

Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...

8 BEWUSST ABSCHIED NEHMEN - WAS WIR DARAUS FÜR UNSERE BEZIEHUNGEN LERNEN KÖNNEN



*Widmen wir unsere unaufhörlichen Bemühungen dem bestmöglichen
Abschied von den Menschen, die wir lieben.*

Nach Alfred Adler

Dieses Zitat begleitet mich in meinem Leben schon eine ganze Weile. Zwischendurch hatte ich es vergessen, aber als ich kürzlich den Job wechselte, kam er mir wieder in den Sinn. Es war ein schöner Abschied – so schön ein Abschied eben sein kann. Es flossen die Tränen, es wurden liebe und wertschätzende Worte gesagt – für mich lag in diesen Momenten viel Bewusstheit dafür, was ich hatte, was ich verlieren würde, wofür ich so dankbar war. Und da kam er mir wieder in den Sinn, diese Aussage von Alfred Adler, die ich so verstehe, wie ich es im Folgenden darlege:

Unser Leben ist endlich und jeder Augenblick einzigartig. Oftmals verbringen wir unser Leben damit, darauf zu fokussieren, was wir nicht haben, was nicht klappt, wo wir keinen Erfolg haben. Und verlieren dabei allzu leicht den Blick darauf, was eigentlich wichtig ist, was gut ist, was gelingt. Wir verlernen es, den Moment zu genießen, dankbar zu sein für das, was ist und verlieren uns in einer Anspruchshaltung von "Das muss doch so oder so sein!" Auch ich versinke immer wieder in diesem Strudel. Und oft merken wir erst, was wir hatten, wenn wir es verloren haben.

Was wäre also, wenn wir in jedem Moment, in jedem Kontakt, in jeder Beziehung von vorneherein den Abschied mitdenken: Was würde mir fehlen? Was würde ich bereuen nicht getan zu haben? Was möchte ich unbedingt noch mitteilen? Was würde sich in unseren Beziehungen verändern, wenn wir im Hier und Jetzt die Endlichkeit von allem mitdenken und mitfühlen würden?

Was würden wir unseren Kindern, Freundinnen und Freunden, unseren Partnerinnen und Partnern, unseren Eltern, unseren Familienmitgliedern, unseren Kolleginnen und Kollegen unseren Nachbarinnen und Nachbarn – unseren Mitmenschen noch sagen wollen? Und auch dir selbst? Wie können wir jeden Tag mit Wertschätzung, Respekt und Anerkennung für unser Gegenüber und für uns selbst gestalten? Wie können wir unsere Konflikte klären und Versöhnung finden? Wie könnten wir jeden Tag den bestmöglichen Abschied gestalten?

Das ist sicher keine einfache Aufgabe. Allzu oft fallen wir in eine "Das-Glas-ist-halbleer-Haltung" – kenne ich zu gut.

Aber vielleicht macht es im Alltag einen Unterschied, der einen Unterschied macht, sich ab und zu daran zu erinnern, dass unser Leben aus Abschieden besteht: Kein Moment kommt jemals zurück, unsere Kinder werden groß, unsere Haare grau und die Zeit verrinnt. Nutzen wir sie doch für das, was uns wichtig ist!



- *Was möchtest du einem lieben Menschen mitteilen, was du noch nicht gesagt hast?*
- *Was möchtest du unbedingt noch machen und schiebst das noch auf?*
- *Wie kannst du mit dir freundlicher sein?*

***Coming soon:
Mehr Selbst wagen***

Quellen:

Kishimi, I. & Koga, F. (2019): **Du bist genug: Vom Mut, glücklich zu sein**