

Anleitung für ein Abschiedsritual

Man kann sich von Personen, Tieren oder geliebten Dingen verabschieden. Aber auch von Gefühlen, Wünschen oder Lebensphasen sowie Lebensträumen können wir Abschied nehmen. Häufig fehlen uns bei einem schwierigen Abschied die Worte – vor allem beim plötzlichen Tod eines geliebten Menschen, bei Trennungen oder Scheidungen. Oft fällt es einem schwer, anderen oder sich selber zu vergeben, und es ist schwierig, sich von Schuld- oder Schamgefühlen loszulösen.

Worte können der Schlüssel sein, um sich gut loslösen zu können. Sprache kann Klarheit schaffen, und Klarheit schafft einen gelungenen Übergang von Ende und Neubeginn. Dinge, die man gerne noch gesagt hätte – oder Sätze, die wir gerne noch gehört hätten...

Das folgende Ritual bietet über das **Medium eines Briefes** die Chance, in einen neuen inneren Kontakt mit sich zu kommen. Damit kann etwas Wichtiges mit anderen oder sich selbst geklärt werden.

1. Phase: Rückbesinnung = Entscheidung zur Loslösung

Um mit dem, wovon Sie sich verabschieden möchten, in einen inneren Kontakt zu kommen, suchen Sie bitte eine symbolische Tätigkeit, die Sie damit verbinden.

Zum Beispiel: Teetrinken aus dem Lieblingsgeschirr des Verstorbenen oder etwas für ihn backen, oder jene Musik hören, die Sie an etwas Gemeinsames erinnert – oder etwas tun, was mit Ihrem Verlust oder Ihren Schuldgefühlen, Lebenswünschen oder Lebensphasen in Zusammenhang steht.

Vielleicht gibt es auch einen besonders Ort, mit dem Sie Erinnerungen zum Verabschiedenden verbinden... Suchen Sie diesen auf und fragen Sie sich dort: *Was liegt mir am Herzen? Was geht mir durch den Kopf?*

2. Phase: Übergang = Beginn der Verwandlung

Gehen Sie nun an einen ungestörten Platz: es sollte ein anderer Ort sein als jener, wo sich sich erinnert haben. Zur Einstimmung können Sie hier eine Kerze anzünden.

Schreiben Sie nun Ihrem Verstorbenen oder Trennungspartner, den/die Verantwortlichen für Ihre Schuldgefühle, dem verlorenen Lebenswunsch, der verschwundenen Hoffnung oder einer vergangenen Lebensphase **einen Brief mit direkter Anrede**.

Lassen Sie sich Zeit beim Schreiben. – Sie können den Brief auch an mehreren Tagen schreiben, z. B. immer wieder ein paar Zeilen morgens nach dem Aufstehen...

Beginnen Sie zum Beispiel so:

Lieber Sohn!

Es liegt mir sehr am Herzen, Dir diese Zeilen zu schreiben. Ich möchte Dir mit diesem Brief sagen, was mir seit Deinem Tod noch nicht möglich war. Aber nun habe ich mich entschieden, dass der Zeitpunkt gekommen ist, meine Gefühle und Gedanken auszudrücken.

Hilfreiche Fragen könnten beim Schreiben sein:

- *Was liegt mir am Herzen oder geht mir immer wieder durch den Kopf?*
- *Was hätte ich gerne noch gesagt?*
- *Was hätte ich umgekehrt gerne noch (z. B. vom Verstorbenen) gehört?*
- *Was hätte ich noch gebraucht?*
- *Was hat mich verletzt?*
- *Was bin ich schuldig geblieben?*
- *Was tut mir Leid?*
- *Was möchte ich verzeihen?*
- *Was erlaube ich mir, nicht zu verzeihen?*
- *Wofür bin ich nicht verantwortlich, weil es nicht in meiner Macht stand?*
- *Wofür bin ich dankbar?*
- *Was möchte ich bewahren?*
- *Was braucht noch Zeit?*
- *Was habe ich gelernt? Welche Erfahrung nehme ich für mein weiteres Leben an?*
- *Wo oder von wem erbitte ich Hilfe?*

Fühlt es sich leichter an?

Lassen Sie den Brief eine Weile ruhen. Lesen Sie ihn nochmals und – falls nötig – ergänzen sie ihn...

Was würde wohl der/die Angeschriebene/n zu diesem Brief sagen?

Lassen Sie sich ruhig Zeit, um ein klares Bild in sich wachwerden zu lassen – egal welches es ist...

Schließlich ist es Ihre Entscheidung, loszulassen! (Anmerkung: Loslassen geschieht immer für einen selbst, und nicht für den anderen.)

3. Phase: Abschied = Besiegelung der Neuanbindung

Was möchten Sie mit Ihrem Brief machen? – Folgen Sie dabei Ihrer Intuition...

Sie können den Brief verbrennen, an einem bestimmten Ort vergraben, wegschwimmen lassen oder ohne Absender an eine Phantasieadresse schicken. – Sie können dies alleine oder gemeinsam mit jemanden tun, den Sie dabei gerne bei sich haben möchten.

Sie können Ihre Zeilen auch Ihrem Vertrauten – sozusagen als Zeugen – vorlesen, bevor Sie den Brief für immer loslassen. Das entfaltet oft noch einmal eine ganz eigene, heilsame Kraft.

Beschließen Sie den Abschied und Ihren Neubeginn mit einer abschließenden Geste (z. B. Verbeugung, Luftsprung, Umarmung, ...) Und belohnen Sie sich dafür: feiern Sie Ihren vollzogenen Abschied – z. B. mit einem guten Essen, einem guten Film, einem Waldspaziergang, einem neuen Hobby, ...