

„Segne unser Tun und (Los-)lassen...“ (Teil 2)

Los-lassen macht frei und unabhängig. Wer festhält, dem erschließt sich nichts Neues. Leben heißt Veränderung. Deshalb müssen wir Manches loslassen, damit Neues entstehen kann.

Wer loslässt, wird auch gelassener.



Los-lassen kann bedeuten, sich von Verpflichtungen und „Ämtern“ zu verabschieden. Es gibt zahlreiche schmerzhaft Beispiele in Politik und christlicher Gemeinde, wo Menschen festhalten und nicht loslassen wollen. Sie definieren sich über ihren Status und ihre Aufgaben. Oft sind sie verbittert, wenn sie sich von „Ämtern“ bzw. Diensten verabschieden sollen.

Los-lassen darf ich auch meine Verletzungen, die ich erfahren habe. Manche Menschen halten jahrelang daran fest und benutzen sie als Anklage gegen Menschen, die sie verletzt haben.

Loslassen gibt Weite.

Los-lassen dürfen wir auch Lebensabschnitte. „Wer nie von seiner Kindheit Abschied genommen hat, der wird immer infantile (kindliche) Wünsche an seine Umgebung haben... Wir müssen Abschied nehmen von unserer Jugend, wenn wir erwachsen werden wollen.“ (aus „Engel für das Leben“ von Pater Anselm Grün)

Los-lassen bedeutet auch Abschied von alten Gewohnheiten und Lebensmustern zu nehmen, mit denen wir uns das Leben schwer machen. Da gibt, es z.B. das Lebensmuster des Perfektionismus, das uns zwingt, keine Fehler machen zu dürfen. Alles muss 100%ig sein. Und schaffen wir das nicht, dann beschleichen uns Selbstanklagen. Ein anderes Muster ist die Selbstverletzung, die uns dazu treibt, die Schuld immer bei uns zu suchen. Ein weiteres Muster ist, anderen durch Leistung unseren Wert zu beweisen. Das mag schon in der Kindheit beginnen und sich später fortsetzen in der christlichen Gemeinde. **Los-lassen!!!**

Los-lassen von Menschen tut besonders weh, muss aber mitunter sein. Da hast du einen Freund oder eine Freundin, mit der du dir vorgestellt hast, ein Leben lang zusammen zu sein. Du merkst aber, dass es nicht passt und ihr euch entfremdet habt voneinander. Da kann Loslassen schmerzlich, aber notwendig sein. Auch Eltern und Kinder müssen sich gegenseitig loslassen, damit jeder sein eigenes Leben führen kann.

Irgendwann ist es Zeit loszulassen. Wann, muss jeder selbst herausfinden.

„Segne unser Tun und (Los-)lassen!“

Matthias Ekelmann