

Kerstin und Ulrich Wendel

Vom Glück des Loslassens

Wie Herz und Leben leicht werden

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2020 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de; E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Sofern nicht anders angegeben, wurden die Bibelzitate folgender Übersetzung entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006, 2017 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (ELB)

Luther-Übersetzung, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (LUT)

Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe, © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart (EÜ)

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis –
Brunnen Basel (HFA)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart (GNB)

Umschlaggestaltung: Sarah Kaufmann, Bundes-Verlag gGmbH, Witten

Titelbild: Photo by ian dooley on Unsplash

Autorenfotos: Jan Weimann

Satz: Christoph Möller, Hattingen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26895-9

Bestell-Nr. 226.895

INHALT

1. Loslassen? Bloß das nicht!.....	7
2. Loslasser sind keine Verlierer: Warum Loslassen so entscheidend ist	21
3. Kopfkino: <i>Sorgen loslassen</i>	37
4. Auf mein Recht pochen? <i>Erwartungen loslassen</i>	50
5. Häwermann, ich mag dich!? <i>Besitz loslassen</i>	71
6. »Unverzeihliches« vergeben: <i>Schuld loslassen</i>	88
7. Mach es dir einfach: <i>Überforderung loslassen</i>	107
8. Ich, mir, meins: <i>Ego loslassen</i>	128
9. Den Rahmen vergrößern: <i>Bilder von Menschen loslassen</i>	147
10. Rühr mich nicht an: <i>Bilder von Jesus loslassen</i>	164
11. Großer Schritt, schwerer Schritt! <i>In Übergängen loslassen</i>	183
12. Hohe Schule: <i>In schweren Zeiten loslassen</i>	201
13. Bahn frei: <i>Gute Erfahrungen loslassen</i>	219
14. Festhalten! Um jeden Preis!	236
Danke.....	247
Anmerkungen	249

1. LOSLASSEN? BLOSS DAS NICHT!

Ich bin sieben Jahre alt und lebe im Paradies. Himbeerhecken, Apfelbäume, Kartoffelfelder, Blumenbeete. Eine Schaukel und ein Gartenhaus. Einfach herrlich! Dazu raffinierte Plätze, um mich verstecken zu können: »Eins, zwei, drei, ich komme!«

All das gibt es im Garten meiner Großeltern. Mein Kindheitsparadies. Tagein, tagaus. Denn ich wohne direkt im Nachbarhaus. Im Sommer heißt das Früchte naschen, im Herbst das Kartoffelfeuer mit Opa Karl entfachen, im Winter aus den Schneebergen ein Iglu bauen, im Frühling Schneeglöckchen bestaunen.

Für mich ist eins klar: Hier will ich, Kerstin, bleiben! Für immer! Wer oder was sollte mich dazu bringen, freiwillig das Paradies zu verlassen?

Gute dreißig Jahre später lebe ich 60 Kilometer entfernt von meinem Kindheitsparadies in Marburg, zusammen mit Ehemann Uli und unseren beiden Kindern. Das aktuelle Projekt?

Diesen beiden Kindern ein Kindheitsparadies ermöglichen. Ein Baumhaus soll es sein. Begeistert und fröhlich werkeln wir. Mit der Hilfe von lieben und fähigen Menschen entsteht im Pastorengarten ein kleines Kunstwerk. Unsere Kinder sind vorfreudig, erwartungsvoll, glücklich.

Ach, wie ist das schön. Am liebsten würden wir die Zeit anhalten. So idyllisch und harmonisch soll es immer bleiben. Immer!

Und Uli?

Ich lebe und arbeite in einer Gemeinde. Darf predigen und schulen. Meine Gaben helfen anderen weiter. Ich komme mit Menschen unterschiedlichen Alters zusammen. Genieße Ver-

trauen. Habe prima Mitarbeiter um mich herum, die aktiv und hingegen ihre Aufgaben erledigen.

Welch ein Vorrecht! Ein wunderbarer Arbeitsplatz! Natürlich gibt's auch mal Probleme. Wie überall. Aber trotzdem, es geht voran.

Hier lässt es sich gut leben!

Hier will ich bleiben

Wir Wendels kennen das starke Gefühl, die Zeit anhalten zu wollen. Loslassen? Aufbrechen? Gerade jetzt?

Bloß das nicht! Auf keinen Fall. Jetzt ist doch gerade alles gut. Vielleicht sogar wunderbar. Wir sind glücklich. Die Stimmung in der Familie könnte fast nicht schöner sein. Weil uns auch ganz andere Zeiten mit Stress und Problemen allzu vertraut sind, wollen wir diese Momente einfach nur genießen und festhalten. Sind wild entschlossen: Hier bleiben wir! Wir wollen doch unser Lebensglück nicht verlieren.

Wie kommt es nun, dass wir doch nicht dortgeblieben sind?

Trotz der eben beschriebenen starken Gefühle, die uns halten wollten, haben wir als Familie und Ehepaar immer mal wieder losgelassen. Gerade auch unsere »Heimat«. (Aber bei Weitem nicht nur das!)

Aktuell wohnen wir im Ruhrgebiet. Sieben Umzüge und momentan 160 Kilometer liegen zwischen mir, Kerstin, und meinem Kindheitsparadies (es waren auch schon mal knapp 400 Kilometer). Unsere Kinder wohnen nicht mehr im Baumhaus, sondern an anderen Orten innerhalb Deutschlands.

Und Uli?

Ich arbeite mittlerweile in einem christlichen Verlag, nicht mehr in einer Gemeinde. Das ist für mich gut so.

Also haben wir tatsächlich alles verlassen, was uns so lieb und teuer war?

Ja, das haben wir. Weil es irgendwann dran war. Irgendwann kam die Zeit, Liebgewonnenes loszulassen. Angestupst von Gott sind wir neue Wege gegangen. Haben manchmal sogar ein neues, unbekanntes »Paradies« erobert. Unglaublich!

Vielleicht macht mancher Leser jetzt große Augen: Wieso denn sich verändern, wenn alles – oder wenigstens manches – gut ist? Ist es nicht völlig menschlich, das Gute festhalten zu wollen? Wer sagt einem denn, dass es hinterher auch wieder paradiesisch wird? Oder wenigstens einigermaßen positiv?

Und was ist, wenn statt Glück, Erfüllung, Harmonie und Segen das blanke Chaos daherkommt? Heißt es nicht: »Schuster, bleib bei deinen Leisten«?

Wieso denn sich verändern, wenn alles – oder wenigstens manches – gut ist? Ist es nicht völlig menschlich, das Gute festhalten zu wollen?

Festhalten ist menschlich

Es muss ja gar nicht immer gleich um so eine große Nummer wie einen Umzug gehen. Viele von uns haben bereits im banalen Alltag ihre Tricks, um »festzuhalten«. Das kleine Lebensglück wollen wir wiederholen:

Wir tragen unsere Lieblingskleidung, weil wir uns gut darin fühlen. Wir pflegen unsere Rituale wie die geliebte Tasse Kaffee am frühen Morgen, Zeitunglesen am Feierabend, Grillen am Wochenende. Wir gehen zu »unserem« Italiener, weil der die beste Pizza macht. Backen zum Geburtstag den gewohnten Lieblingskuchen oder bereiten an Weihnachten den Gänsebraten zu »wie immer«. Einfach, weil es gut so ist und uns gefällt.

Wir investieren in die vertrauten Beziehungen. Wir schließen Versicherungen für unser Hab und Gut ab. Wir feiern unsere Hochzeitstage. Wir schreiben Tagebücher oder Jahresbücher. Mancher reist wiederholt in die lieb gewordenen Feriendomizile.

Und natürlich werden bei vielen dieser Momente Fotos gemacht. Wir halten den wunderbaren Augenblick fest. Konservieren das Glück. Teilen es auch gleich mit anderen. Facebook, Twitter, Instagram – wir kommen. Jede Generation hat neue Ideen, um ein wenig »festzuhalten«. Und zuletzt: Manche von uns zögern Abschiede gern hinaus. Es ist doch gerade noch so schön beieinander.

Jede Generation hat neue Ideen, um ein wenig »festzuhalten«.

Lauter kleine und große Gewohnheiten, um festzuhalten. Das alles ist für uns ganz normal. Selbstverständlich.

Wie lief es früher? Kannten die Menschen der Bibel auch dieses starke Bedürfnis, an etwas festzuhalten?

Werfen wir einen Blick in die Bibel. Vor zweitausend Jahren hat Petrus es auf seine Weise versucht: Mitten in einem starken Jesus-Erlebnis möchte er keineswegs loslassen.

Drei Jünger sind mit Jesus auf einem Berg. Jesus wird dort durch Gottes Gegenwart so stark berührt, dass man es ihm ansieht. Und so sprudelt es begeistert aus Petrus heraus: »Herr, wie wunderbar ist das! Wenn du willst, baue ich drei Hütten, eine für dich, eine für Mose und eine für Elia« (Matthäus 17,4).

Hütten – Immobilien also. Dableiben, am Ort festhalten ist menschlich. Selbst für Petrus, einen der ersten Nachfolger von Jesus, ist das naheliegend.

Petrus, du bist echt sympathisch! Aber hast du darüber nachgedacht, wo du auf dem Berg Baumaterialien für Hütten finden könntest?

Da hatten wir es im Marburger Pastorengarten mit unserem Baumhaus leichter.

Und hattest du Proviant für mehrere Personen zur Hand?

Diese Fragen scheinen unwichtig zu sein. Was dich interessiert, ist der wunderbare Augenblick. Gottes Gegenwart. Dazu die Gegenwart von starken Vorbildern. Du, Petrus, denkst da an nichts anderes.

Schon gar nicht daran, dass es unrealistisch ist, auf dem Berg zu bleiben. Auch nicht daran, dass Jesus mit dir vielleicht noch anderes vorhat. Und ebenso wenig daran, dass Immobilien eben immobil, unmobil machen und dass Nachfolge ja eine Bewegung ist.

Der Augenblick zählt. Ach, könnte alles doch immer so bleiben. Es ist so herrlich hier mit Jesus!

Dableiben, am
Ort festhalten
ist menschlich.

Mancher von uns kennt solche »Berg-Erlebnisse«: die Geburt des eigenen Kindes, das Glück in der Familie, das geistliche Highlight auf der Freizeit oder sogar im banalen Gemeindealltag, der fantastische Urlaubstag, das herausragende Projekt, der überwältigende Sex mit dem Ehepartner, das besondere Reden Gottes, Wachstum und Aufbruch in der Gemeinde, der beglückende Austausch mit einem Menschen.

Zeit, steh still! Könnten wir dich doch für immer festhalten!

Die meisten von uns ahnen ja schon, dass nach dem Highlight manchmal eine Depri-Phase folgt. Das Tief nach dem Hoch. Man wird vielleicht trauriger und einsamer. Bleibt jedenfalls nicht ausgefüllt mit einer beflügelnden Hochstimmung.

Deshalb bloß den Augenblick konservieren! Der Absturz wird schon von ganz allein kommen.

SCHWERELOS WERDEN: Was oder wen halten Sie gern fest?

Es wimmelt nur so

Und jetzt ein Kontrast! Schauen wir in biblische Berichte hinein, dann begegnen uns viele Menschen, die ganz anders ticken: lauter Männer und Frauen, die nicht hauptsächlich festhalten,

klammern, bewahren. Ob es sich nun um einen Angehörigen, die Heimat, eine bestimmte Aufgabe oder das eigene Glück handelt.

Vielmehr sind diese Menschen in Bewegung oder werden in Bewegung gebracht. Sie scheinen ein Loslass-Gen in sich zu tragen. Es sind Flüchtende. Suchende. Reisende. Aufbrecher. Alternative. Weltveränderer. Loslasser. Gelassene sind es.

Wie kommt das? Sind die ganz anders als wir Wendels im schönen Marburger Pastorengarten? Oder als Petrus auf dem Berg? Oder Sie nach Ihrem Freizeithighlight? Was sind denn das für Menschen?

- Da ist Noah, der weiß, dass er seine nackte Haut retten soll. Ein Aufbrecher der ganz extremen Art. Er baut auf Gottes Ansage hin die Arche, um irgendwann, wenn das Wasser in Strömen kommt, überleben zu können. Er wird sich danach in einer komplett anderen Welt wiederfinden. Sicher, er ist mit seiner Lebensführung ein Sonderfall. Aber eben auch ein Zeichen dafür, das Loslassen manchmal sogar das blanke Leben retten kann.
- Da ist Abraham. Er bekommt von Gott seine Reise und seine Lebensaufgabe direkt angekündigt. Im Loslassen seiner Heimat wird ihm enorm viel geschenkt: »Ja, ich will dir und deinen Nachkommen das ganze Land Kanaan, in dem du jetzt als Fremder lebst, für immer geben« (1. Mose 17,8).
- Da sind Rut und die Schwiegermutter Noomi. Rut ist bereit, nach dem Tod ihres Mannes in die alte Heimat von Noomi zurückzukehren. Ganz solidarisch mit ihrer Schwiegermutter. Obwohl sie nicht weiß, ob ihr Leben sich dort zum Positiven entwickeln wird. Sie findet durchs Loslassen letztlich ihren Glauben, einen Mann, eine neue Heimat und wird eine Vorfahrin von Jesus.
- Da ist Jesus. Er verlässt das Beste, was es gibt. Raus aus dem Himmel. Rein ins menschliche Leben. Der Lebens-

retter begibt sich zu uns. An seinen Vater im Himmel kann er sich klammern. Aber ansonsten hat er überhaupt nichts zum Festhalten. Er sagt über sich selbst: »Füchse haben ihren Bau, und Vögel haben ihre Nester, aber der Menschensohn hat keinen Ort, wo er sich hinlegen kann« (Matthäus 8,20).

- Da ist Levi, ein Steuereintreiber. Er gehört zu den vielen Berufstätigen, die Jesus mitten bei der Arbeit anspricht. Und wie gestaltet sich die äußerst kurze Konversation zwischen den beiden? »Komm, folge mir nach!«, sagte Jesus zu ihm. Da stand Levi auf, ließ alles liegen und folgte ihm nach« (Lukas 5,27b-28).
- Da ist Saulus, ein kluger Mann aus Tarsus. Der gibt sein bisheriges Lebensziel komplett auf, weil er von Gott eine klare Ansage für sein Leben bekommen hat: »Saulus ist mein auserwähltes Werkzeug. Er soll meine Botschaft den Völkern und Königen bringen und auch dem Volk Israel« (Apostelgeschichte 9,15). Damit ist klar, dass er seine Heimat aufgeben muss. Er wird ein Leben »unterwegs im Auftrag des Herrn« führen. Gefährlich, alternativ, erlebnisreich, gesegnet.

Viele andere wären noch zu nennen, Männer und Frauen. Die Bibel wimmelt nur so von Menschen, die ganz viel losgelassen haben. Und wie erstaunlich: Sie haben kein freudloses, verlustreiches, resigniertes, langweiliges, gescheitertes, unerfülltes Leben geführt.

Nein, im Gegenteil. Im Loslassen von dem, was nicht mehr dran war, begann ihr Lebensglück. Nicht immer war das, was dann kam, einfach – aber es war gesegnet. Und dieser Segen hatte eine enorme Reichweite. Er wirkte sich auf viele, viele Menschen ihres Lebensumfelds aus.

Noah? Er überlebte mithilfe der Arche und baute sich und seinen Nachkommen eine neue Existenz auf.

Abraham? Wurde zur Keimzelle des Volkes Israel und darüber hinaus eine Segensquelle für alle Völker der Erde.

Rut? Fand wie erwähnt einen Mann, eine neue Heimat und wurde zu einer Vorfahrin von Jesus.

Jesus? Wurde zum »Heiland« der Welt. In dem Wort steckt wirklich alles drin.

Levi? Hatte das Vorrecht, Jesus aus erster Hand erleben zu dürfen, entwickelte sich zu einem treuen

Die Bibel wimmelt nur so von Menschen, die ganz viel losgelassen haben.

Und wie erstaunlich: Sie haben kein freudloses, verlustreiches, resigniertes, langweiliges, gescheitertes, unerfülltes Leben geführt.

Jünger von Jesus – und der kirchlichen Überlieferung zufolge schenkte er uns das Matthäusevangelium.

Saulus? Bekam eine komplett neue Identität, weil er jetzt Menschen zu Christus führte statt Christen ins Gefängnis. Er kämpfte dafür, dass die Botschaft von Jesus eine befreiende Nachricht blieb, und gab so unzähligen Menschen eine Richtschnur, um diese Freiheit auch in ihrem Leben zu finden.

Das ist gelinde gesagt herausfordernd! Es scheint nicht darum zu gehen, dass Gott seinem Wesen nach ein Abenteurer ist, der das Alltagsleben belanglos und langweilig findet. Der deshalb die Menschen zu Erlebnissen herausfordert, die ihr Leben komplett umkrepeln.

Aber entdecken wir in der Bibel nicht einen roten Faden? Ein Motiv Gottes? Verbirgt sich im »Loslassen« vielleicht ein geistliches Lebensprinzip? Eine Grundbewegung des Glaubens?

Wenn es so wäre, dann wäre das Loslassen ein Schlüsselerlebnis. Es würde Türen öffnen zu einem sehr gesegneten Leben.

Wir wollen in diesem Buch zeigen und davon erzählen, dass dies wirklich so ist.

Ausgerechnet Wendels?

Ein Bekenntnis zu Anfang: Wir Wendels sind nicht die geborenen Leichtfüßler, sind von Natur aus keine Abenteurer. Waren lange Zeit auch nicht bekannt als die Tiefenentspannten.

Ja, mehr noch: Wir schätzen manche Rituale und lieben ab und an Bewährtes. Uns sind Dinge in die Wiege gelegt worden wie Ernsthaftigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Fleiß, Sensibilität auch für die Bedürfnisse anderer. Und am Anfang unseres selbstbestimmten Erwachsenenlebens haben wir uns nach anderen Dingen ausgestreckt als nach einem »leichten Leben«.

Irgendwann haben wir jedoch gemerkt, dass wir es nötig haben. Unser Leben sollte keine Schlagseite bekommen. Darum haben wir uns nach dem ausgestreckt, was fehlte. Weiterentwicklung war nötig.

Und wie konnte das gehen?

Nun, wir haben uns auf den Weg gemacht.

Bei mir, Uli, ging es in kleinen Abschnitten vorwärts. Ich habe umgesetzt, was mir nach und nach bewusst wurde.

Bei mir, Kerstin, passierte es im Rahmen einer umwälzenden, heftigen Lebenskrise.

Durch Loslassen geschahen kleine und große Wunder. Und siehe da, das unbeschwertere Leben begann, seinen Siegeszug bei uns zu halten.

Wir hatten es also nötig. In diesem Sinne schreiben wir. Wir lassen Sie teilhaben an unseren Fragen, Glaubensschritten, Misserfolgen, Strategien, unserem Glück und unserem Segen. Vielleicht ist etwas für Sie dabei? Wir nehmen Sie mit in eine typische, herausfordernde Situation:

Wendels ziehen um

Winter 2009. Bei Wendels bahnt sich an, dass im Sommer 2010 wieder ein Umzug anstehen könnte. Die Gemeindesituation, das Alter der Kinder und eine neue berufliche Aufgabe am Horizont lassen uns als Paar hellhörig und unruhig werden. Könnte es sein, dass es wieder dran ist loszulassen?

Wir, die wir doch versucht haben, hier in Marburg jede Menge aufzubauen – übrigens nicht nur ein Baumhaus –, sollen wieder weiterziehen? Wir, die wir hier Reich Gottes mitgestalten durften und Freundschaften geknüpft haben? Ist das dran, Gott?

Als wir diese Fragen bewegen, bin ich, Kerstin, nicht gesund und keineswegs voller Tatendrang. Uli vibriert nicht vor Schwung, endlich mal wieder einen Umzug meistern zu dürfen. Im Gegenteil.

Aber dennoch haben wir das Gefühl: Wir müssen die Zeichen und Fragen auf dem Weg ernst nehmen. So zu tun, als ob nichts wäre, geht jetzt nicht. Am Bekannten festzuhalten, ist keine Option mehr.

Nachdem wir als Eltern damit schwanger gegangen sind und letztendlich Klarheit gewonnen haben, kommt der Jahresschluss. Wir wollen zunächst unseren Kindern (vierzehn und zehn Jahre alt) unsere Pläne anvertrauen, bevor andere davon erfahren werden. Sitzen bei Tee und Plätzchen, und dann muss es raus: »Wir werden bald umziehen ...«

Natürlich gibt es Tränen, Fragen, Aufbegehren. Puh! Das ist ganz verständlich. Ein schwerer Jahresschluss für uns alle. Das müssen wir aushalten. Durchstehen. Und als Familie müssen wir zusammenhalten. Damit wir irgendwann aufbrechen können.

»Wer versucht, sein Leben zu behalten, wird es verlieren« (Matthäus 16,25a).

Nein, das ist keine biblische Umzugshilfe. Das ist klar. Vielmehr sagt Jesus das seinen Jüngern, als er ihnen die Grundprinzipien der Nachfolge erklären möchte. Er, Jesus, kennt uns Men-

schen ganz genau. Er versteht unsere natürliche Regung, unser Leben behalten zu wollen. Schließlich hat der Schöpfer uns mit einem Selbsterhaltungstrieb ausgestattet. Wie gut, dass wir den haben.

Dennoch möchte Jesus uns den Blick weiten:

Loslassen ist gar nicht das Ziel! Es ist nur der Weg zu dem, was kommt! Denn es heißt weiter: »Wer sein Leben für mich aufgibt, wird das wahre Leben finden« (Matthäus 16,25b). Jesus möchte Lebensfinder aus uns machen! Gewinner! Erfüllte! Glückliche! Darauf liegt sein Fokus. Deshalb diese steilen Sätze. Deshalb der Hinweis, loszulassen!

Im Grunde fordert Jesus hier nicht in erster Linie etwas: »Du musst aufgeben. Du solltest loslassen!« Sondern er verspricht vor allem etwas. Lebensqualität nämlich. Anders ausgedrückt bedeutet das:

Jesus möchte
Lebensfinder aus uns
machen! Gewinner!
Erfüllte! Glückliche!

Christwerden und Christsein heißt, sein Leben loszulassen und in Jesus alles zu finden. Ganz schön provokant, oder? Wir werden darauf in Kapitel 2 noch weiter eingehen.

Unser Marburg-Umzug hat uns das »Gewinnen« drastisch veranschaulicht: Ungefähr zwei Jahre später haben wir in Wetter an der Ruhr richtig Fuß gefasst.

Da hören wir von unseren Kindern, wie wichtig es gewesen sei, dass wir Marburg hinter uns gelassen haben und neu durchgestartet sind. Ihre Gewinne: eine coole Gemeinde, gleichaltrige Freunde – endlich auch in der Ortsgemeinde –, mehr Nähe zu Gott, kürzerer Schulweg, mehr Zeit im Alltag.

Wie schön! Wir freuen uns riesig mit! Unsere Hoffnungen für sie sind in Erfüllung gegangen. Sie haben wirklich gewonnen! Sind glücklich vor Ort. Was gibt es Schöneres für Eltern?

Wir haben diesen Umzug als Familie sehr einschneidend erlebt: Alle vier haben wir ganz viel Leben »verloren«, als wir von Marburg weggezogen sind.

Aber die Jahre am neuen Wohnort haben später gezeigt, wie

viel wir gewonnen haben! Privat, gemeindlich, beruflich. Gott hat uns damals zum Loslassen motiviert. Dieser zunächst harte Schritt war für alle Wendels der richtige.

Loslassen – gut für uns alle?

Und dennoch: Wir Eltern sind vor dem Umzug unseren negativen Gefühlen begegnet: Bedenken, Zweifeln und Fragen

Ist es richtig, Marburg zu verlassen? Fliehen wir oder ist es
Allein schon der
Gedanke ans Loslassen
kann Angst und
Sorge verbreiten.
Gott, der uns zieht? Haben wir die Energie,
uns dem Neuanfang zu stellen? Wird der
Wechsel den Kindern schaden? Werden sie
lange rebellieren? Werden wir Freunde finden? Wo können wir wohnen? Wie sollen
wir angesichts unserer Kräfte und Kerstins
chronischer Erkrankung einen Umzug bewältigen?

Allein schon der Gedanke ans Loslassen kann Angst und Sorge verbreiten. Wer will schon geliebte Menschen verlieren oder eine gute Arbeitsstelle aufgeben?

Wir werden uns in diesem Buch mit vielen dieser Bedenken näher beschäftigen. Denn es geht natürlich nicht nur um Umzüge oder andere tiefe Einschnitte, sondern auch um Alltagssituationen, in denen wir loslassen müssen. In solchen Momenten können manche Zweifel und Fragen aufkommen:

Wenn ich jetzt 50 Euro spende, habe ich dann noch genug Geld für meine Bedürfnisse? Soll ich wirklich meine Zeit für dieses Ehrenamt investieren, oder fehlt mir dann die nötige Erholung? Wenn ich Gott die Kontrolle über diesen Lebensbereich überlasse, werde ich dann vielleicht Entscheidendes verlieren?

Festhalten scheint zunächst die verlockendere Alternative zu sein.

Daneben gibt es auch die Dinge, die mancher liebend gern loslassen würde: Ach, wenn ich mir doch nicht so viele Sorgen

um meine Kinder machen würde! Wenn ich meinem Bruder doch endlich vergeben könnte. Wenn ich mich doch weniger gestresst fühlen würde.

Loslassen scheint manchmal die heiß ersehnte letzte Rettung zu sein.

Viele dieser Alltagssituationen sind mit Gefühlen verbunden. Und Gefühle sind dazu da, angeschaut zu werden! Ja, wir dürfen unsere Zweifel, Bedenken, aber auch Sehnsüchte und Hoffnungen haben. Gestatten Sie sich zunächst einen ehrlichen Blick auf Ihre negativen Gefühle!

SCHWERELOS WERDEN: Welche Ängste und Sorgen kommen in Ihnen auf, wenn Sie ans Loslassen denken? Werden Sie konkret, und schauen Sie sich die Lebensbereiche an, die Ihnen einfallen.

Und danach?

Wollen wir uns herausfordern lassen. Könnte es sein, dass ...

- ... es für uns alle unterschiedliche Lebenssituationen gibt, in denen Loslassen die bessere Alternative wäre?
- ... sich dadurch unser Alltagsleben lockerer gestalten würde?
- ... wir so mit Sorgen, Schuld, Besitz oder Überforderung besser zurecht kommen würden?
- ... Beziehungen auf diese Weise erfüllender gelebt werden könnten?
- ... Schwellensituationen dadurch leichter gemeistert werden könnten?
- ... wir deshalb Lebensübergänge positiver gestalten könnten?
- Wäre es vielleicht sogar möglich, dass wir am Lebensende gelassen loslassen können, wenn wir es im Alltag erfolgreich erprobt haben?

- Und zuletzt – Könnte es sein, dass unser Leben als Christ genau dies immer wieder erfordert: irgendetwas oder irgendwen gelassen loszulassen?

Spannende Fragen sind das. Wir lassen uns auf sie ein.

»Der ist gechillt!« ist für manche das höchste Lob, das sie geben können. Entspannen, abhängen, fünf gerade sein lassen: Viele sehnen sich nach diesen Fähigkeiten.

Vielleicht gibt es Neues zu entdecken und das Loslassen schenkt uns eine unbekannte Gelassenheit.

Loslassen ist kein Selbstzweck. Es hat immer ein Ziel, nämlich: das, woran wir zu schwer tragen, abwerfen.

Gewachsen durch viele neue Entscheidungen, Denkmuster, Angewohnheiten. Vielleicht können sich Leichtigkeit und Heiterkeit dadurch ausbreiten. Wenn wir Glück haben, werden sie länger anhalten als der chillige Abend auf dem Sofa, der leider wieder beendet werden muss. Ach, schade, es

war doch gerade noch so schön ...

Zunächst schauen wir in diesem Buch, was Loslassen grundsätzlich bedeuten kann. Anschließend wird es um viele typische Alltagssituationen gehen. Auch an Krisenerfahrungen wagen wir uns heran. Zu guter Letzt fällt der Blick aber auch auf das, was wir keinesfalls aufgeben dürfen – hier ist Festhalten dran.

Unser Leitgedanke bei alledem: Loslassen ist kein Selbstzweck. Es hat immer ein Ziel, nämlich: das, woran wir zu schwer tragen, abwerfen. Die Schwere loswerden. Schwerelos werden. Das Glück des Loslassens entdecken.

Schön, dass Sie uns auf diesem Weg begleiten!