

Trauercafé zum Thema Loslassen

ANKOMMEN

Festhalten, loslassen und zulassen – Gedanken dazu

Was würde ich gerne loslassen? Was festhalten?

Loslassen ist nicht vergessen. Es gibt bestimmt auch vieles, das ich nicht loslassen möchte oder loslassen kann.

Deshalb ist das Zulassen auch eine Möglichkeit für mich. Zulassen und loslassen schließen sich nicht aus.

Mir fallen außerdem ein: lassen, auslassen, überlassen, ablassen, belassen, einlassen, verlassen, gelassen, zulassen, hineinlassen, herauslassen.

- *Jetzt schreibe ich auf ein Blatt Papier, was ich loslassen möchte. Ich lasse mir dabei Zeit.*
- *Und auf ein anderes Blatt Papier schreibe ich, was ich zulassen und festhalten möchte.*

BEGEGNEN und VERTIEFEN



Foto: Peter Rörsch

Ich falte das Papier mit den Zeilen zum Loslassen.

Dann verbrenne ich es in der Feuerschale.

Still sage ich ein paar Worte

zu dem brennenden Papier,

zu mir selbst,

zu dem Geschriebenen,

zu ...

Das andere Papier über das Zulassen und Festhalten
verschönere ich.

Schmücke es aus.

Werte es auf, denn es ist ein Schatz für mich.

Ich falte es, stecke es in einen Umschlag und überlege
mir dafür einen besonderen Platz in meiner Wohnung.

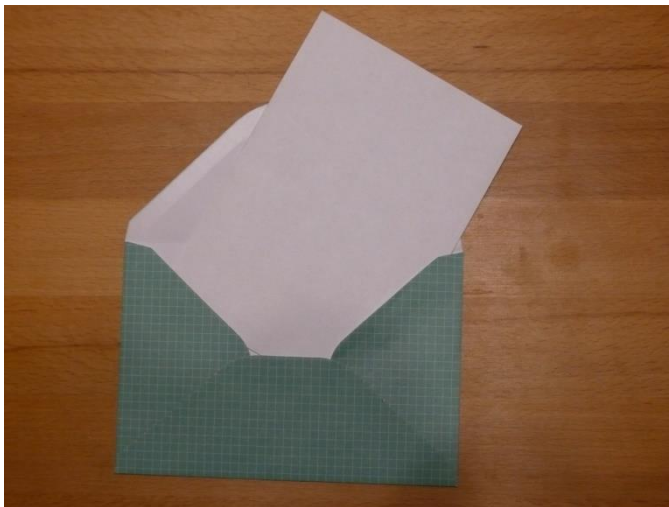


Foto: Peter Rorsch

FESTIGEN

Bitte

Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu
unterscheiden.

(nach Reinhold Niebuhr)

Gib mir die Kraft zum Tun.

Das Vorhaben ist nur ein Gedanke.

Erst das Tun macht daraus eine Tat.