

# Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

## Verlust, Abschiede

Unser Leben ist zerbrechlich und ein Moment kann alles radikal verändern, unsere Kartenhäuser zum Einsturz bringen. Manche Verluste sind unfassbar,



unverständlich, inakzeptabel und trotzdem kündigen sie eine neue Wirklichkeit an.

Entsetzen, Schock, Panik, wir verlieren völlig die Fassung, alles bricht über uns zusammen, das haben wir nun echt nicht erwartet (es passt uns auch gar nicht in den Kram).

Diesen Abschied, diese Krankheit, diesen Todesfall, diese Nachricht, diese Trennung, das zieht uns den Boden unter den Füßen weg. Nur ein sehr dünner Faden verbindet uns noch mit der Welt unserer Mitmenschen, wir hören, sehen, fühlen, denken komplett anders.

Und das Leben geht irgendwie weiter trotz allem.....

Was tun? Wie Halt finden? Was tun als Nächster? Was sein lassen? Wie Raum geben für einen Prozess der uns selbst ängstigt?!

Was ist richtig? Gibt es überhaupt etwas Richtiges oder nur Versuch und Irrtum!?

*Herz, mein Herz, sei nicht beklommen,*

*Und ertrage dein Geschick.*

*Neuer Frühling gibt zurück,*

*Was der Winter dir genommen.*

*Und wie viel ist dir geblieben,*

*Und wie schön ist noch die Welt!*

*Und, mein Herz, was dir gefällt,*

*Alles, alles darfst du lieben!*



Da sein, aber nicht aufdringlich, nicht gefärbt von

unserer eigenen Unsicherheit, Angst, Hilflosigkeit, aber alles darf da sein, will wahrgenommen werden. Tränen, Lachen, Stille, Omelette, Gitarre, Fußball, Mr.Bean alles hat Platz. Magenschmerzen, beredtes Schweigen, Fassungslosigkeit, Aggressionen, Schuldgefühle, Müdigkeit, Dankbarkeit, Wertschätzung für das was man geschenkt bekommen hat, Gesten der Unterstützung. Abschiede haben ihre eigene Würde, das Leben komprimiert, erhabene Momente außerhalb unserer normalen Zeit.

Ein Verlust kann Platz schaffen für etwas Neues oder wir halten mit aller Kraft fest und vergeuden unsere Kraft, aber alles braucht seine Zeit.

**Wie wenig nütze ich bin**

*Wie wenig nütze ich bin,  
ich hebe den Finger und hinterlasse  
nicht den kleinsten Strich  
in der Luft.*

*Die Zeit verwischt mein Gesicht,  
sie hat schon begonnen.*

*Hinter meinen Schritten im Staub  
wäscht der Regen die Straße blank  
wie eine Hausfrau.*

*Ich war hier.*

*Ich gehe vorüber  
ohne Spur.*



*Die Ulmen am Weg*

*winken mir zu wie ich komme,  
grün blau goldener Gruß,  
und vergessen mich,  
eh ich vorbei bin.  
Ich gehe vorüber -  
aber ich lasse vielleicht  
den kleinen Ton meiner Stimme,  
mein Lachen und meine Tränen  
und auch den Gruß der Bäume im Abend  
auf einem Stückchen Papier.*

*Und im Vorbeigehn,  
ganz absichtslos,  
zünde ich die ein oder andere  
Laterne an  
in den Herzen am Wegrand.*

Hilde Domin