

Lebensratgeber



Ab- schied nehmen

Wenn etwas endet – so wie diese Kolumne – stehen wir zunächst unter Schock. Unser erster Impuls: Protest. Och nö! Nicht jetzt! Zweiter Impuls: Festhalten. Dann, das Leben sagt mit ruhiger Stimme: Doch. Jetzt. Darauf wird noch ein wenig gemurrt, und irgendwann fügt man sich.

Beide Reaktionen machen Sinn, nicht umsonst heisst es «Never change a winning team». Widerstand gegen das Beenden von Liebgewonnenem, Sinnvollem oder Erfolgreichem ist nachvollziehbar. Doch Neues kommt nur zum Preis der Veränderung. Die erste Leere macht Platz frei, und es entsteht Raum für Entwicklung. Jeder Abschied ist schmerzhaft. Abschiede – von einer Liebe, einem Menschen, einem Job, einem Selbstbild – lassen uns alles infrage stellen. Jedes Ende knipst die Untersuchungslampe an und wirft Licht auf das, was war. Habe ich die richtigen Entscheidungen getroffen? Meinen Job gut gemacht? War es das wert? Manchmal wird einem in diesem Moment bewusst, was man verliert. Oder man fragt sich erstaunt, warum man hier gelandet ist. Und vielleicht sieht man seine Umgebung zum ersten Mal klar und deutlich.

Auch kleine Abschiede sind Momente des Innehaltens und Hinschauens. In diesem Sinne nutzen wir die Gelegenheit, hinzuschauen und zu sagen: Danke für die Chance, einem grossen Publikum über die letzten Jahre Rat, Anregungen und Denkanstösse geben zu dürfen. Die vielen positiven Rückmeldungen haben uns bestärkt, neue Wege zu suchen und das entstandene Loch zu füllen. Denn die Erfahrung lehrt: Es geht weiter! Doch bevor es das tut, gibt es dieses Vibrieren zwischen der Ungewissheit, was wohl kommen mag, und dem Wissen, dass was kommt.

Das Loslassen ist einfacher als es scheint: Du machst die Hand auf, und schon ist sie bereit, Neues aufzunehmen.

Denise Ineichen

Denise Ineichen Samowar Bezirk Meilen, Telefon 044 924 40 10. Infos: www.samowar.ch/meilen