



5.11

Loslassen – ein bisschen wie Sterben.

Wenn die Bäume im Herbst ihre Blätter fallen lassen, bietet die Natur uns damit ein Sinnbild für das Loslassen. Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder dazu eingeladen, loszulassen: materiellen Besitz, alte Glaubenssätze, geliebte Menschen ... bis wir am Ende unseres Lebens uns selbst und das Leben loslassen müssen. Dem können wir mit einer Haltung begegnen, die uns immer mehr Vertrauen in diesen Prozess gewinnen lässt.

**„WIR ALLE FALLEN. [...]
UND DOCH IST EINER,
WELCHER DIESES FALLEN
UNENDLICH SANFT IN
SEINEN HÄNDEN HÄLT.“**

Rainer Maria Rilke. Herbst.

DER ABLAUF.

Loslassen - ein bisschen wie Sterben. Station für Station.



1–1,5 Stunden



Herbst,
rund um
Allerseelen



- Liederzettel
- Kuckuckspfeife o.Ä.

Was jede/r mitbringen sollte:

- Isomatte und Decke
- warme Kleidung!

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**, ggf. mit Gesten/Posen, damit niemand friert.

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Liederzettel austeilen.

- **Lied** Wo zwei oder drei (GL 845).

■ Im Kirchenjahr befinden wir uns in zeitlicher Nähe zum Fest Allerseelen, an dem wir unserer Verstorbenen gedenken und ihre Gräber segnen. Das Thema „Sterben und Tod“ steht an diesem Tag im Fokus. Im Sterben legen wir unser Leben zurück in Gottes Hände.

Bis zu diesem „großen Loslassen“ am Lebensende begegnet uns das Thema in unzähligen Facetten: Trennungen von Menschen, der Verlust lieb gewonnener Dinge, äußere und innere Veränderungen bedeuten jedes Mal, Sicherheit und Altvertrautes aufzugeben. Es fällt uns häufig nicht leicht, es fühlt sich ein bisschen an wie Sterben. Mit diesem Prozess wollen wir uns heute näher beschäftigen.

- Wir beginnen im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

Gott, von dem wir kommen und zu dem wir eines Tages zurückkehren werden, Deine Liebe hält und bewahrt uns bei allen Veränderungen, die wir während unseres Lebens und im Tod erfahren. Lass uns lernen, im Vertrauen auf diese Liebe loszulassen, wenn dafür die Zeit gekommen ist. Darum bitten wir Dich, verlässlicher Gott.

Im Markus-Evangelium fordert Jesus immer wieder zum Loslassen auf: Verlass Deine Familie (vgl. Mk 1,16–20), verschenk Deinen Besitz (vgl. Mk 10,21–24), lass Deine sicheren, vertrauten Verhältnisse los. Das Loslassen dieser irdischen Bindungen ist für den Evangelisten die Voraussetzung, um Jesus nachfolgen und an der Wirklichkeit Gottes teilhaben zu können.

Die familiären Rollen aufgeben? Materielle Sicherheit aufgeben? Gar nicht so leicht! Um wirklich loslassen zu können, braucht es die Bereitschaft zu vertrauen: darauf, dass es danach weitergeht, dass dadurch kein Mangel entsteht, dass etwas Neues kommt, dass das Leben „danach“ etwas bereithält. Und für uns Christen das Vertrauen, dass Gottes Hand uns führt und hält in allen Veränderungen bis zur größten: dem Tod.

■ Sharing

Welche Gedanken und Gefühle sind Dir beim Zuhören gerade gekommen?
Was verbindest Du mit dem Thema „Loslassen“?

WEG ZU STATION 2

■ Schweigendes Gehen mit Atemübung

Lass Deinen Atem frei fließen ... und dann lass Dich einfach gehen – lass los! Lass alle Gedanken und Sorgen, alle Anspannung, alle Ziele, alles Wollen, Wünschen und Planen, das Dich innerlich beschäftigt, unkommentiert vorbeiziehen. Komm immer wieder zu Deinem entspannt fließenden Atem zurück.

STATION 2 NATURÜBUNG

Jahreszeitlich sind wir jetzt mitten im Herbst: Wenn wir sagen, dass im Herbst die Blätter von den Bäumen fallen, ist das eigentlich falsch. Es ist der Baum, der sich von seinen Blättern trennt. [Weiß jemand, was genau passiert? Sonst will ich es kurz erklären:] Über die Blätter verdunstet unheimlich viel Wasser. Solange der Baum also Blätter hat, benötigt er viel Wasser. Da im Winter das Wasser im Boden meist gefroren und für den Baum nicht verfügbar ist, trennt er sich rechtzeitig von seinen Blättern, um in der Zeit des Wassermangels selbst noch ausreichend versorgt zu sein. Ohne Blätter kann ein Baum sehr lange mit wenig Wasser zurechtkommen. Um die Blätter loszuwerden, entzieht der Baum ihnen die Nährstoffe und versiegelt den Stiel. Es gelangt kein Wasser mehr in die Blätter, diese verfärben sich zunächst, welken und fallen ab. Auf dem Waldboden angekommen werden die Blätter von Pilzen und Kleinstlebewesen



zu Humus verarbeitet, zu nährstoffreichem Boden, von dem die Bäume im Frühjahr dann profitieren. Das Loslassen der Blätter ist also nicht nur erforderlich, damit der Baum den Winter gut übersteht. Die losgelassenen Blätter werden auch zu Dünger für die frischen grünen Blätter, die sich im Frühjahr bilden.

Die Natur bietet hier ein schönes Sinnbild für unser Leben. Nehmen wir uns einen Augenblick Zeit zu überlegen, wie es sich auf unser Leben übertragen lässt: Was in Deinem Leben kannst Du nicht mehr mit Energie versorgen, ohne Dir selbst damit zu schaden? Wo ist es an der Zeit loszulassen?

→ Ausreichend Zeit zum Nachdenken geben.

Deine Gedanken dazu kannst Du mitnehmen in die folgende Übung.

■ Eine Schwelle aus Naturmaterialien

Bau dir eine Schwelle aus Naturmaterialien. Stell Dich davor, atme ein paar Mal tief durch. Wenn Du bereit dafür bist, tritt über die Schwelle und lass das, was Du loslassen möchtest, vor der Schwelle zurück.

WEG ZU STATION 3

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

gern zum Austausch über die Schwellenübung, zu zweit oder in Kleingruppen.

STATION 3

KÖRPERÜBUNG UND ABSCHLUSS

■ Übung – wenn es nicht zu kalt ist und nicht regnet:

Im Yoga gibt es eine Übung, die häufig zur Schlussentspannung eingesetzt wird: Shavasana, die Totenstellung. Es gibt Yogis und Yoginis, die sagen, es sei die schwerste Yoga-Übung, und zwar wegen der dafür erforderlichen inneren Haltung. Wir wollen uns an dieser Haltung heute einmal versuchen. Dafür habt Ihr Matten und Decken mitgebracht.

Such Dir eine geschützte, ungestörte Stelle. Breite Deine Matte aus, deck Dich mit Deiner Decke zu und nimm die Haltung ein, die ich gleich zeige. Gib Dein ganzes Gewicht an die Erde ab, lass den Atem frei fließen, schließ die Augen, entspann Dich – lass los!

Wenn Du nach ein paar Minuten die Kuckuckspfeife hörst, spring bitte nicht sofort auf, sondern lass Dir Zeit. Beweg zuerst die Hände und Füße, dann dehne und strecke Dich und komm ganz in Ruhe erst ins Sitzen, dann ins Stehen. Falls Du vorher schon merkst, dass Du frierst, kannst Du die Übung schweigend abbrechen, leise aufstehen, um Dich zu bewegen, und, wenn Du magst, zu Hause noch mal einen Versuch unternehmen.



→ Haltung anleiten. Mit der Kuckuckspfeife (nach etwa 4 Minuten) die Übung beenden. Alle kommen wieder im Kreis zusammen.



Die Totenstellung aus dem Yoga – im herbstlichen Wald und in einem christlichen Kontext.

Foto: Inga Kalinowski

■ Vaterunser

■ Statt Segen hören wir das Gedicht „Herbst“ von Rainer Maria Rilke:

Die Blätter fallen, fallen wie von weit,
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;
sie fallen mit verneinender Gebärde.
Und in den Nächten fällt die schwere Erde
aus allen Sternen in die Einsamkeit.
Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.
Und sieh dir andre an: es ist in allen.
Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen
unendlich sanft in seinen Händen hält.

■ Bitten wir mit dem **Schlusslied** um das Vertrauen, dass Gottes Hand uns hält, wenn wir jetzt nach Hause gehen – in diesem Herbst, wenn die Blätter fallen, und in allen Neuanfängen und Veränderungen unseres Lebens.

Wer mag, kann währenddessen ein paar besonders schöne Blätter sammeln und als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Schlusslied Von guten Mächten wunderbar geborgen (GL 430).

■ **Dank** für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.