



Ludwig Burgdörfer

# Wer loslässt, hat die Hände frei



Ermutigungen  
zum **alltäglichen**  
Abschiednehmen

BRUNNEN

Ludwig Burgdörfer

# Wer loslässt, hat die Hände frei

Ermutigungen  
zum alltäglichen  
Abschiednehmen

**Dr. Ludwig Burgdörfer**, geboren 1956, ist Pfarrer i.R. Er war Dekan und viele Jahre Leiter des Missionarisch Ökumenischen Dienstes der Evangelischen Kirche der Pfalz. Seit ca. 20 Jahren ist er Rundfunkpfarrer beim SWR und Autor verschiedener Bücher. Seine Themen: Grundlagen des Glaubens, Humor und Trauer („Trauern braucht seine Zeit“, erschienen im Brunnen Verlag).

Die verwendeten Bibelstellen sind folgender Übersetzung entnommen: Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart



©2024 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

Lektorat: Stefan Loß

Umschlagmotiv: skorikova/Adobe Stock

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: Brunnen Verlag GmbH

Druck: CPI books GmbH, Leck

ISBN Buch 978-3-7655-2186-7

ISBN E-Book 978-3-7655-7861-8

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

*Dieses Buch ist  
unseren beiden Kindern  
STEFAN und KATJA  
von Herzen  
gewidmet.*

*Ihnen verdanke ich  
meine feine Grundausbildung  
im gelassenen Loslassen.*



# Vorwort

Dieses Buch hat eine besondere Entstehungsgeschichte. In den letzten Jahren habe ich immer wieder erlebt, wie schwer es manchen Menschen fällt, Abschied zu nehmen, von Dingen, Menschen oder schlicht von eigenen Fähigkeiten. Ich selbst musste die Erfahrung machen, wie es ist, wenn man sich aufgrund einer schweren Krankheit von jetzt auf gleich von einem gesunden „normalen“ Leben ohne Einschränkungen verabschieden muss.

Abschiede tun weh, aber sie gehören zum Leben – ob ich will oder nicht. Das habe ich im Laufe meines Lebens gelernt – und musste es selbst immer wieder durchbuchstabieren. Entscheidend ist, wie ich mit diesen Abschieden umgehe. Kann ich tatsächlich loslassen, bewusst Abschied nehmen, auch wenn es wehtut, auch wenn es dauert? Oder halte ich fest an dem, was mal war. Schaue ich nach hinten, unversöhnt mit der Vergangenheit, oder bin ich bereit, loszulassen und meinen Blick nach vorne zu richten?

Eigentlich liegt es auf der Hand, dass das Abschiednehmen und Loslassen die einzig sinnvolle Option ist. Und doch klammern sich Menschen an Vergangenes, weil sie sich schwertun mit dem Abschiednehmen und Loslassen. Zu beobachten, wie sehr „Altes“ blockieren kann und so Leben verhindert, habe ich zunehmend als eine Belastung empfunden.

In mir reifte der Gedanke, zu diesem Thema ein Buch zu machen – einen praktischen Ratgeber, der hilft, die Vergangenheit hinter sich zu lassen und den Blick nach vorne zu richten. Aber wer sollte es schreiben?

Im Januar 2024 bekam ich eine Mail von Ludwig Burgdörfer. Er hat schon mehrere Bücher für BRUNNEN geschrieben, ist jetzt im Ruhestand und plante ein neues Buchprojekt. Inhaltlich sollte es dabei um das Thema „abschiedlich leben“ gehen. Spontan habe ich Kontakt zu ihm aufgenommen. Wir waren beide überrascht zu sehen, wie gut unsere

Ideen zueinander passten. Gemeinsam haben wir ein Konzept erarbeitet und aus diesem Konzept ist dann innerhalb von nur wenigen Monaten dieses Buch entstanden.

In der gemeinsamen Arbeit hatten wir beide immer mehr den Eindruck, dass Gott bei der Idee für dieses Buch und auch bei der Umsetzung seine Finger im Spiel hatte. Da ging plötzlich vieles zusammen, und Stück für Stück setzte sich aus einem großen Puzzle ein ganzes Buch zusammen.

Ich bin sehr dankbar für dieses Buch, für den reichen Schatz an Erfahrungen aus seinem beruflichen Alltag und für die sehr persönlichen Erlebnisse, die Ludwig Burgdörfer in seine Texte hat mit einfließen lassen. Es ist ein echtes Herzensprojekt geworden für uns beide, und wir wünschen uns, dass es vielen Menschen Wege zeigt, selbst loszulassen und neue, hoffnungsvolle Perspektiven für das eigene Leben zu entdecken.

*Stefan Loß, Lektor – Gießen im April 2024*

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort                                     | 5  |
| Das fängt ja gut an ...                     | 11 |
| 1. <b>Abschied</b> vom Chaos                | 16 |
| 2. <b>Abschied</b> vom Ballast              | 18 |
| 3. <b>Abschied</b> am Morgen                | 20 |
| 4. <b>Abschied</b> am Abend                 | 22 |
| 5. <b>Abschied</b> im Vorübergehen          | 24 |
| 6. <b>Abschied</b> von der Allmacht         | 26 |
| 7. <b>Abschied</b> vom Solotrip             | 29 |
| 8. <b>Abschied</b> von zu viel Nähe         | 32 |
| 9. <b>Abschied</b> vom Aber-Glauben         | 34 |
| 10. <b>Abschied</b> von der Bitterkeit      | 37 |
| 11. <b>Abschied</b> von der Vergangenheit   | 39 |
| 12. <b>Abschied</b> vor der Ankunft         | 41 |
| 13. <b>Abschied</b> von der Herzlosigkeit   | 43 |
| 14. <b>Abschied</b> vom harmlosen Gott      | 45 |
| 15. <b>Abschied</b> vom Kinderzimmer        | 48 |
| 16. <b>Abschied</b> von der Klasse          | 50 |
| 17. <b>Abschied</b> von der Schule          | 52 |
| 18. <b>Abschied</b> vom Kinderglauben       | 54 |
| 19. <b>Abschied</b> von der Unsterblichkeit | 57 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>20. Abschied</b> vom Klassenkameraden            | 60  |
| <b>21. Abschied</b> von aller Selbstüberschätzung   | 62  |
| <b>22. Abschied</b> von der Mangel-Haft             | 65  |
| <b>23. Abschied</b> von der Maxi-Version            | 67  |
| <b>24. Abschied</b> von der Quote                   | 69  |
| <b>25. Abschied</b> von Kult und Kommerz            | 71  |
| <b>26. Abschied</b> vom Dienst nach Vorschrift      | 73  |
| <b>27. Abschied</b> von falscher Bescheidenheit     | 75  |
| <b>28. Abschied</b> vom vertrauten Dilemma          | 78  |
| <b>29. Abschied</b> vom festen Standpunkt           | 80  |
| <b>30. Abschied</b> von der Logik                   | 83  |
| <b>31. Abschied</b> vom „letzten Wort“              | 85  |
| <b>32. Abschied</b> feiern – von der Hierarchie     | 87  |
| <b>33. Abschied</b> vom „Immer stark sein“          | 90  |
| <b>34. Abschied</b> von den „Schön-Wetter-Freunden“ | 92  |
| <b>35. Abschied</b> von der Gewalt                  | 94  |
| <b>36. Abschied</b> vom „lieben Gott“               | 96  |
| <b>37. Abschied</b> von purer Selbstbestimmung      | 98  |
| <b>38. Abschied</b> vom Grab                        | 101 |
| <b>39. Abschied</b> von der Steinzeit               | 103 |
| <b>40. Abschied</b> vom Schwarzsehen                | 106 |
| <b>41. Abschied</b> von der Ausweglosigkeit         | 109 |
| <b>42. Abschied</b> von den Eltern                  | 112 |
| <b>43. Abschied</b> von den Stichtagen              | 114 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>44. Abschied</b> vom Loslassen                | 117 |
| <b>45. Abschied</b> von der ewigen Jugend        | 119 |
| <b>46. Abschied</b> von (zu) großen Zielen       | 121 |
| <b>47. Abschied</b> von der jubiläumsfreien Zeit | 123 |
| <b>48. Abschied</b> von Vorurteilen              | 125 |
| <b>49. Abschied</b> von der absoluten Sicherheit | 129 |
| <b>50. Abschied</b> vom Selbstzweifel            | 132 |
| <b>51. Abschied</b> von der Vermessenheit        | 134 |
| <b>52. Abschied</b> von der Gleichgültigkeit     | 136 |
| <b>53. Abschied</b> von der Sonnenseite          | 139 |
| <b>54. Abschied</b> vom falschen Selbstbild      | 141 |
| <b>55. Abschied</b> von Fritz Walter             | 144 |
| <b>56. Abschied</b> vom Gottesbeweis             | 147 |
| <b>57. Abschied</b> von der Löffelliste          | 150 |
| <b>58. Abschied</b> vom Angesicht?               | 152 |
| <b>59. Abschied</b> vom alten Jahr               | 154 |
| <b>60. Abschied</b> von den guten Vorsätzen      | 157 |
| <b>61. Abschied</b> ohne Ende                    | 159 |
| <b>62. Abschied</b> von den Tränen               | 162 |
| <b>63. Abschied</b> vom Abschied                 | 164 |
| <br>   |     |
| Biblische Bezüge und verwendete Bibelstellen     | 166 |
| PS: – ein Epilog                                 | 168 |



# Das fängt ja gut an ...

Mit Abschied fängt das Leben an. Tatsächlich geht es so los, dass wir loslassen und aus dem gewohnten Rahmen aussteigen müssen. Wir können uns zwar nicht mehr so gut daran erinnern, aber es ist passiert: Wir sind geboren worden. Dazu haben wir erst einmal selber ziemlich wenig beigetragen. Und das ist auch gut so. Denn hätten sie uns vor der Geburt tatsächlich gefragt, ob wir Lust haben, aus der Komfortzone des Mutter-schoßes auszusteigen, wir hätten wohl dankend abgelehnt.

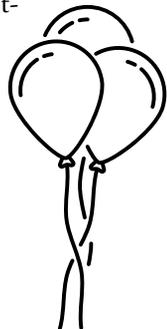
Nun gut, es wäre mit der Zeit womöglich etwas eng geworden und uns wäre vielleicht der linke Fuß eingeschlafen und unsere Körperhaltung wäre extrem auf die Bandscheiben gegangen. Aber freiwillig wären wir wohl kaum aus diesem Universum ausgestiegen.

Darum ist uns die Geburt auch passiert. Wir waren nur dabei. Geleitet haben das andere. Und so sind wir ganz ohne gefragt zu werden auf die Welt gekommen und haben erst einmal alles zum Schreien gefunden.

Schon unsere Geburt ist der Beginn einer unaufhörlichen Abschiedstour, die man Lebenslauf nennt, weil es laufend etwas Neues zu begreifen gibt.

Und so durchschreiten wir alle Jahreszeiten unseres Lebens, entwickeln uns und wachsen, werden groß und stark und klein und schwach. Mal so, mal so. Wir gehen aus und ein, erreichen Ziele und verabschieden Erreichtes, säen und ernten Lebensfrüchte. Wir sind immer zeitweise unterwegs, zwischenzeitlich hier und dort, im Unterwegs zu Hause zwischen Aufbrechen und Abbrechen. Unser Leben ist keine Statue für die Denkmalpflege, sondern eine dynamische Erfindung, ein Werdegang, mitreißend und atemberaubend und unheimlich schön.

Darum haben Abschied und Loslassen einen viel zu schlechten Ruf. Denn sie markieren nicht todsicher unseren letzten Atemzug,



sondern sie sind der Lebenshauch unserer ganzen Existenz, die uns Gott schenkt als Expedition in die unendlichen Weiten seiner Liebe. Anfang und Ende sind seine Sache. Und dazwischen liegen wie ein Gedankenstrich die erschreckenden, überraschenden, verblüffenden, faszinierenden Augenblicke unserer Reise.

Wir sind gut beraten, wenn wir nicht immer nur mit dem Jetzt und Hier alle Hände voll zu tun haben, sondern immer wieder loslassen und abgeben, was uns bindet, um offen und frei zu sein, Neues anzupacken und das Leben von einer überraschend neuen Seite zu begreifen. Das ist ein lebenslängliches Trainingslager im Krafraum der Schöpfung. Wir dürfen jeden Abschied und jedes Loslassen freundlich begrüßen und gespannt sein, was passiert, wenn wir niemals aufhören anzufangen. Je älter wir werden.

## Neustart Ruhestand

Als ich zu Beginn meines Ruhestandes bei meinem Hausarzt war, da hat der schmunzelnd zu mir gesagt. „Jetzt werden Sie wohl wieder mal in die Pubertät kommen!“

Als er dann in mein sprachloses Gesicht sah, wie ich da wie angewurzelt vor ihm stand, da hat er erklärend nachgeschoben: „Na ja, es ist mal wieder an der Zeit zu fragen: ‚Wer bin ich? Was soll nur jetzt aus mir werden?‘“

Und tatsächlich, ich mache das ja zum allerersten Mal. Ich weiß nicht, wie das geht: Ruhestand. Da bin ich (wieder einmal) ANFÄNGER. Die Psychologie hat schon lange herausgefunden, dass wir unser ganzes Leben lang an Kreuzungen stehen und uns immer wieder wie Anfänger fühlen. Alle paar Jahre ist es so weit. Und wir fragen uns, wohin die Reise jetzt gehen soll. Immer wieder stehen wir vor Veränderungen und bekommen

es mit der Angst zu tun, weil wir nicht wissen, wie es hinter der nächsten Kurve weitergeht.

## Erst begreifen, dann loslassen

Lange Zeit bin ich fest davon überzeugt gewesen, dass es unbedingt darauf ankommt, das Leben zunehmend in den Griff zu bekommen. Nach und nach zu begreifen, wie eine Aufgabe nach der anderen anzupacken und zu bewerkstelligen ist.

Das Ziel dabei immer im Blick zu haben, mit Geschick und Know-how immer besser und professioneller den Problemstellungen der freien Wildbahn des Alltages gewachsen zu sein.

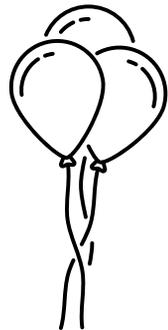
Inzwischen ahne ich, dass die womöglich noch größere Herausforderung darin besteht, das handhabbare und irgendwie bewältigte Stück Leben wieder loszulassen.

Und ich bin mir inzwischen nicht mehr sicher, welche der beiden Aufgaben schwerer ist.

Fest steht aber, dass ich so gesehen mein ganzes Leben lang alle Hände voll zu tun habe. Unentwegt bin ich beschäftigt mit dem Sortieren von neuen Gegebenheiten.

In jedem Alter, jeder Lebensstufe sind neue Fertigkeiten und Fähigkeiten nötig.

Und das kann nur gelingen, wenn ich immer wieder etwas abgebe von dem, was bis eben noch meine Hände und meine Aufmerksamkeit gebunden hat, um offen und bereit zu sein für das Neue. Denn: Nur wer loslässt, hat die Hände frei.



## Abschied als LÖSUNG

Es stimmt einfach nicht, dass alles Reden vom Ende und vom Abschied nur negativ ist.

Es gibt durchaus Beendigungen, die geradezu herbeigesehnt und erwartet werden.

Und das nicht etwa, weil wir lebensmüde und resigniert wären, sondern ganz im Gegenteil, weil es uns drängt, endlich frei und unbeschwert zu sein.

Denken wir nur an das Ende des Unterrichts, ja sogar der ganzen Schulausbildung.

Denken wir an das Ende einer schlaflosen Nacht oder eines langen Wartens.

Dass endlich Geduldsproben enden. Wie gut!

Denken wir an das Ende von Zahnschmerzen, Liebeskummer, Stau und Umleitungen.

Was für ein Durchbruch ins Leben, wenn wir endlich volljährig mit Führerschein und eigener Adresse unterwegs sind.

Ganz lapidar ist auch ein Ende einer endlosen Rede, einer ewig langen Predigt, eines ungemütlichen Besuches allemal erlösend gut. Wenn jemand nach 45 Minuten Monolog tatsächlich den verheißungsvollen Satz sagt, er oder sie wolle nun doch zum Ende kommen.

Ein ganz einfaches Beispiel ist auch das wunderbar in Aussicht stehende Wochenende.

Kein Mensch käme auf die Idee, diesen Begriff als Hinweis auf das tragische Aus der Lebensfreude zu beklagen. Im Gegenteil. „Wochenend und Sonnenschein ...“ sind absolut positive Aussichten auf Lebenslust und Laune.

Jeder Film, jedes Buch, jedes Konzert, jedes Spiel strebt seinem fulminanten Ende entgegen. Und wenn es gar ein Happy End ist, dann sagen alle: „Ende gut, alles gut!“

Etwas muss einfach irgendwann enden, damit etwas anderes gut anfangen kann.

Demnach ist unsere Rede von Abschied und Ende keineswegs nur fokussiert auf Lebensende, Tod und Sterben, sondern das faszinierende Phänomen des immerfort nach vorne ausgerichteten Lebensweges mit- samt seinen unaufhörlichen Veränderungen und Neuigkeiten. Wir dürfen unser Endlichsein mit aufmerksamer Wertschätzung begrüßen und erlernen und üben, damit wir es am „Ende des Tages“ ganz gut können.

**Mein vorläufiges Fazit:**

Leben ist endlich. Darum sollten wir endlich damit beginnen!

Leben ist abschiedlich. Darum sollten wir es jeden Tag neu begrüßen.

Leben heißt loslassen. Darum sollten wir unaufhörlich anfangen es zu begreifen.

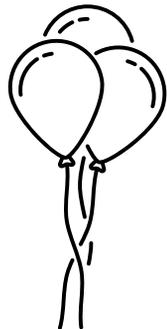
Nur wer loslässt, hat die Hände frei für das Neue.

Dazu braucht es jede Menge Ermutigung.

Genau das will Ihnen dieses Buch mit auf den Weg geben.

Von unterwegs grüßt

*Ihr Ludwig Burgdörfer*



# 1. Abschied vom Chaos

Räumen Sie gerne auf? Machen Sie gerne Ordnung?

Nicht nur die Kinderzimmer sind da eine Herausforderung. Wir haben immer wieder allerhand „Baustellen“ im Alltag unseres Lebens, an denen es drunter und drüber geht. Unaufgeräumte Zustände sind überall. Und sie machen es schwer, konzentriert und ruhig zu sein.

Ob auf dem Schreibtisch oder in der Werkstatt, im Keller oder auf dem Dachboden, das Chaos ist ein Problem. Überall, wo die Verhältnisse einigermaßen verworren und undurchsichtig sind, wo man sich verausgabt und verrannt hat, es jede Menge Schutt und Scherben gibt, vergebliche Mühe und gescheiterte Versuche, da kann nichts und niemand mehr einen guten Anfang kriegen und die Sache in den Griff bekommen.

Lebensentwürfe, Lebensträume und angestrebte Verbesserungen gelingen erst dann, wenn man „reinen Tisch“ macht, die Unordnung sortiert und Platz schafft, Manövrierraum entstehen lässt, Abstand bekommt und genügend Übersicht. Dann erst wird aus Chaos wieder Kosmos, aus Leere wieder Fülle, aus Katastrophe wieder ein Konzept.

Der Abschied vom Chaos ist der Anfang der Schöpfung. Gott sei Dank!

Wenn die Bibel ganz am Anfang davon erzählt, wie alles angefangen hat, als es losgegangen ist mit der ganzen Schöpfungsgeschichte, dann sagt sie uns gleich im allerersten Satz ganz ungeschminkt, dass es erst einmal chaotisch war im All. Es heißt da:

„Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde und die Erde war wüst und leer.“

Das hebräische Wort, das für diese Zustandsbeschreibung verwendet wird, heißt: „Tohuwabohu“!

Das ist die Ausgangslage, ehe Gott seine schöpferische Kraft walten lässt. Da weiß man nicht, wo oben und wo unten ist. Es ist ziemlich fins-

ter und kein Land in Sicht. So gehts los. Mit Himmel und Erde. Wüst und leer, kreuz und quer.

Es kann nur etwas Konstruktives erschaffen werden, wenn das Chaos verabschiedet wird. Und das macht Gott, indem er erst einmal das Licht anknipst – „Es werde Licht!“ –, und dann gibt es ein Morgen und ein Erwachen und es gibt einen Abend, ein Ende der Anstrengungen. Erst, wenn das TOHUWABOHU überwunden und verabschiedet ist, kann das Leben in Hülle und Fülle begrüßt werden und alles findet seinen Platz.

Das Chaos ist also nicht zwangsläufig der Weltuntergang, sondern hat das Potenzial zur grandiosen Kreativität und Buntheit gelingenden Lebens. Es muss einem nur irgendwo ein Licht aufgehen und schon bekommt die Sache eine Wendung zum schöpferischen Neuanfang.

**Frage ich mich also:**

In welchen Räumen meines Lebenshauses herrscht ein vielversprechendes TOHUWABOHU?

Wo könnte es sich lohnen, mit dem Aufräumen anzufangen?

Wie könnte ich diese göttliche Idee, das Chaos zu verabschieden, ausprobieren?

