BENJAMIN DIO · KOSTENLOS ZUM BUCH

Fragen für Übergänge

Ein Bogen zum Notizbuch, für die Zeit, in der etwas endet und das Neue noch keinen Namen hat.

Zu „Für Übergänge“, dem Notizbuch zur Bildnovelle „Als der Engel blieb“

Sechs Sätze aus der Bildnovelle, je zwei für das, was endet, für die Zeit dazwischen und für das, was beginnt. Zu jedem eine Frage, die du ins Notizbuch mitnehmen kannst. Nimm dir, was gerade dran ist, und lass den Rest liegen.

Er kostet nichts und verlangt keine Adresse. Was du damit machst, bleibt bei dir.

BENJAMIN DIO SONNLEITNER

EINS · WAS ENDET

„Was verlassen wird, wird nicht automatisch frei. Manchmal ist Trennung zuerst ein Gefängnis.“

Was geht in deinem Leben gerade zu Ende, auch wenn du es noch nicht ganz aussprechen willst? Und woran merkst du, dass es dich noch festhält?

ZWEI · WAS ENDET

„Ich vermisse dich. Aber ich vermisse mich auch.“

Was vermisst du, wenn du an das denkst, was endet? Und was davon bist du selbst, das du unterwegs aus den Augen verloren hast?

DREI · DAZWISCHEN

„Was der Wille verbannt, verschwindet nicht.
Es wartet an der Schwelle, bis der Körper es einlässt.“

Wie fühlt sich diese Zeit in deinem Körper an? Was wartet gerade an deiner Schwelle, das du bisher nicht einlassen wolltest?

VIER · DAZWISCHEN

„Man kann sich auch an Heilung festhalten.“

Wo versuchst du, schneller fertig zu werden, als es geht? Was wäre anders, wenn diese Zeit noch eine Weile dauern darf?

FÜNF · WAS BEGINNT

„Was muss geschehen, damit ich wieder dort sein darf? Was darf geschehen, weil ich nicht mehr dorthin muss?“

Stell dir beide Fragen nacheinander. Welche hast du bisher öfter gestellt? Und was antwortet dir die zweite?

SECHS · WAS BEGINNT

„Ich muss nicht zurück, nur weil ich es könnte.“

Wohin zieht dich etwas zurück, nur weil der Weg bekannt ist? Und wohin würdest du gehen, wenn du nicht zurückmüsstest?

ZUM AUSFÜLLEN

Was ich mitnehme

Ein Blatt für die Mitte des Übergangs. Du musst es nicht auf einmal füllen; manches schreibst du heute, anderes in ein paar Wochen.

WAS ZU ENDE GEHT

WAS ICH MITNEHME

WAS BLEIBEN DARF, WO ES WAR

EIN NÄCHSTER KLEINER SCHRITT

Die Zeit dazwischen

Übergänge haben selten einen klaren Anfang. Oft merken wir erst im Nachhinein, dass etwas zu Ende gegangen ist, und das Neue zeigt sich langsam, manchmal gegen unseren Willen. Dazwischen liegt eine Zeit, für die wir kaum Worte haben. Sie fühlt sich an wie Warten, und doch geschieht in ihr mehr, als wir sehen.

Ich habe über Jahre Menschen in schwierigen Situationen und an Übergängen begleitet. Was ich dabei gelernt habe, ist wenig spektakulär: Ein Übergang wird selten leichter, wenn wir ihn schneller hinter uns bringen. Er wird leichter, wenn jemand dabeibleibt. Manchmal ist das ein anderer Mensch, und manchmal müssen wir es selbst sein.

Deshalb sind diese Fragen keine Übungen, die zu einem Ziel führen. Sie wollen nichts lösen. Nimm dir eine, nicht alle, und schreib, was kommt, auch wenn es unfertig ist. Was du nicht beantworten kannst, darf offen bleiben. Offen ist in einem Übergang kein Mangel. Es ist der Zustand, in dem Neues überhaupt erst Platz findet.

Und wenn dich ein Übergang überfordert, bleib damit nicht allein. Sprich mit einem Menschen, dem du vertraust, oder such dir Begleitung. Unter findahelpline.com findest du Hilfe in deinem Land.

Dio

Ich bin nicht zurückgekehrt, um zu werden wie früher. Ich bin zurückgekehrt, um endlich da zu sein. So endet die Bildnovelle. Was dazwischen steht, schreibst du.

BENJAMIN DIO · DER BOGEN ZUM BUCH

Fragen für Übergänge
Zu „Als der Engel blieb“
Wien, November 2026

Copyright © 2026 Benjamin Dio Sonnleitner. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Bogen ist kostenlos und zum Ausdrucken für den eigenen Gebrauch gedacht; das Weitergeben an Menschen, denen er guttun könnte, ist ausdrücklich erlaubt. Verkauf, öffentliche Verbreitung und die Verwendung zum Training von KI-Systemen sind ohne Zustimmung des Medieninhabers nicht gestattet.

Die zitierten Sätze stammen aus „Als der Engel blieb“. Die Begriffe stehen in ihrer verbindlichen Fassung im Glossar der Relationalen Präsenz, nachzulesen auf benjamindio.com.

Dieser Text dient der Reflexion und der Selbstbildung. Er ersetzt keine psychotherapeutische, psychologische, medizinische oder psychiatrische Beratung oder Behandlung.

Medieninhaber: Benjamin Dio - Relationale Präsenz e.U.
Inhaber: Benjamin Sonnleitner, BA
Innstraße 13/29, 1200 Wien, Österreich
kontakt@benjamindio.com · benjamindio.com
UID: ATU83684167
FN 689874 x, Handelsgericht Wien

Autor: Benjamin Dio Sonnleitner
Verlagsort: Wien