

# Richtungswechsel



7  
WOCHEN  
OHNE

## Abschied nehmen

Das Loslassen  
von unerfüllten Träumen  
und das Freigeben von Menschen,  
an denen dein Herz hängt,  
ist wohl das Schwerste,  
was es im Leben gibt.

Aber so, wie du nicht nur einatmen  
und die Luft in dir behalten kannst,  
sondern sie wieder ausatmen,  
gleichsam freigeben musst,  
um leben zu können,  
so kannst du dich neuen Begegnungen  
nur öffnen,  
wenn du die Hoffnungen aufgeben kannst,  
die sich verbraucht haben.

Denn alles hat seine Zeit:  
einatmen und ausatmen,  
halten und hergeben,  
binden und lösen,  
Abschied nehmen und neu beginnen.

CHRISTA SPILLING-NOKER  
Pfarrerin und Autorin

Sonntagsfrage:

„Wer gibt mir einen Wink, wenn ich mich verrenne?“

**Ein Statement zur Sonntagsfrage als Einstieg ins eigene Nachdenken:**

Wie jeder Mensch erlebe ich im Laufe meines Lebens mehrere kleinere oder auch größere Krisen. Auch wenn das nach außen oft nicht so wirkt, werfen mich manche kurzfristig doch ganz schön aus der Bahn. Bisher hatte ich allerdings das Glück jede Krise annehmen zu können, daraus zu lernen und daran zu wachsen. Aber wie funktioniert dieser Mechanismus eigentlich bei mir? Und um auf die Sonntagsfrage zurück zu kommen „Wer gibt mir einen Wink, wenn ich mich verrenne?“

Das Muster ist eigentlich immer ähnlich. Ich denke viel, sogar sehr viel über das zu lösende Problem nach, verkrieche mich, trauere, mache vieles mit mir selbst aus, bis sich allmählich eine Lösung herauskristallisiert. In dieser Phase lasse ich eigentlich niemanden an mich heran. Allerdings weiß ich ganz intuitiv, dass ich genau jetzt raus in die Natur muss. Spätestens nach ein paar Schritten im Wald, verändert sich etwas. Ich atme tief durch, öffne meinen Geist und richte meine Aufmerksamkeit auf meine Umgebung. Plötzlich sehe ich den Sonnenstrahl zwischen den Wolken, lausche dem Chor der Vögel oder werde von Schmetterlingen begleitet. Das ist wie ein Hinweis, darauf zu vertrauen, dass jede Krise überwunden werden kann, egal wie tief das Tal gerade ist und dass jede getroffene Entscheidung Sinn macht, mich weiter bringt und mir neue Perspektiven eröffnet.

Das ist auch der Punkt, an dem ich beginne über meine Probleme zu sprechen. Früher ist mir das sehr schwer gefallen. Ich wollte niemanden mit meinen Problemen belasten. Heute weiß ich, dass es Menschen gibt, die mich bei der Problemlösung weiterbringen, sei es mit einem Lächeln, mit einem offenen Ohr, mit einem Kommentar zum richtigen Zeitpunkt oder auch mal mit einer Predigt, die genau zur Situation passt. Das alles hilft mir in Bewegung zu bleiben, mich von Träumen, die nicht erfüllt werden können und von Menschen, die mir nicht gut tun und zu viel Energie rauben zu verabschieden und Platz für neue Ideen, Träume, Ziele und Menschen zu schaffen. Bisher hatte ich immer die richtigen Berater, Tröster und Zuhörer zum richtigen Zeitpunkt an meiner Seite. Dafür bin ich sehr dankbar, vertraue darauf, dass es auch weiterhin so bleibt und wünsche allen Menschen den richtigen Wink zur richtigen Zeit!

*Marina Ljalko*

Konsequenz ist keine absolute Tugend.  
Wenn ich heute eine andere Einsicht habe als gestern, ist es dann für  
mich nicht konsequent, meine Richtung zu ändern?

Ich bin dann inkonsequent meiner Vergangenheit gegenüber, aber  
konsequent gegenüber der Wahrheit...

Konsequenz besteht darin, dass man der Wahrheit folgt, so wie man sie  
von Mal zu Mal erkennt.

MAHATMA GANDHI

Anführer der indischen Unabhängigkeitsbewegung

