



Heute wieder eine FROHE BOTSCHAFT

Loslassen – Mitten im Oktober

Heute möchte ich Dich gerne in den Wald mitnehmen, da ich dort sehr schöne Erfahrungen sammle. Meine Beobachtung möchte ich mit Dir teilen:

Im Herbst entziehen die Laubbäume im Wald ihren Blättern die Nährstoffe und das Wasser. Dann werden die Blattstiele endgültig verschlossen. Das nehmen wir optisch als wunderschönes, buntes Laub wahr.

Warum? Um alles für den Winter in Wurzeln und im Stamm zu speichern und den Verlust über die Blätter einzudämmen. Die Bäume brauchen die Blätter nicht mehr. Sie lassen also ihre alten Blätter los um sich auf eine neue Zeit vorzubereiten. Die abgeworfenen Blätter wiederum werden zu Humus um im nächsten Jahr die Bäume wieder mit Nährstoffen zu versorgen. Also **Vorbereitung, Loslassen, Verwandlung**, Kreislauf. ○



Jeder Laubbaum „weiß“, wann es Zeit wird, **los** zu **lassen** und so seine Ressourcen weise einzusetzen, um nicht zu viele Nährstoffe und Wasser zu verlieren.

Wenn wir auch "**wissen**", wie wir unsere Ressourcen weise einsetzen, schützen wir unsere mentale Gesundheit und bewahren uns vor Überforderung.

Das kann man jedenfalls üben. Mir hilft heute folgendes:

- Ich nehme gerne ein Blatt in die Hand und frage mich, was ich gerade nicht mehr brauche, was ich loslassen darf und was mir Energie raubt.
- Dann lasse ich das Blatt zu Boden fallen, begleitet von dem Satz "Dich brauche ich nicht mehr!". Schau ihm nach, nehme wahr, wie es langsam zu Boden sinkt und es auf der Erde ankommt.
- Ich mache mir bewusst, dass es sich verwandelt, zu etwas Neuem wird und sich wiederum in den Kreislauf des Lebens einfindet.
- Und mit ihm darf das, was ich **los gelassen** habe zu etwas Neuem werden, darf sich verwandeln, vielleicht auch heilen.
- Etwas loslassen kann auch bedeuten, etwas in andere Hände zu legen. Zum Beispiel in Gottes Hände. Mit dem Blick auf die bunten Blätter kann ich für mich fragen, was möchte ich in andere, in SEINE Hände geben?

Anna Mathes - „Evangelium im Alltag“-Team; Pfarrei Sel. Paul Josef Nardini