

## Endlich leben

Bewusst auf Abschiede zugehen

09.11.2025

Drei Menschen - eine Frau und zwei Männer -, die sich sonst nie begegnen in ihrer Stadt, begegnen sich an einem Abend in dieselbe Kirche. Sie wollen sich von etwas verabschieden: von einem Lebensabschnitt, einem Lebenspartner, einer Lebenslüge. Dazu gehen die drei unabhängig voneinander in die Segenskirche im Stadtteil Prenzlauer Berg. Rieke, Gustav und Jannes gibt es wirklich. Für diese Sendung sind ihre Beispiele so abgewandelt, dass sie nicht zu identifizieren sind.

Rieke macht gerade Abitur. Gustav ist Rentner und engagiert sich ehrenamtlich in der Gemeinde. Jannes arbeitet als Arzt in einer großen Klinik.

Sie alle haben diese Einladung ihrer Kirchengemeinde bekommen: „Am Freitag gibt es in der Segenskirche ein neues Format: ‚Adieu - Abschiede feiern‘. Geben Sie Ihrem individuellen Abschied Raum und Zeit: Abschied von einem Job, einer Lebensphase, einem geliebten Menschen oder was auch immer Sie beschäftigt - allein oder in Begleitung.“

Das hat die drei in ihren unterschiedlichen Lebenssituationen angesprochen. Also sind sie hin, ohne genau zu wissen, was sie erwartet.

Alle drei tragen einen Abschied mit sich herum: Rieke wird bald keine Schülerin mehr sein. Was kommt dann?

Gustav hat vor ein paar Monaten seine Frau beerdigt.

Und in Jannes macht sich die Ahnung breit: Dieses Grundgefühl „Ich war wieder mal nicht genug“ ist eigentlich eine Lebenslüge.

Abschiede bewusst angehen - das ist eine Lebenskunst. Wir alle werden geboren. Anfang und Neubeginn gehören zum Leben dazu. Und wir alle gehen darauf zu: Wir werden sterben. Früher oder später. Wie integriere ich mein Anfangen und Enden ins Leben? Der Philosoph Wilhelm Weischedel hat dieser Kunst die Bezeichnung „Abschiedlich leben“ gegeben. „Abschiedlich leben“ bedeutet: Ich akzeptiere, dass alles im Leben endlich ist. Im Leben sterben lernen - auf diese radikale Formel lässt sich Weischedels philosophisches Prinzip zusammen.

Dazu zählt er nicht nur Abschiede von geliebten Angehörigen. Ich muss berufliche Situationen loslassen, Träume, Ansichten, vermeintliche Gewissheiten. Abschiedlichkeit ist für Weischedel die konsequente Antwort des Skeptikers auf Vergänglichkeit. Nicht erstarren vor der eigenen Sterblichkeit, sondern sie als das Prinzip anerkennen, das sich durchs Leben zieht.

Abschiedlich leben. Das Thema „Vergänglichkeit“ hebt der Soziologe Andreas Reckwitz auf die kulturelle Ebene. Er fasst seine Beobachtungen als „Soziologie des Verlustes“ zusammen: Wir leben in einer Gesellschaft des Verschwindens. Ständig verschwinden Praktiken, Techniken, Normen, Wissen. Wenn ich einen Verlust betrauere, dann muss dieser bearbeitet werden. Reckwitz nennt diese Bearbeitung „Doing loss“ - „Verlust machen“. Sich erinnern ist laut Reckwitz „Doing loss“: etwas im Gedächtnis behalten, sich etwas immer wieder von neuem vorstellen, sich beeinflussen lassen von Vergangenen. [2]

„Doing loss“ betrifft den ganzen Körper. Es gibt so etwas wie ein Körpergedächtnis. Der Körper erinnert sich. „Abschiedlich leben“ kann man üben. Das sind die Ideen hinter der Veranstaltung „Adieu“ in der Berliner Segenskirche. An verschiedenen Stationen können die Teilnehmer\*innen „Abschiedliches Leben“ ausprobieren. Sie können einem Verlust auf den Grund gehen. „Doing loss“ praktizieren.

An der einen Station zündet man eine Kerze an. An der anderen schreibt man einen Abschiedsbrief. An einer weiteren bastelt man Papierschachteln, in denen man aufbewahren kann, was für einen kostbar war und vorbei ist. An wieder einer anderen Station schreibt man seine Sorgen auf Zettel, zerknüllt sie und wirft sie auf den Altar. Das setzt einen Vers aus der Bibel in die Praxis um. Im ersten Petrusbrief steht: „Alle eure Sorge werft auf Gott, denn er sorgt für euch!“ (1. Petrusbrief 5)

Die Teilnehmenden können kreativ werden und etwas machen. Abschiede passieren mir nicht nur. Ich kann sie gestalten. Überwältigende Gefühle, die durch Verluste ausgelöst werden, lassen sich bändigen. Wer malt, schreibt, bastelt, tut etwas, ist nicht passiv, sondern erlebt die eigene Selbstwirksamkeit. Der Prozess, der in meinem Inneren abläuft, bekommt eine Außenwirkung.

Ich sage „Adieu“ zu dem, was bisher war und jetzt aufhört. Ich vertraue es Gott an. Denn das bedeutet der französische Abschiedsgruß wörtlich übersetzt: à dieu - zu Gott.

Rieke, Gustav und Jannes wollen das in der Berliner Segenskirche ausprobieren. Als jede und jeder für sich zur Kirche kommt, flackern Flammen in einer Feuerschale im Garten der Kirche. Drinnen ist viel los: Bunte Blätter liegen in einer Kirchenbank aus. Kerzen leuchten an dem Ständer für Gebete und Fürbitten. Papiere, Stifte und Scheren liegen auf verschiedenen Tische verteilt. Eine Sängerin singt zu Klaviermusik. Sie singt einen Song über Verloren sein und Hoffnung.

Gustav ist besonders ergriffen von der Station mit Sängerin und Pianist. Auf einem Ständer liest er, was er hier erleben kann: „Suchen Sie sich einen der folgenden Songs aus. Die beiden Musiker\*innen spielen ihn exklusiv für Sie. Den Songtext bekommen Sie auf einem Transparentpapier. So können Sie den Text über das im Leben legen, was Sie unter diesem Text neu betrachten möchten.“

Gustav kennt keinen der Songs auf der Liste. Er entscheidet sich für „Junimond“. Das Bestattungsunternehmen, mit dem Gustav seine Frau beerdigt hat, nennt sich Junimond. Gustav setzt sich in die Kirchenbank. Der Pianist spielt und die Sängerin singt für Gustav den Song.

„Es tut nicht mehr weh. Es ist vorbei.“ Die Worte aus dem Song sind erst einmal nicht seine. Gustav schmerzt der Verlust seiner verstorbenen Frau. Aber er versteht, warum sein Bestatter sich den Namen „Junimond“ gegeben hat. Mit dem Tod eines vertrauten Menschen ist etwas vorbei. Das Schöne, aber auch das, was schwer war. Gustav hat in den vergangenen Jahren seine Frau intensiv gepflegt. Das hat er gerne gemacht und dafür auf viel verzichtet. Es war hart zu sehen, wie seine Frau sich durch die Krankheit verändert hat, welche Ängste sie entwickelte. Die Welt für sie beide war klein geworden in den vier Wänden. Auch das ist vorbei.

Trauerprozesse sind Entwicklungsprozesse. Der Abschied von etwas, mit dem Menschen lange gelebt haben, versetzt sie in eine neue Position. Sie sind nun jemand anders. Ohne Job, ein Traum weniger, eine Person weniger im Leben. Auf dieser Position muss man sich selbst erstmal neu finden. „Das eigene Selbst zurückorganisieren“, nennt die Psychologin Verena Kast diese Suche nach einer neuen Identität.

Im Garten der Segenskirche sitzt Jannes lange an der Feuerschale. Er hat einen Satz aufgeschrieben, das Papier um Holzwolle gebunden und ins Feuer geworfen. In der Asche ist von dem Zettel nichts mehr auszumachen.

Zuerst konnte Jannes mit dieser Station an der Feuerschale wenig anfangen. Auf dem Erkläraufsteller liest er: „Manches an einem Abschied würden wir gerne vergessen. Das geht zwar nicht, aber wir können versuchen loszulassen. Etwas zu Asche werden lassen. Dann hat es sich verändert, wie vieles an unseren Abschieden.“

Jannes denkt: Eigentlich habe ich nichts, was ich loslassen möchte. Er war mit einem diffusen Interesse zu dieser Veranstaltung gekommen. Er mag die Predigten der Pfarrerin, die das Ganze organisiert. Diese Pfarrerin steht nun neben ihm im Garten. Jannes erzählt ihr von früher, von heute, von seinen Aufgaben als Arzt in der Klinik. Er erzählt und erzählt, und immer wieder fällt der Satz: „Ich bin nicht genug.“

Die Pfarrerin sagt zu ihm: „Schreib diesen Satz doch auf: Ich bin nicht genug. Und wirf den Zettel ins Feuer und schau zu, was mit dem Satz passiert, wenn er in Flammen aufgeht.“ Jannes probiert es aus. Er bleibt noch lange an der Feuerschale sitzen, als der Zettel längst Asche ist. „Ich bin nicht genug“ – den Satz gibt es nicht mehr. Er überlegt: „Wie sehe ich mich selbst? Vielleicht bin ich genug.“

Alles kann auch anders kommen. Dieser Satz ist eine listige Gewissheit. Denn einerseits kann man sich darauf verlassen: Es kann anders kommen. Das könnte Gelassenheit geben, die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen. Der Satz ist listig, denn diese Gewissheit kann unsicher machen. Die Zukunft ist eine Zone der Möglichkeiten. Man kann dafür offen sein oder sich davor fürchten. Damit müssen Menschen ihren Umgang finden. Abschiede bewusst angehen kann dabei helfen. Auch der Schritt in die Zukunft kann Teil eines Abschiedes sein. So geht es der Abiturientin Rieke.

Sie hat an diesem Abend mehrere Stationen in der Segenskirche gemacht. Nun spricht sie mit der Pfarrerin. Rieke erzählt: Sie will und muss sich von der Schule verabschieden. Mit dem Abitur geht diese Zeit zu Ende. Ein neuer Lebensabschnitt steht bevor. Dafür bittet die Pfarrerin um Segen: für Rieke, für alles, was sie beenden und neu anfangen muss.

Die Pfarrerin sagt: „Keine Entscheidung soll sich so anfühlen, als müsstest du sie alleine treffen. Gott ist bei dir bei jedem Schritt.“

Rieke tun die Segensworte gut. Sie hat das Gefühl: Da öffnet sich ein Raum zwischen der Pfarrerin und ihr und Gott. Sie fühlt sich aufgehoben. Und gleichzeitig spürt sie die Kraft: Ich kann loslegen. Neues wartet auf mich.

Segen ist Zusage und Ansage. Er ist die Zusage: Du bist von Gott geliebt und gewollt. Und Segen ist die Ansage: Werde aktiv! Gestalte die Welt mit - mit deinen Begabungen! Beides - ist existenziell wichtig. Die Zukunft ist voller Möglichkeiten und voller Unsicherheiten. Zwei Pole bei jedem Neuanfang. Der Segen hilft, diese Gegensätze auszuhalten.

Der Abend in der Berliner Segenskirche geht zu Ende. Unabhängig voneinander machen sich Rieke, Gustav und Jannes auf den Heimweg. Einen Schritt weiter bei ihrem Abschiednehmen. Um einen Segen reicher.

*Es gilt das gesprochene Wort.*

**Musik dieser Sendung:**

1. Jan Delay, Hoffnung
2. Danger Dan, Eine gute Nachricht
3. Jan Delay, Hoffnung
- 4-5. Echt, Junimond
- 6-7. Sting, The Hounds of Winter
8. Florence + The Machine, Shake it out

**Literatur dieser Sendung:**

1. Reckwitz, Andreas, Auf dem Weg zu einer Soziologie des Verlusts. In: Soziopolis - Gesellschaft beobachten. <https://www.sozioplis.de/auf-dem-weg-zu-einer-soziologie-des-verlusts.html> [Zugriff am 30.10.2025].
2. Weischedel, Wilhelm, Skeptische Ethik, Frankfurt a. M. 1980., S. 196ff

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>