

2. Spaziergang Loslassen (28.02. – 06.03.2021)

Wenn ich heute aus dem Haus gehe, will ich mich im Loslassen üben:

Loslassen, was mich belastet in diesen Zeiten des Fernunterrichts, der Videokonferenzen...

Loslassen der Erwartungen an mich selbst, des Haderns mit mir, weil ich gerade nicht in mein eigenes Bild vom Lehrer*innensein passe ...

Wenn ich loslasse, nehme ich die Spannung raus – ich ent-spanne mich, werde locker und frei.

Ich trete vor die Tüte und atme mehrmals tief durch. Frische Luft strömt in meine Lungen und verbrauchte Luft gebe ich ab und lasse ich los.

Ich nehme beim Einatmen die Arme mit, halte die Hände hoch über meinem Kopf.

Beim Ausatmen lasse ich sie wieder nach unten fallen, beuge mich nach vorne und lasse die Arme baumeln.

Dabei denke ich: „Los-lassen“.

Das kann ich auf meinem Spazierweg immer wieder einmal tun.

An einem mir angenehmen Ort, an dem ich den Himmel sehen kann, bleibe ich stehen.

Mein Blick folgt den Wolken: ich nehme wahr, wie sie ziehen, weiße Wolken, dunkle Wolken...

Sie ziehen dahin, ich kann sie nicht halten!

Es kommen neue und andere Wolken... Veränderung ist da und am Himmel sichtbar.

Und mit den Wolken lasse ich ziehen, was mir gerade das Leben schwer macht.

Ich übergebe alles dem Himmel – ich fühle mich leicht und frei.

Ein kleiner Wattebausch in meiner Hosentasche kann mich in den nächsten Tagen immer wieder an dieses Gefühl erinnern! Ein Foto vom Wolkenhimmel ebenso.

„Deine Liebe reicht, so weit der Himmel ist, deine Treue, soweit die Wolken ziehen.“

(Psalm 57,11)