

## Freundschaftstreffen Quarten 2010 28./29. August 2010

### Stunde der Besinnung

#### Begleittexte

---

Lebe dein Leben

Träume nicht dein Leben...

Leb deine Träume

Loslassen heisst nicht, deine Vergangenheit zu vergessen.

Die Vergangenheit bleibt ein Teil deines Lebens und hat dich zu dem gemacht, was du bist.

Loslassen bedeutet, offen zu sein für Neues...

Deine Sinne auf das Unbekannte zu richten.

Und vielleicht bist du überrascht,

deiner Vergangenheit gerade jetzt zu begegnen, denn....

...indem du losgelassen hast, ist auch sie wieder

Etwas Neues für dich!

---

Heute will ich die Dinge geschehen lassen, ohne alles verstehen zu wollen.

Wenn mir heute keine Klarheit zuteil wird, vertraue ich darauf, dass ich sie später im Rückblick gewinne.

Ich habe ganz einfach Vertrauen in die Wahrheit, dass alles gut ist, dass die Dinge sich so entfalten, wie es sein soll, und sich in meinem Leben alles zum Guten wendet – auf bessere Weise, als ich es mir vorstellen kann.

---

Ich stehe in meinem Leben an erster Stelle. Wenn ich den Blick auf mich selber richte, lasse ich die Probleme anderer Menschen los und kann mit meinen eigenen besser umgehen. Was kann ich heute für mich tun?

---

Schönheit

Wir möchten so viel festhalten  
die glücklichen Stunden,  
die unvergesslichen Begegnungen,  
die Frucht unserer Arbeit.

Und wir müssen loslassen:

An jedem Abend das Licht des Tages,  
an jedem Morgen die Ruhe der Nacht,  
bei jedem Aufbruch das vertraute Zuhause,  
bei jeder Enttäuschung eine Hoffnung,  
bei jedem Schmerz ein Stück unbeschwertes Leben.

Wir möchten soviel verwirklichen:

Uns und andere das Leben schön machen,  
für eine bessere Zukunft sorgen,  
gegen Ungerechtigkeit kämpfen,  
in einer kalten Welt Wärme verbreiten.

Und wir stossen hilflos an Grenzen.

Krisen und Katastrophen bringen alles durcheinander.

Vertrautes ist unwiederbringlich dahin.

Wir müssen Abschied nehmen von Menschen für immer.

Wir müssen loslassen.

Loslassen heisst nicht:

Alles laufen lassen,  
alles gut finden,  
resignieren und kapitulieren.

Loslassen heisst.

Nicht verkrampfen,  
bei aller Spannung wieder entspannen,  
bei aller Aufregung wieder zur Ruhe kommen,  
bei aller Hektik nicht in Panik geraten.

Loslassen heisst:

Weggeben, was ausgedient hat,  
und hinnehmen, was nicht zu ändern ist.

Loslassen heisst:

Auf Gutes vertrauen und Neues auf sich zukommen lassen.

---

Übergib das Problem Gott, wie du ihn verstehst. Dann fang an, etwas für dein eigenes Leben zu tun!

---

Wenn ich mir um andere Menschen Sorgen mache, brauche ich die Hilfe meiner Höheren Macht. Wenn ich mit der Furcht kämpfe, verstärkt dies oft ihren Einfluss auf mich, aber meine Lieben Gott anzuvertrauen, kann uns alle befreien.

---

## **Trauer - Abschied - Neubeginn**

Vielleicht hat jemand einen Menschen verloren. Plötzlich oder ganz allmählich. Eine Beziehung die wichtig gewesen war, ist damit zu Ende gegangen. Auf einmal ist alles anders als es vorher war.

Man spürt den Verlust und die Leere. Kann die Lücke je wieder ausgefüllt werden? Der Wunsch ist da zu halten, was doch bisher so sehr zum eigenen Leben gehörte. Man spürt Hilflosigkeit und Resignation. Gibt es wirklich keinen Trost oder ist alles nur Vertröstung? Man spürt aber auch Schmerz und Wut und Enttäuschung. Warum musste es so kommen? Klage, Anklage und die Frage nach Gerechtigkeit mischen sich ineinander. Und daneben wächst zugleich die Einsicht, dass es doch Abschied zu nehmen gilt. Aber werden wir je loslassen können?

Wir laden euch ein, all diesen Gefühlen und Fragen Raum zu geben und durch diese Trauer hindurch zu gehen. In der Gemeinschaft mit anderen wächst die Zuversicht, dass wir den schweren Weg gehen können – jeder in seinem Tempo. Am Ende des Weges steht die Erfahrung, dass Trauer zum Leben gehört und dass sie sich mit der Zeit in Kraft verwandeln kann. In der Gruppe kann der Schritt zum Abschied bewusster vollzogen werden und uns einem Neubeginn ein Stück näher bringen.

Wir möchten euch ermutigen, sich diesem heilsamen Prozess zu stellen – der Verlust trifft alle gleich schwer. Alle von uns werden einmal loslassen müssen was wir lieben. So bitten wir dass das Feuer uns die nötige Kraft und Wärme gibt, loszulassen und Platz für einen Neubeginn zu schaffen.

---

Vielleicht bedeutet Liebe auch  
Jemanden gehen zu lassen.  
Wissen, wann es Abschied nehmen heisst.  
Nicht zulassen, dass unsere Gefühle  
Dem im Wege stehen, was am Ende  
Wahrscheinlich besser ist für die  
Die wir lieben (Der träumende Delphin)

---

### **Den Rückzug wagen**

Den Rückzug wagen –  
Schritt für Schritt die Einsamkeit durchwandern,  
am Tag die Hitze ertragen und die Kälte bei Nacht.  
Seiner selbst inne werden – auf dem schmalen Grat zwischen Zukunft und Vergangenheit.  
Sich endlich einmal eine Auszeit gönnen,  
allein sein dürfen,  
keine Erwartungen erfüllen und niemandem Rede und Antwort stehen müssen.  
Endlich einmal zur Besinnung kommen,  
den Sinnen wieder neu nachspüren und sich selbst Zeit schenken,  
kostbare Stunden für den Urlaub der Seele.  
(aus: Der Weite Raum geben „Kostbare Stunden“ von Christa Spilling-Nöker)

---

Was ich nicht tun kann – meine Höhere Macht kann's. Wenn ich „Loslasse und  
Gott überlasse“, habe ich die Freiheit, etwas zu riskieren und Fehler zu machen.  
Ich weiss, dass ich vielen Dingen gegenüber machtlos bin. Heute beruhigt es mich  
zu wissen, dass ich nicht die Macht habe, die Pläne Gottes zu durchkreuzen.

---