diese Richtung geht auch manch gut gemeinter Rat von nahe stehenden, die einfach selbst den Schmerz nicht mehr ansehen und das gerne vor ihren Augen weg machen wollen, weil sie ihn in sich nicht aushalten können: *Du musst noch dies, tu doch das!* Dann kommt zu dem Schmerz selbst noch der Druck dazu, irgendetwas tun zu müssen, irgendetwas Anderes sein zu müssen, als man ist. Ich beginne dem Druck von innen oder aussen zu Folgen oder Energie in die Rechtfertigung zu stecken, Energie, die sinnvoller dem Heilungsprozess zur Verfügung gestellt wird. Es braucht Seelenstärke, hier klar zu machen: *Es gibt nichts mehr zu tun, es braucht jetzt seine Zeit, bitte lasse sie mir.*

Einfach mit dem Schmerz sein und ihm die Zeit geben, die er braucht, kann aus dieser Unruhe heraus und in eine innere Stille mit sich selbst und in einen Frieden führen. Das hat mit Aushalten zu tun und mit Hingabe. Es ist ein kleines Kunststück, das rechte Mass zu finden, wo noch Behandlung nötig ist und wo nichts mehr zu tun ist und nur auf die Selbstheilungskräfte des Körpers zu vertrauen.

## 12. Ritual

Viele Kulturen, auch unsere, kennen für Abschiede Rituale. Vor allem dann, wenn es um einen Abschied eines Sterbenden oder von einem Verstorbenen geht. Da das Ritual die Sprache der Seele ist, sind Rituale für Abschiede sehr hilfreich. Ich würde sie ernst nehmen, auch die, die manchmal etwas angestaubt wirken. Manchmal braucht es wenig, um sie lebendiger zu machen. Wichtig ist, dass es für die Wirkung gleichgültig ist, ob ein Ritual auf rationaler Ebene verstanden wird. Man kann sich also auch dann einem Ritual überlassen, wenn man den Sinn nicht letztlich ganz versteht.

Manchmal ist es auch hilfreich, wenn man ein Ritual ganz individuell neu selbst gestaltet oder mit Hilfe von Freunden oder Fachleuten für Rituale. Das gilt besonders für Bereiche, für die unsere Kultur wenige oder gar kein Ritual als kulturelles Erbe bereit stellt, z. B. für die Beendigung einer Freundschaft oder Partnerschaft.

Manche Rituale macht man ganz für sich allein, manche entfalten mehr Kraft, wenn einen Menschen dabei begleiten, die mit offenem Herzen dabei sein können.

Aus meiner Sicht ersetzen Rituale die anderen Beiträge zu einem guten Abschied nicht. Sie ergänzen sie oder setzen einen guten Anfangs- oder Schlusspunkt. Rituale bieten die Versuchung, den unangenehmen Seiten eines Abschiedes aus dem Weg zu gehen: Ich habe doch mein Ritual gemacht, jetzt darf es doch nicht mehr schmerzen oder im Inneren an mir reißen. Besonders hilfreich ist ein Ritual, wenn es möglichst viele der oben genannten Elemente beinhaltet. Man kann auch manche Empfehlungen rituell ausschmücken, z. B. die oben gemachten Vorschläge zur Rücknahme von Projektionen.

### **13. Überschreiben**

Wenn ich auf der Festplatte meines Computers Daten lösche, sind sie für den gewöhnlichen Nutzer nicht mehr zugänglich. Es gibt jedoch Spezialsoftware, die auch in solchen Fällen noch die Daten finden kann. Restlos verloren gehen sie erst, wenn der Platz auf der Festplatte, auf dem sie gespeichert waren, mit anderen Daten belegt wird, der Platz also überschrieben wird.

Ähnlich kann es bei einem Abschied vor allem von Lebenspartnern vorkommen, dass Reste an Schmerz sich auflösen, wenn eine neue Partnerschaft ins Leben tritt. Der Fokus geht dann mehr auf das Neue, Lebendige, und das Alte rückt noch weiter in die Ferne.

Hier liegt jedoch auch ein Fallstrick: dieses Überschreiben empfehle ich wirklich nur nach allen anderen Schritten. Es kann leicht missverstanden werden, wenn ich mit einem neuen Partner den Alten zu ersetzen versuche, um den einzelnen Schritten des Abschiedes, vor allem den schmerzhaften, aus dem Weg zu gehen. Das führt nicht nur zu keinem Abschied, sondern geht in der Regel schief.