



Kirchenentwicklung 2030

Übung:
Loslassen tut gut,
festhalten tut weh

Übergang und Abschied

www.K2030.de



Übung: Loslassen tut gut, festhalten tut weh

Was man liebt, soll man nicht halten. (Napoleon)

Alle Team- oder Gruppenmitglieder nehmen eine gute Sitzposition ein. Eine/r aus dem Team leitet die Übung an und liest die Anleitung langsam vor:

Sinn und Unsinn des Festhaltens können wir gut vom Atem lernen. Eine kleine Atemübung lässt uns die innere Dynamik des Festhaltens und Loslassens leicht verstehen.

Atme ein bis zwei Minuten lang normal ein und aus. Denke an etwas, was du in deiner Gemeinde oder Seelsorgeeinheit auf keinen Fall loslassen willst.

Dann atme lang und tief ein und weigere dich, wieder auszuatmen. Halte den Atem so lange wie möglich fest. Nach kurzer Zeit geht das nicht mehr und du atmest schnaufend aus.

Das mache zwei, drei Mal. Danach kehre zum natürlichen Atemrhythmus zurück und genieße das sanfte Ein- und Ausatmen.

Jedes Mal, wenn du an etwas festhältst, was du nicht beeinflussen kannst, führe diese kleine Übung durch. Bald kannst du über dein vergebliches Festhalten lächeln. Dann schmerzt das Loslassen nicht mehr so sehr.

Noch leichter können wir loslassen, wenn wir verstehen, wie innere und äußere Bedingungen zusammenwirken.

Wenn gewünscht, kann sich ein kurzes Gespräch anschließen über die Frage: Was ist es, woran wir festhalten? Warum wollen wir daran festhalten?

Leicht geänderter Text von Tobias Aldinger in: „Was uns trägt und bewegt – Spirituelle Bausteine für die Arbeit im PGR, GT und Seelsorgeteam“ vom Erzb. Seelsorgeamt, Freiburg.