



## Loslassen können

Ein Hauptthema der älteren Generation ist das Loslassen-können. Das kann ich auch von mir persönlich sagen. Es fordert uns mehr, als wir denken.

In vielen Lebensbereichen begegnet uns dieses Thema. Wir sollen die Kinder, die Eltern, die Spannkraft, die Leistungsfähigkeit, den Beruf, die Gesundheit, uns selbst, das Leben, den Partner, unsere Möglichkeiten, das Recht-haben und Wissen, wie es geht, und noch viele andere Bereiche loslassen.

Loslassen ist ein äußerer und ein innerer Prozess, ein Prozess des Zerbrechens, ein Sterbeprozess.

Loslassen kann Krisen auslösen: Das Alte trägt nicht mehr, das Gewohnte funktioniert nicht mehr. Loslassen ist anstrengend. Loslassen müssen bringt mein Sein in Bewegung.

Loslassen macht aber auch neue Türen auf. Ich soll, darf und muss in einen neuen Raum treten. Es kann ein Raum der Freiheit sein, ein Raum zur Veränderung, ein Raum, der uns ein Weiterwachsen ermöglicht.

### Zwei Räume

Der eine Raum ist sowohl der Raum der Vergangenheit als auch der Gegenwart. Ihn haben wir eingerichtet. Hier fühlen wir uns wohl und sicher. Diesen Raum kann man auch als Komfortzone bezeichnen. Hier wollen wir bleiben, auch wenn uns in diesem Raum vielleicht nicht alles gefällt oder so läuft, wie wir es gerne hätten. Es geht um die Sicherheit, die wir nicht verlieren wollen, und um die Angst vor Veränderung, wenn klar wird, dass wir uns verändern müssen.

**Mein persönliches Ergehen:** Ich habe ja viel über das Loslassen gearbeitet und gepredigt. Dass es aber in einigen Bereichen so schwer ist, habe ich nicht erwartet. Gesundheit loslassen, Beruf loslassen und meine körperliche Kraft loslassen, das sind meine derzeitigen „Loslass-Herausforderungen“. Es fällt mir immer wieder sehr schwer, die Veränderungen zu akzeptieren. Ich leide darunter, meine Gefühle reagieren, Tränen bleiben nicht aus.

Der zweite, der zukünftige Raum ist zunächst leer. Da ist nichts, woran ich mich halten kann. Das macht Angst, Unsicherheit steigt in mir auf. Heraus aus der Komfortzone, hinein in die Chaoszone? Ich stelle mir vor, dass im zweiten Raum doch etwas ist, jemand ist: Jesus! Er steht da mit ausgebreiteten, offenen Armen: „Komm zu mir, mein Sohn, meine Tochter. Ich halte dich. Du brauchst nicht zuerst Sicherheit, weil ich dich lehren will, dass ich dein Halt bin“. So kann aus der Chaoszone eine Lern- und Wachstumszone werden. Ich lerne dann, diesen Raum zu gestalten, ihn „komfortabel“ für mich einzurichten. „Halte dich aber zuerst an mich“, sagt Jesus. Jetzt kann ich den Reiz des Neuen ausleben.

### Einige Loslass-Thesen:

- ▶ Zum Loslassen Ja sagen
- ▶ Loslassen ist ein Prozess
- ▶ Es ist ein Angst- und Glaubensschritt
- ▶ Mein Halt sind meine Beziehungen

### Fragen zum eigenen Erleben:

1. *Wie habe ich meine bisherigen Loslass-Prozesse durchlebt?*
2. *In welchen Loslass-Prozessen stehe ich gerade?*
3. *Welche Sicherheiten (Lebensgewohnheiten) muss ich dabei aufgeben?*
4. *Suche ich zuerst Sicherheit im „neuen Raum“ oder in der Beziehung zu Jesus?*
5. *Wie hat Jesus losgelassen und warum konnte er das? (Siehe Phil. 2,5ff.)*

*Martin Häberle*

- Der Anker-Impuls wird ca. 14tägig verschickt. Gerne geht er auch an Sie/dich/Freunde ....
- Bitte zusätzlich zur Mailadresse auch Ihren Vor-/Nachnamen und Postanschrift angeben. Danke!