

*Kerstin Schaum*

## Abschied bedeutet Neubeginn – Die Liebe lebt ewig

Liebe Miles! Leserinnen und Leser,

Abschied betrifft uns alle. Abschiede gehören zu unserem Leben wie die Ankünfte.

Schon die Geburt ist ein Abschied aus einer besonderen Geborgenheit; ein Neubeginn wartet auf uns und wir dürfen uns auf unser Leben mit allen Höhen und Tiefen freuen...

Jeden Tag müssen wir etwas verabschieden, so wie wir auch jeden Tag wieder auf Neues stoßen und reichlich beschenkt werden. Wer nicht Abschied nehmen kann oder will, verweigert sich der Dynamik des Lebens und kann damit auch das Unbekannte nicht entdecken. Abschiede sind schmerzlich und so ist es ganz normal, dass wir uns nicht daran erinnern wollen. Das ist ein Abwehrmechanismus. Wir fangen an, zu verdrängen, was das Ganze nicht leichter macht. Wenn uns dieser Abwehrmechanismus aber nun bewusst ist, wir nicht mehr wegschauen, können wir Abschiede bewusster durchleben, eine Heilung an Körper und Seele erfahren, mit neuem Mut weitergehen und das Leben neu entdecken.

### Das Leben anschauen und annehmen

Abschied nehmende Menschen, kranke, alte, verlassene, leidende und sterbende Menschen trauern und alle haben eines gemeinsam: Sie befinden sich im Prozess des Loslassens. Die Möglichkeiten, auf diese Lebenssituation zu reagieren, sind unterschiedlich, doch ist bei allen ein gleiches Grundgefühl: die Trauer. Und Trauer ist die Antwort des Herzens auf jeden tiefen Verlust. Das Leben hat sich verändert, so viel ist plötzlich anders. Die neuen Umstände bringen Neues, Fremdes und damit Unsicherheit mit sich. Abschied und Trauer bedeuten oft, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Wir fühlen uns heimatlos, allein, verlassen und leer. Und die Nähe, die wir eigentlich so sehr brauchen, können wir nur schwer zulassen. Wir sind entwurzelt und wissen nicht mehr, wo unser Zuhause ist. Dabei sehen wir uns so sehr nach dem, was uns entrissen scheint.

Unsere Heimat finden wir in uns selbst und wir dürfen uns in unserem eigenen Tempo auf die Suche nach ihr machen.

Was uns auf dem Weg dorthin begegnet, wird uns sicherlich nicht immer leichtfallen, es wird Rückschritte geben, wir werden vielleicht ein Stück von uns zurücklassen, aber es gibt auch die Schritte nach vorne, die schließlich und endlich das Entscheidende sind. Es sind für uns genau diese Erfahrungen und Erkenntnisse notwendig, um der Mensch zu werden, der wir sind. Alles darf sich in Liebe und Dankbarkeit verwandeln.

Und die Zerrissenheit, die wir in unserem Innern spüren, darf zu einem tiefen Frieden in uns werden. Das geschieht meist langsam und wir dürfen Geduld mit uns haben, denn unsere Wunden sind sehr tief. Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt. Unseren freien Willen haben wir geschenkt bekommen und wir können selbst entscheiden, wie wir unsere Energie gebrauchen – positiv oder negativ. Es liegt in unserer alleinigen Entscheidung, wie wir leben möchten. Größtenteils sind wir unseres Glückes Schmied. Das sind wir jetzt und dürfen heute – ja, genau heute und jetzt – schon reflektieren, schmieden, wachsen, lernen und uns vertrauensvoll führen lassen.

Für heute verabschiede ich mich von Euch. Ich freue mich auf weitere Begegnungen. Denn es sind doch die Begegnungen mit anderen, mit Menschen, mit Freunden, die das Leben so lebenswert machen.

Und was sagte ein Freund vor kurzem zu mir, als es uns schwerfiel, voneinander Abschied zu nehmen:

*„Sehe es doch einfach positiv und freue Dich schon jetzt auf unser Wiedersehen. Denn so oder so werden wir uns wieder treffen.“*

Und er hat recht. Das, was ich tief im Herzen trage, geht mir niemals verloren.

*Eure Kerstin Schaum*

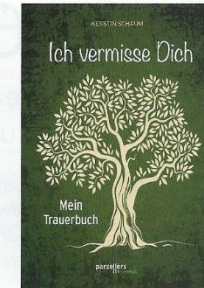
www.kerstin-schaum.de  
verlag@kerstin-schaum.de

## Meine Trauerbegleiter

*Ich vermisse Dich*  
Das etwas andere Trauerbuch  
bietet Möglichkeiten zum individuellen Trauern, Gedenken und Mitgestalten.  
Erinnerungen an Dich sind mein Trost.  
Alles hat seinen Sinn.

64 Seiten, Parzellers Verlag  
ISBN: 978-3-7900-0483-0

16,00 €



*Seelenflügel*  
Dieses Büchlein ist für Menschen geschrieben, die Abschied nehmen, krank sind, trauern, sich in einer Lebenskrise befinden oder vielleicht neu beginnen möchten – und für diejenigen, die den Sinn des Lebens suchen oder begleitend anderen zur Seite stehen.  
Bilder, Geschichten, Verse und Gebete geben Mut und Zuversicht

100 Seiten, Parzellers Verlag  
ISBN: 978-3-7900-0518-9

9,90 €

Bestellbar im Miles!-Onlineshop

**MILES!**  
Onlineshop

www.shop.miles-dasmagazin.de