

Liebe Leute.

In der letzten Zeit hat uns ein beruflicher Abschied beschäftigt. Unsere liebe Kollegin Bente geht neue spannende Wege. Dies führt zu personellen Veränderungen im Präventionsprojekt. Während ich mich mit dieser Situation seit einiger Zeit emotional und auch praktisch auseinandergesetzt habe, habe ich über Abschiede generell nachgedacht und lasse euch in diesem, sicher etwas anderem Funke, an einigen meiner Gedanken teilhaben. Viel Spaß beim Lesen.

Abschied – das ist bei mir erstmal ein eher negativ konnotierter Begriff. Aber warum eigentlich? Das liegt vermutlich daran, dass wir in unserem Leben immer wieder mit kleineren und größeren, mit zeitweisen und mit endgültigen Abschieden zu tun haben und manche davon sehr schmerzhaft sein können. Diese schweren Abschiede bleiben uns stärker im Gedächtnis als die Abschiede, die wir gerne erlebt haben. Unangenehme Emotionen wiegen meistens schwerer als angenehme und bleiben uns so eher im Gedächtnis (vergl.: Blickhan. 2018. S. 73). Die gute Nachricht dabei ist, dass wir da einen gewissen Einfluss



nehmen können. Aber zurück zum Thema. Wenn ich genauer darüber nachdenke gibt es nämlich sehr häufig auch positive Abschiede. Abschiede etwa von unnützem Besitz oder von unliebsamen Angewohnheiten oder eben auch von Beziehungen zu Menschen, die uns nicht guttun. Häufig führen diese Art der Abschiede zu angenehmen Gefühlen wie Erleichterung und Zufriedenheit.

(Carl-Kraemer-Grundschule, 2025)¹

Der Abschied, von dem ich heute schreibe, war für mich aber eher schwer. Glücklicherweise war ich vorbereitet und in den anstehenden Abschied eingeweiht, sodass ich Zeit hatte, mich an den Gedanken zu gewöhnen. Ich merkte, dass ich reagierte, wie ich es von mir gewohnt war in solchen Situationen; die Information erstmal sacken lassen. Ein bisschen nach dem Motto: Die Zeit die Sorge. Ja, für die Eine oder den Anderen mag es nach Verdrängung klingen, aber für mich ging es viel mehr um ein unterschwelliges Vertrautmachen mit dem Gedanken. In dieser Phase konnte ich mich sehr für Bente freuen und es ganz von meiner Person und von der Zukunft des Präventionsprojektes trennen. Ich sah, wie richtig und wertvoll diese Weiterentwicklung war.

Irgendwann wurde die bevorstehende Veränderung realer und ich überlegte, wie es gut ohne meine vertraute Teampartnerin weitergehen könnte. Und offen und ehrlich gesagt, die Phase war nicht leicht. Sorgen und Zweifel hatten mich kurz im Griff. Inwieweit ändert sich meine Rolle im Projekt? Wie komme ich dann mit meiner veränderten Rolle klar? Anfangs sicher auch mit mehr Verantwortung. Und wie immer in solchen Situationen war auch hier das Reden eine kluge Idee. Gemeinsam mit vertrauten Menschen fiel mir die Phase viel leichter als alleine. Und hierzu kam mir schnell ein hilfreicher Gedanke: Dieser Abschied findet überhaupt nicht auf allen Ebenen statt. Denn es ist ja „nur“ der Abschied auf beruflicher Ebene.

Als sich dieser Gedanke bei mir setzte, dass ich die Kollegin, aber nicht die Freundin verabschiede, wurde mir noch etwas klar: Es wird anders werden im Präventionsprojekt - und es wird auch gut werden. Und so

¹ Carl-Kraemer-Grundschule, 25.03.2025, (online) verfügbar unter: <http://carl-kraemer-gs.de/verabschiedung-6te-klassen/>

half mir auch die Suche nach einer neuen Kollegin. Ich kam in Aktion und konnte den Neuanfang sehen. Plötzlich konnte ich selber überlegen, was mir wichtig ist im neuen Team und den Blick nach vorne richten. Veränderungen sind nicht immer einfach, aber sie sind eine neue Chance.



(Goodbye-Dreamstime.com)²

Besonders leicht und sogar freudig wurde es dann als wir eine tolle neue Mitarbeiterin gefunden haben. Ich freue mich riesig auf die Zusammenarbeit und darauf, das Präventionsprojekt gemeinsam weiterzuführen. Vielleicht manchmal anders und sicher weiterhin mit viel Freude, Vertrauen und Kraft. Schön, dass du da bist **Nike!** Ich wünsche dir einen super Start bei der Brücke.

Der letzte Arbeitstag von **Bente** war selbstverständlich nochmal richtig emotional und auch traurig. In der gemeinsamen Rückschau wurde schnell klar, dass wir tolle Jahre miteinander hatten, viel entwickelt und bewegt haben. Das bleibt erhalten und in guter Erinnerung. Auch dass wir kurz vor dem Abschied noch eine große Veranstaltung im Kühlhaus hatten und wir dies als runden Abschluss wahrnehmen konnten, hat geholfen.

Ich könnte auch kurz sagen: Abschiede brauchen Zeit und es ist vollkommen in Ordnung und sogar gut, dass wir es als Prozess durchlaufen und unterschiedliche Gefühle dazu haben. In meinem ganz persönlichen Fall verlief es mit: Sacken lassen – traurig, verwirrt, besorgt sein - reden und Entscheidung treffen, es anzunehmen - Blick nach vorne richten und in Aktion kommen - einen Abschluss finden - auf das Neue freuen und gestalten - eigene Abschiedserfahrung teilen.

Und wie ist es bei dir mit Abschieden?

Abschließend möchte ich die Gelegenheit hier nutzen, um mich bei Bente herzlich zu bedanken für die tolle und wertschätzende Zusammenarbeit, für eine Riesenportion Humor und die große Hilfsbereitschaft. Von Herzen wünsche ich dir, Bente, alles Gute und viel Erfolg auf deinem Weg!

PS: Mehr zum Thema Gefühle könnt ihr hier lesen: Blickhan, D. (2018). Positive Emotionen. In *Positive Psychologie: Ein Handbuch für die Praxis* (S. 221-246). Junfermann Verlag GmbH.

Viel Kraft und Zuversicht bei deinen anstehenden kleinen und großen Abschieden. Ich hoffe, der Funke ermutigt dich dazu, deinen ganz eigenen Umgang mit Abschieden annehmen zu können.

Euch allen eine schöne Zeit und viel Vorfreude auf den Frühling.

Bis bald, Fenja

Präventionsteam der Brücke Flensburg



² Rudiestrummer, Goodbye. Dreamstime, 25.03.2025 (online) verfügbar unter: <https://de.dreamstime.com/illustration/goodbye.html>