

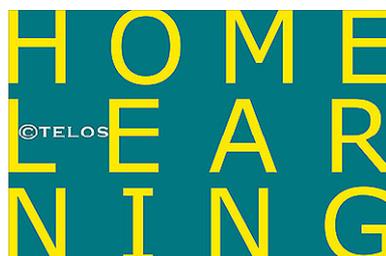


Foto: TELOS - 13727b

*Grauer Winter, kahle Bäume. Und doch wissen wir, dass die Sonne wieder kommt.*

# Trauer I

Abschied, Tod und Trauer als Elemente des Lebens



## Vorausgeschickt



*Wenn auch die besten Reanimationsversuche erfolglos bleiben, geht das Leben und der Tod kommt.  
Ein Schockraum der Notaufnahme eines Krankenhauses zur Erstversorgung schwerverletzter Patienten.*

Foto: TELOS – IPa5535c

### Inhalt

<b>Abschied und Loslassen</b> .....	<b>4</b>
Die Brüder Abschied und Loslassen .....	6
Übung: „...und bei mir?“ .....	7
<b>Loslassen = Lösen = Erlösen = die „Lösung“!</b> .....	<b>8</b>
Die Kleiderschrank-Übung .....	9
Neue Blätter, neues Leben .....	12
Übung: „Loslassen!“ .....	13
<b>Das einzig Sichere im Leben ist der Tod</b> .....	<b>14</b>
Der endgültige Abschied .....	14
Übung "Mein Leben" .....	16
<b>Der wundervolle Kreislauf</b> .....	<b>17</b>
Weitergeben .....	18
Die unbeschwerte Freude .....	19
<b>Zum Schluss</b> .....	<b>20</b>

## Zu diesem Arbeitsbuch



### Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

### Kontakt

#### TELOS

Institut für  
Psychologie & Wirtschaft  
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43  
Tel.: 0471 3015 77  
[info@telos-training.com](mailto:info@telos-training.com)  
[www.telos-training.com](http://www.telos-training.com)

  telos bozen

### Der Autor

Dr. Elmar Teutsch, Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy, Universitätslehrbeauftragter

### Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>  
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoentlichkeit-sicherheit>

## Abschied und Loslassen



Foto: TELOS – 0526

*Unser Leben beginnt mit loslassen: vor wenigen Minuten hat sich dieses kleine Wesen vom schützenden Mutterleib getrennt, um zu leben.  
Aus dem privaten Fotoalbum*

### Abschied und Loslassen

Wie schwer tun wir uns doch mit diesem Thema! Dabei sind wir alle Experten im Abschiednehmen, Fachleute im Loslassen. Schon bei der Geburt mussten wir den wärmenden, schützenden und nährenden Mutterleib loslassen, um unser Leben zu beginnen. Und ab diesem Moment sind Abschiede unsere ständigen Begleiter: Der Abschied am ersten Tag des Kindergartens, am Bahnhof von der Liebsten, von der Meeresbucht am Ende des Urlaubs, von Freunden und Verwandten, wenn wir sie auf ihrem letzten Weg begleiten – und der Abschied von allem Irdischen, wenn wir selbst zum Friedhof geleitet werden.

So begleiten uns Abschiede durchs Leben. Abschiede von zu Hause, loslassen von lieben Menschen, aber auch Abschiede von alten Gewohnheiten und überholten Ansichten. Wie oft im Leben haben wir die Meinung gewechselt? Nicht etwa weil wir Wendehälse wären, die mit jedem Windzug anders von den Dächern krähen, sondern weil sich unser Leben weiterentwickelt hat, und unsere Einsichten sich dementsprechend geändert haben. Und wie oft mussten wir erkennen, dass wir mit alt her gebrachten Gewohnheiten nicht mehr weiterkommen. Dazu ein praktisches Beispiel aus dem Berufsleben – Sie finden es auf den nächsten Seite:

**Jedes Wesen, das geboren wird, wird auch einmal sterben.  
So lautet das ewige Gesetz der Natur,  
der ewige Kreislauf von Werden, Sein und Vergehen.**

Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Psychotherapeut



Foto: TELOS – C05469c

*Blech oder Plastik – Entwicklung findet statt. Mit uns oder ohne uns!*

*Aus unserer Symbolbibliothek*

## Der Spengler-Test

Es waren einmal drei Spengler, die viele Jahre Zinkblech-Gießkannen hergestellt hatten und damit gut verdienten. Doch dann kamen die Plastik-Gießkannen auf, die waren langlebiger, leichter und billiger. Dem ersten gefielen sie, er verkaufte daraufhin ebenfalls Plastik-Gießkannen und lebte gut davon. Der zweite stellte sich um auf Blechdächer und war glücklich dabei. Aber der dritte wollte einfach nicht annehmen, dass sich die Zeiten geändert hatten, blieb auf seinen Blechkannen sitzen und beklagt heute noch sein Schicksal. Welcher Spengler sind Sie? Wie gut gelingt es Ihnen, überholte, verbrauchte Ansichten los zu lassen, von vermeintlich festen Gewohnheiten Abschied zu nehmen und damit bereit zu sein für das Neue? Grübel, Grübel, denk, denk. Ende des Tests. Die 3 Spengler können Ihnen helfen beim nächsten Festklammern – denn egal, wie fest wir klammern: Das Leben können wir nicht aufhalten, es geht auf jeden Fall weiter – mit uns oder ohne uns.

Auch die Skihersteller sind ein gutes Beispiel. Sie mussten vor einigen Jahren die schmerzhafteste Erkenntnis machen, dass es eine neue Wintersportmode gibt, und ein Snowboarder keine Skier mehr braucht. Und so geht es weiter, in allen Zeiten und in allen Bereichen unseres Lebens: Alles, was wir zu wissen glauben, will erneuert werden. Alles, was wir zu besitzen glauben, zerrinnt früher oder später. Und Alles, was wir festhalten wollen, wird uns irgendwann aus den Fingern gerissen. Je mehr wir klammern, um so schmerzhafter wird es sein.

*Tempora mutantur et nos mutamur in illis ...* die alten Lateiner wussten, wovon sie sprachen – zu deutsch heißt dies "Die Zeiten ändern sich. Und wir ändern uns mit ihnen!" Ja, die Zeiten ändern sich, und wir auch – ob wir wollen oder nicht.



Foto: TELOS – 3278cswrB

*Abschied von der Kindheit – lange ersehnt, mit langen Kämpfen verbunden.  
Schmerzhaft für Eltern und Kinder. Und gleichwohl unvermeidlich wie nötig.  
Aus unserer Symbolbibliothek*

## Die Brüder Abschied und Loslassen

Die Brüder Abschied und Loslassen halten fest zusammen: wenn wir den einen nicht annehmen können, zwingt uns der andere dazu. Und wenn wir Bruder Loslassen nicht erkennen wollen, steht plötzlich der Abschied vor uns, so dass wir loslassen müssen. Erst durch das Loslassen überholter, verbrauchter Ansichten und erst durch den Abschied von vermeintlich festen Gewohnheiten werden wir bereit für das Neue. Und ob wir wollen, oder nicht: das Leben können wir nicht aufhalten, es geht auf jeden Fall weiter – mit uns oder ohne uns.

Das Originalzitat dieses Spruches stammt vom Begründer der integrativen Gestalt-Körpertherapie, Leland Johnson, der dem Autor dieser Zeilen eine ganze Therapieausbildung lang gezeigt hat, was mit ganzheitlicher Psychotherapie alles möglich wird. Und der den Gesetzen des Lebens genau so gefolgt ist: Leland Johnson starb im November 2003. Sein Baum hat viele Äste gebildet und viele Blätter, seine Schüler tragen seine Lehre heute weiter.

**The Life Is Going On – With You Or Without You**  
Leland Johnson (1938-2003), USA, Psychotherapeut,  
Begründer der integrativen Gestalt-Körper-Therapie

**Abschied, Tod und Trauer sind Bestandteile des Lebens.  
Sie aussperren wollen, hieße das Leben aussperren.**  
Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Psychotherapeut

## Übung: „...und bei mir?“

Nehmen Sie sich etwas Zeit und beantworten Sie in Ruhe diese Fragen. Wenn Sie die Übung achtsam mitmachen, werden Sie bald bemerken, dass gerade das Los-Lassen – egal wie schmerzhaft Sie es damals erlebten – die Voraussetzung war für Neues in Ihrem Leben.

**Wie oft musste ich in meinem Leben Abschied nehmen und loslassen?**

---



---



---



---



**Wo entstand für mich Neues dadurch?**

---



---



---



---



**Welches Loslassen in meinem Leben kann ich rückblickend als notwendig erkennen?**

---



---



---



---



## Loslassen = Lösen = Erlösen = die „Lösung“!



Foto: TELOS - 02238

*Bitte geh' nicht, sagen diese Kinderaugen.  
Zu Recht: wir brauchen eine stabile Umgebung zum Aufwachsen.  
Und doch haben wir sehr früh gelernt, loszulassen.  
Foto aus unserem Testlabor*

### Wie gut können Sie loslassen?

Manchmal fällt es uns leicht, dieses Loslassen, aber öfters schwer und mitunter scheint es uns unlösbar. Die Arbeit vorübergehend loszulassen und in den Urlaub zu fahren, ist das nicht ein Vergnügen?

Aber endgültig Abschied vom Job zu nehmen, weil die Pensionsgrenze erreicht ist, fällt schwer. Wir fragen uns dann: Wer bin ich jetzt noch, ohne Arbeit, ohne meine Position in meinem Beruf? Deshalb steht der Ausstieg aus dem Berufsleben auf der menschlichen Stress-Skala weit oben.

Eltern erleben einen ähnlichen Verlust, wenn die Kinder erwachsen und aus dem Hause sind. Wenn die Kinder gehen, entsteht ein Vakuum und es fehlt plötzlich der Sinn im Leben. Doch auch hier heißt die Lösung "Loslassen!"

Und daher die Frage:

"Wie gut können Sie loslassen?"

Sind Sie bereit für Neues, für Weiterentwicklung oder klammern Sie sich an Gewohntes und Vertrautes? Mit unserer Kleiderschrank-Übung können Sie in spielerischer Form einmal ausprobieren, wie leicht oder schwer es Ihnen fällt, Dinge loszulassen.

## Die Kleiderschrank-Übung

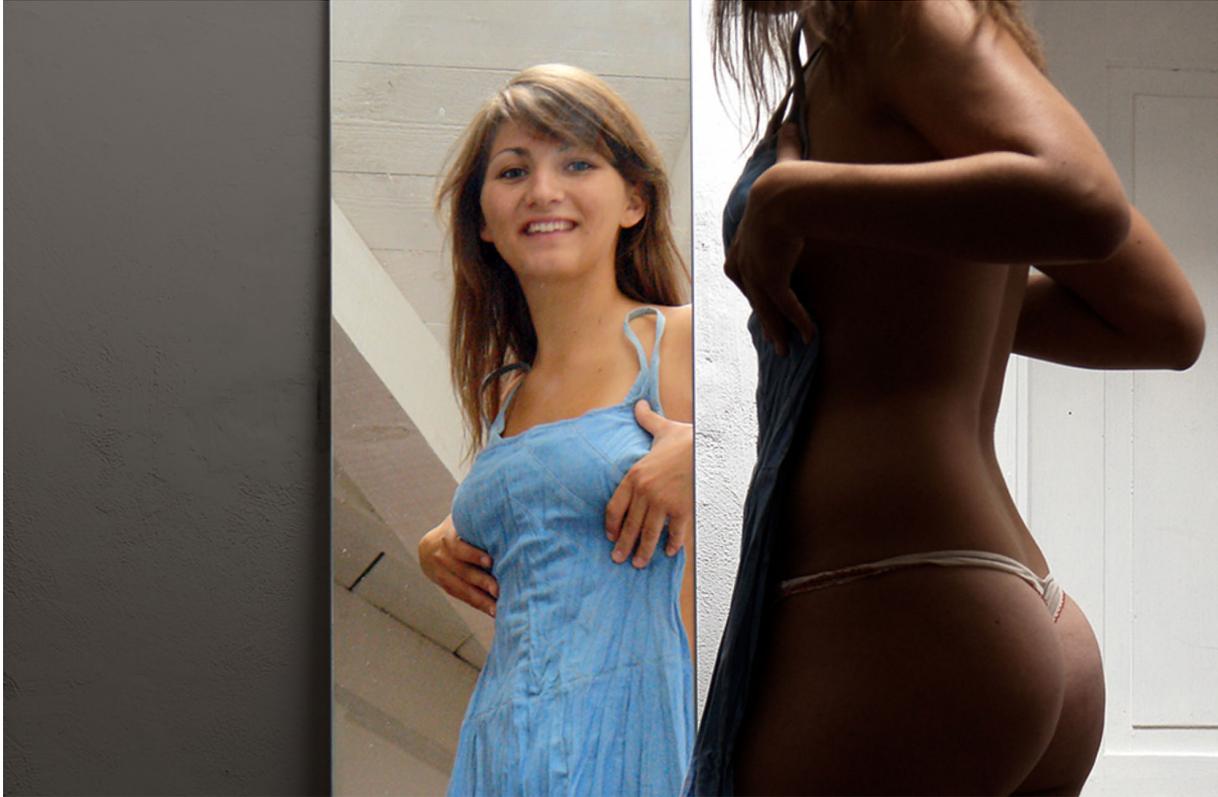


Foto: TELOS – B6321c

Von welchen Kleidern wollen Sie sich trennen? Was ist Zeit, los zu lassen?

Aus unserer Symbolbibliothek

Wie gut können Sie loslassen? Sind Sie bereit für Neues, für Weiterentwicklung oder klammern sie sich an Gewohntes und Vertrautes? Mit dieser Übung können Sie in spielerischer Form einmal ausprobieren, wie leicht oder schwer es Ihnen fällt, Dinge loszulassen.

### A) Der Blick in den Kleiderschrank

Schauen Sie in Ihren Schrank: welche der Kleider, die da drinnen hängen, haben sie seit 3 Jahren nicht mehr getragen?

### B) Der Kleiderhaufen

Stapeln Sie die Sachen. Holen sie dann auch noch alle ungetragenen Kleidungsstücke aus anderen Schränken, aus dem Keller oder dem Dachboden. Stapeln sie alles und betrachten Sie den Haufen.

### C) Das Aussortieren

Beginnen Sie nun, jene Stücke auszusortieren, von denen Sie bereit sind, sich zu trennen. Entscheiden Sie, wem Sie was weitergeben wollen und ordnen Sie gleich die passenden Stapel, z.B.: Tochter, Enkelkind, Caritas usw. Dabei können Sie sich von den Stücken auch verabschieden: gerade Kleider, die Sie an bestimmten Abschnitten Ihres Lebens getragen haben, können sehr emotionale Erinnerungsstücke sein. Behalten Sie die Erinnerung, aber trennen Sie sich vom Objekt selbst – der zukünftige Nutzen ist eine bessere Würdigung als das Verstauben im Schrank. Und ein besonderer Segen des Alters heißt Weitergeben: weitergeben von Wissen, Sitten, Gebräuchen, Geschichten – warum nicht auch von Dingen?

Am Ende sollte von dem großen Kleiderhaufen eigentlich so gut wie nichts mehr übrig sein.



Foto: TELOS - 06629b

*Heute noch die Kleider von damals tragen?  
Foto aus unserer Symbolbibliothek*

#### **D) Die Besinnungsfrage**

Sollten Sie sich von manchen Sachen trotzdem noch nicht trennen können, werfen Sie Ihren Blick bitte noch einmal auf den Kleiderschrank und lassen Sie sich diese Frage einmal in Ruhe durch den Kopf gehen:

*„Wie würde mein Kleiderschrank aussehen, wenn ich heute noch meine ganzen Kindersachen drinnen hängen hätte - und wie würde ich aussehen, wenn ich diese Kleider immer noch anzöge?“*

Gehen Sie den Rest der Kleider dann noch einmal durch, ob Sie vielleicht jetzt dazu bereit sind, das eine oder andere Stück loszulassen.

Früher oder später wird der Schrank ja auf jeden Fall ausgeräumt, bei Ihnen wie beim Autor dieser Zeilen und bei jedem anderen Menschen - warum dann nicht lieber selbst?

Mehr Klarheit und ein Gefühl von Unbeschwertheit wird Sie dafür belohnen - und das Wissen, gleichzeitig anderen etwas Gutes getan zu haben.

**Früher oder später wird der Schrank ja auf jeden Fall ausgeräumt.  
Warum warten, bis der Tod das erledigt?!**





## Neue Blätter, neues Leben



Foto: TELOS - 03195

*Damit ein neues Leben entstehen kann, muss ein anderes irgendwann gehen.  
Foto aus unserer Symbolbibliothek*

*Abschied bedeutet loslassen,  
Und loslassen fällt uns schwer.  
Ob es auch dem Baum schwer fällt,  
Seine Blätter loszulassen im Herbst?  
Und ob es den Blättern schwer fällt,  
Sich vom Baum zu lösen?*

Geschrieben fürs Internet von „Kia“

## Übung: „Loslassen!“



Foto: TELOS – 0 B7524b

*Alles festhalten, alles an sich binden? Nein: Loslassen!  
Aus einem TELOS-Training*

Stellen Sie sich einmal in Ruhe diese Fragen:

**Was kann ich gut loslassen?**

---

---

---



**Was fällt mir schwer, los zu lassen?**

---

---

---



**Was kann mir helfen, auch das los zu lassen?**

---

---

---



## Das einzig Sichere im Leben ist der Tod.



*Endgültiger Abschied von einem geliebten Menschen.  
Das kann oft Anlass sein, über den eigenen Tod nachzudenken.  
Beerdigung in Neustift bei Brixen*

Foto: TELOS - 05268

### Der endgültige Abschied

Mit dem endgültigen Abschied, dem Abschied vom Leben, tun wir uns besonders schwer. Dabei hat jedes Lebewesen ein inneres Bewusstsein vom Tod. Denn schon im Moment der Geburt haben wir die Gewissheit unseres Endes. Wir wissen nichts über unseren zukünftigen Beruf, wissen nicht, welche Schulen wir besuchen werden, noch welche Freude wir haben werden, haben keine Ahnung, ob und wen wir heiraten werden, ob und wie viele und welche Kinder wir haben werden, ja nicht einmal, wo wir wohnen werden können wir wissen. Bloß eines ist hundertprozentig sicher: dass wir sterben werden.

Also sollte man meinen, damit würden wir uns zur Genüge beschäftigen. Doch viele Tabus in unserer Gesellschaft bremsen die Auseinandersetzung mit dem, was als das einzig Sichere im Leben gilt. Der Tod ist die einzige Realität unseres Lebens. Wir wissen von allem Anfang an, dass wir sterben werden. Der Weg des Menschen ist der vom Leben zum Tod.

Aber nein, immer wieder versuchen wir, das Thema Tod zu vermeiden. Und um ja nicht mit dem Tod leben zu müssen, ziehen wir es immer wieder vor, gar nicht erst richtig zu leben.

**Der Weg des Menschen ist der vom Leben zum Tod.**





Foto: TELOS – 05242

*Jede einzelne Furche im Gesicht ein Stück Lebenserfahrung.  
Foto: Drehorgelspieler in Straßburg*

## Habe ich gelebt?

Wie oft hat dieser alte Mann in seinem Leben wohl losgelassen? Gewohnheiten, Freunde, Orte und Ansichten ... Und erst durch diese ganzen Abschiede konnte er zu dem Menschen reifen, der er heute ist! Wie geht es Ihnen, mit der Reife, mit IHRER Reife. Wie leben Sie? Mit welchen Zielen, mit welchen Prioritäten?

Kommt Zeit kommt Rat? Wirklich? Wie viel Zeit kommt denn noch, wie viel Zeit haben wir noch? Dabei tun wir alle möglichst so, als würden wir ewig leben. Und hätten beliebig Zeit für alles Nebensächliche.

Und so tun wir nie das, was uns wirklich wichtig ist – ja wissen wir überhaupt, was uns wirklich wichtig ist? Wann haben Sie das letzte Mal darüber nachgedacht? Wann haben Sie das letzte Mal danach gehandelt? Wann wollen Sie beginnen, diese grundsätzlichen Fragen für sich zu klären?

Oft brauchen wir Menschen eine ordentliche Erschütterung, die uns aus den gewohnten Bahnen wirft, ehe wir beginnen, über unser Leben und über dessen Ende nachzudenken. Erst eine schwere Krankheit oder ein Todesfall in unserer Nähe lässt uns vielleicht die Frage stellen: Habe ich überhaupt gelebt?

**Die Frage heißt nicht: „Wann werde ich sterben“?**

**Sie heißt: „Habe ich überhaupt gelebt?“**

Dr. Elmar Teutsch (\*1949), Südtiroler Wirtschaftspsychologe,  
Psychotherapeut und Unternehmenscoach  
Quelle: "Jahresgruppe Veränderung"

## Übung "Mein Leben"

In unserem Alltag bleibt wenig Raum, die eigene Situation zu überdenken und sich grundlegende Fragen zu stellen. Und so vergeht Tag um Tag und Jahr um Jahr und statt selber zu leben, werden Sie gelebt.

Sie lesen gerade dieses Arbeitsbuch, dafür gibt es sicher einen Grund. Und aus dem selben Grund kann Ihre aktuelle Situation Ansporn sein, sich Zeit zu nehmen, das eigene Leben zu überdenken, Lebensziele neu zu formulieren und zu entscheiden, was Ihnen wirklich wichtig ist. Nutzen sie die Chance, genau jetzt einen Blick auf die eigene Situation zu werfen, die inneren Wegweiser kennen zu lernen und Orientierungshilfen zu finden:

Läuft mein Leben so wie ich es möchte?

---



Sind Arbeit und Leistung die entscheidenden Werte für mich?

---



Stehen Neuorientierungen an in einem oder gar in mehreren Bereichen?

---



Welche offenen Fragen sind akut geworden?

---



Wer bin ich, was will ich?

---



Wo komme ich her, wo will ich hin?

---



Was kann ich jetzt tun, um die wesentlichen Dinge mehr zu beachten?

---



## Der ewige Kreislauf



Foto: TELOS – 05279b

*Die ewigen Wellen des Meeres als Symbol für das Kommen und Gehen.  
Beerdigungsritual in Bali*

Auf der indonesischen Insel Bali gibt es keine marmornen Grabplatten zur „Ewigen Erinnerung“, sondern das sichere Bewusstsein des ewigen Kreislaufes. Auf unserem Bild übergibt eine junge Witwe im Beisein Ihrer Schwiegermutter die Asche ihres Mannes dem Meer.

Das Meer nimmt die Asche auf. Und aus dem Meer holt sie die Fische, die Nahrung und Wachstum ermöglichen – für sie, für ihr ganzes Volk. Und wenn einer der ihren stirbt, wird er wieder dorthin zurückkehren, in ständigem Werden und Vergehen, in einem wunderbaren, ewigen Kreislauf.

Und so weiß sie und alle ihres Volkes: der Tod als letztes Loslassen ist nicht nur der krönende Abschluss des Lebens, sondern auch dessen Voraussetzung.

Denn wir alle müssen unseren Körper loslassen, um anderes Leben zu ermöglichen und um selbst ein anderes Leben zu erreichen!

**Unser Leben ist ständiges Werden und Vergehen,  
in einem unvermeidlichen, ewigen Kreislauf.**



## Weitergeben



Foto: TELOS - 5107

*Alt und jung, Anfang und Ende. Liebe und Weitergabe ...  
Bild: Segenswünsche bei einer Hochzeit*

Leben ist wachsen, wachsen ist Wandel. Wandel heißt Erneuerung. Erneuerung ist nur möglich, wenn das Alte, Überholte losgelassen wird.

Der Bauer übergibt den Hof dem Erstgeborenen und zieht sich aufs Altenteil zurück, damit der Sohn mit neuer Kraft und neuen Ideen sein Werk zum Blühen bringt.

Der Baum lässt seine Blätter los, um den Winter überstehen zu können und erst dadurch kann im Frühjahr neues Grün wachsen.

Die Drohne lässt ihr Leben, wenn sie die Bienenkönigin befruchtet hat und erst dadurch kann ein neues Bienenvolk entstehen.

Es gäbe kein Leben ohne Tod, keinen Fortschritt, keine Weiterentwicklung ohne Abschied vom Alten.

**Es gäbe kein Leben ohne Tod,  
keinen Fortschritt, keine Weiterentwicklung ohne Abschied vom Alten.**



## Die unbeschwerte Freude



Foto: TELOS - 09678

*Kann ich die Sonne sehen? Kann ich mich freuen, darf ich lachen?  
Szene bei einem Foto-Shooting am Attersee*

Aus dem Blickwinkel des ewigen Kreislaufes, aus der Erkenntnis, dass wir nichts festhalten können, aus der Gewissheit der Weitergabe, aus der unumstößlichen Überzeugung unserer Endlichkeit, aus der Sicherheit, dass alles, was einen Anfang hat, auch ein Ende haben muss, aus dem heiteren Bewusstsein damit leben, und zwar richtig leben zu können, aus diesem tiefen Wissen heraus verliert das ungeliebte Thema plötzlich seinen Schrecken:

Wir sind für jeden Tag dankbar, den wir erleben dürfen, für jede Freude, für jede Erfahrung, für jeden Menschen, den wir lieben dürfen, für jeden, der uns nahe steht, für jeden Baum, für jedes Gras, für jeden Sonnenstrahl. Denn wir wissen, dass es der letzte sein könnte, der uns vergönnt ist. Und wir wissen, dass wir nichts festhalten können und auch nichts festzuhalten brauchen.

Und so lädt der Autor die Leser dieses Arbeitsbuches ein, dieses Thema einmal von einer anderen Seite zu betrachten. Einmal - und wenn auch nur probenhalber - den Blickwinkel zu wechseln:

Wir wollen nicht nur die Trauer des Abschieds sehen und den Schmerz des Loslassens. Wir wollen die Leichtigkeit und Unbeschwertheit entdecken, die jener hat, der loslassen kann. Und die Freude am Leben, die jener hat, der bereit ist, Abschied zu nehmen.

**Abschied nehmen, heißt weiter gehen, heißt Lebensfluss!**



## Zum Schluss



Foto: TELOS – 05710

*Wie sollten neue Knospen entstehen, wären nicht zuerst die alten Blätter abgefallen ...  
Frühlingsbild aus dem TELOS-Garten*

### Hier noch einige Gedanken zum Thema:

**Dem Geborenen ist der Tod gewiss, dem Gestorbenen die Geburt;  
drum brauchst du über eine unvermeidliche Sache keine Trauer empfinden.**  
Bhagavadgîtâ, indisches Lehrgedicht im 6. Buch des Mahâbhârata

**Die Toten sind nicht tot, sie sind nur nicht mehr sichtbar.  
Sie schauen mit ihren Augen voller Licht in unsere Augen voller Trauer.**  
Augustinus Aurelius, (354 - 430), Bischof von Hippo, Philosoph.

**Nie erfahren wir unser Leben stärker als in großer Liebe und in tiefer Trauer.**  
Rainer Maria Rilke, (1875 - 1926), österreichischer Erzähler und Lyriker

**Auch ich wünsche Ihnen den nötigen Abstand zu mehr Verständnis, und die Zuversicht, dass Sie auch eine belastende Situation bewältigen können. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten das Thema Selbstsicherheit mit professioneller Hilfe angehen, in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe, dann rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

**Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser**  
Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: [www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/](http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/)  
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen neueste Forschungsergebnisse und stammen aus unseren psychologischen Beratungen: <https://www.telos-training.com/beratung-und-coaching>  
und Seminaren: <https://www.telos-training.com/cat-kurse-trainings/persoenlichkeit-sicherheit>