

Inhalt

Unsere Abschiede – Einführung	7
Abschiede gehören zum Leben – vom Anfang bis zum Ende	7
Was die Mönche bewegte: Abschied von der Welt – Loslassen des Ego	18
Wenn Situationen eintreten, die alles verändern	22
Klimakrise und Coronaschock: Verlorene Sicherheiten, notwendige Abschiede, heilsame Konsequenzen	23
Die Drohung eines Krieges: Mit Angst und Ohnmacht umgehen und Frieden suchen	30
Migration, Vertreibung, Flucht – unterwegs in eine neue Zukunft	36
Sich dem Leben stellen – durchkreuzte Pläne und ungeplante Umwege nach Schicksalsschlägen	46
Wenn der Druck zu groß wird – Im Loslassen das eigene Maß, die eigene Mitte finden	55
Gekränkt, verletzt, traumatisiert – Wie Opfern das Weiterleben und die Versöhnung gelingen kann	61
Wenn Beziehungen sich wandeln oder zerbrechen	69
Familie: Bindung leben und sich selber finden als Weg für Kinder und Eltern	70
Scheiden tut weh: Wie Trennung gelingen kann, wenn Beziehungen auseinandergehen	83
Auch wenn Beziehungen sich wandeln – die Hoffnung auf Liebe nicht aufgeben	92

Reißleine ziehen, um neue Freiheit zu gewinnen – Abschied von toxischen Beziehungen	100
Mitten im Leben – schmerzliche Verluste verkraften	106
Abschied von Macht, Loslassen von Rollen, Verschmerzen von Zugehörigkeit: Im Aufhören zu neuer Lebendigkeit kommen	107
Weg damit? Abschied von Dingen und von Besitz kann man einüben	115
Wenn alte ideelle Orientierungen nicht mehr tragen	125
Abschied von Lebensträumen und Zielen – Offenheit für Neues	126
Sich nicht nur an Vorbildern orientieren, sondern selber authentisch werden	129
Abschied von alten Gottesbildern: Unterwegs zum Geheimnis unseres Lebens	136
Abschied von Kirchenbildern: Von abgelebten Traditionen hin zu einer lebendigen Glaubensgemeinschaft	147
Wenn Kirchen abgerissen oder umgewidmet werden – Räume spiritueller Erfahrung schaffen	158
Dem letzten Abschied entgegengehen	161
Älterwerden und Alter – Abschied von Fähigkeiten und Erleben neuer Freiheit	162
Erfahrung von Minderung und Schwäche – und Hoffnung auf Vollendung	171
Wenn es ans Sterben geht: Warum Abschiede wichtig sind, was sie schwierig macht und wie sie gelingen	177
In der Trauer um den Tod geliebter Menschen – Rituale, die tragen	188

Damit unser Leben Frucht bringt: Biblische Orientierungen	200
Im Angesicht des Todes: Spirituelle Meister als Wegweiser ins Leben	207
Abschiedlich leben: Zehn Haltungen	212
1. Unterscheiden lernen und den Blick für das Wesentliche schärfen	213
2. Sich von der Illusion der Leidfreiheit lösen und Leidenden mit Empathie begegnen	215
3. Ungewissheiten aushalten, aber mit Vertrauen ins Leben aufbrechen	216
4. Gewohnheiten hinterfragen und Veränderungen wagen	218
5. Haben, als hätte man nicht – und auch im Verzicht innere Freiheit erfahren	219
6. Im Umgang mit Menschen: Loslassen lernen, aber auch Verbindlichkeit leben	222
7. Erfahrungen nicht verdrängen, sondern loslassen, aber Erinnerungen integrieren	223
8. Abschied von der Selbstbezogenheit, Bewusstsein eines Lebens in Verbundenheit	226
9. Zeitkultur als Lebenskultur: Die Kunst des Anfangens, des Beendens und der Unterbrechung	228
10. Endlich leben – dankbar für das Geschenk des Lebens	229
Tor zu einer neuen Freiheit – Schluss	232
Literatur	236