



katharina ley

*die kunst des  
guten beendens*

wie große veränderungen gelingen



KREUZ

oder komisch, wenn etwas fertig ist. Oder aber es ist zu Ende mit dem »lustig sein«, wenn es »fertig« ist.

*Vollbringen:* voll machen, ›voll bringen‹.

Voll und bringen deuten auf eine Fülle hin.

*Vollenden:* Im Vollenden ist wie beim Vollbringen ›voll‹, ›erfüllt sein‹ enthalten. Ebenso, das Ende zu einem vollen, erfüllten Ende zu bringen.

*Loslassen:* Loslassen ist heute eines der meist gebrauchten Wörter im Bereich des Beendens. Loslassen: Personen, Gefühle, vor allem Wut und Hass. In der Trauer loslassen. Nicht halten, nicht klammern. Loslassen ist eine Phase im Prozess des Beendens. Das Beenden ist umfassender und bewusster, enthält aber das Loslassen als Komponente.

*Trennung*: sich trennen ist auch ein Beenden. Es kann ein Bruch sein oder eine Vereinbarung. Die Betonung liegt auf dem Resultat, nicht auf dem Prozess.

*Aufhören, »ufhöre«* (Schweizerdeutsch): Aufhören. Beenden. Vielleicht auch hören auf etwas, das vor dem Beenden unerhört, nicht erhört blieb – das könnte eine Interpretation des Aufhörens sein.

*Abbrechen*: Ein Abbruch ist eine unvollständige Form von Beenden, jemand steigt aus, bricht ab, will oder kann nicht aktiv beenden, schleicht weg, flüchtet.

*Abschied nehmen*: Abschied nehmen ist ein langsamer, bewusster Prozess, ähnlich wie das Beenden.

Diese Synonyme sind wichtig, um den Bedeutungshorizont des Beendens zu verstehen. Das »Vollbringen« und »Vollenden« scheint mir auf ein Kunstwerk hinzudeuten, auf etwas, das zum Gelingen führt. Es ist eine Bedeutung, die in der Kunst des Beendens enthalten ist.

Beenden: In den letzten acht Monaten sind fünf nahe Freundinnen von mir an Krebs gestorben. Ich war auf den Beerdigungen, nahm Abschied, trauere immer noch, erinnere mich, vermisse sie und erschauere, weil sie in einem ähnlichen Alter waren wie ich. Weitere Freunde sind krank. Meine Mutter ist sehr alt und schwach. Ich realisierte, dass das Thema des Abschieds, das in meinem Leben so dominant geworden war, es mir schwermachte, gleichzeitig an diesem

Buchthema zu arbeiten. Und dennoch spürte ich die Notwendigkeit, dies zu tun, und zwar mit Achtsamkeit und Hingabe.

Beim längeren Nachdenken über konkrete Menschen und Situationen, die ich kannte, wurde mir bewusst, wie ich tief in die Themen Angst, Trauer, Schuld und Scham einzusteigen hatte, um dem Thema Beenden gerecht zu werden. Es geht um einen Perspektivenwechsel. Das Dunkel, das über dem Beenden zu lasten scheint, kann verwandelt werden. Es gibt kein Dunkel ohne Licht. Und kein Licht ohne Dunkel.

# 1. Bewahren und halten

Es geht  
darum,  
alle  
Erscheinungen  
als Spiel  
zu  
begreifen.

*Dalai Lama*

Bevor wir im Leben das *Beenden* wagen, versuchen wir das *Bewahren und Halten* zu leben – aus ganz unterschiedlichen Regungen heraus. Dem Bewahren und Halten sollen die