

12.09.2024 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jelena Wegner,

Evangelische Pfarrerin, Siegbach

Loslassen lernen

Eins meiner Lieblingslieder heißt „Loslassen lernen“. Es erzählt davon, wie schmerzhaft eine Trennung oder ein Abschied ist. Aber dass darin auch eine Chance liegt für einen Neuanfang. Damit der möglich ist, muss man das Loslassen lernen, so singt es der Künstler Bosse.

Die Kinder werden flügge

Ich mag dieses Lied gerade sehr und erkenne mich darin wieder. Meine Kinder sind auf einmal in dem Alter, wo sie flügge werden. Ich habe noch die Bilder von der Einschulung im Kopf - als wäre es gestern. Aber plötzlich: Abschlussfeier. Mein einst kleines Kind hält sein Zeugnis in der Hand. Ich bin stolz. Aber ich merke auch, wie mir das zusetzt. Und ich spüre: Ich muss jetzt loslassen lernen.

Loslassen ist nicht leicht

Die Abschlussfeier hilft schon ein bisschen dabei. Der Abend führt mir vor Augen: Jetzt endet ein Lebensabschnitt. Das sehe ich und erkenne es an – obwohl es wehtut. Danach zuhause erlaube ich mir zu weinen. Mein Mann nimmt mich in den Arm. Auch das hilft. Ich spüre: ich bin nicht allein. Wir gehen zusammen durch diesen Umbruch. So fällt mir das Loslassen etwas leichter.

Bewusst zurückschauen hilft

Und noch etwas hilft: Bewusst zurückschauen. Ich hole das alte Fotoalbum aus dem Regal und blättere durch die Seiten. Auf den Bildern sehe ich wie mein Kind im Zeitraffer größer wird. An

manches kann ich mich gar nicht mehr erinnern. So viel haben wir erlebt. So viel Freude, die mir auf den Bildern entgegenspringt. Sie steckt an – noch immer.

Bewusst zurückschauen und erinnern, Trauer und Tränen zulassen, meinen Lieblingssong übers Loslassen hören: All das tut mir gerade gut.

Und vor allem: Zu wissen: mein Kind geht jetzt zwar meist ohne mich durchs Leben, aber nie ganz allein. Gott ist an seiner Seite. Gott hilft, wo ich als Mutter es nicht mehr kann. Darauf vertraue ich.

Und ganz loslassen muss ich zum Glück ja auch nicht. Noch ist etwas Zeit. Ich nehme mir vor, diese ganz bewusst zu nutzen und mit meinem kleinen großen Kind einen Abend nur zu zweit zu verbringen. Und dann mal schauen, was alles noch kommt.