

28.10.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Loslassen oder Festhalten!

Mein Vater hatte sich einen Schreibtisch aus einer Waschmaschinentrommel und einer alten Tischtennisplatte gebaut. Er hat immer gesagt: „Ach, die kann man doch noch brauchen.“

Warum fällt uns das Loslassen so schwer?

Aber überall lese und höre ich, man müsste loslassen können! Ich gebe zu, mir fällt es auch schwer, mich von Dingen zu trennen. Selbst wenn ich sie schon lange nicht mehr benutze. Ich glaube: das hat überhaupt nichts mit rationalem Denken zu tun. Es ist ein Erbe meiner Eltern und Großeltern. Kriegs – und Nachkriegsgenerationen. Ja, und mein Vater hat auch gezeigt, dass er all die Dinge noch brauchen konnte. Nur: Schön war es nicht. Und es hat immer an Not und Mangel erinnert. Wenn ich daran denke, dann weiß ich, dass ich das anders machen möchte.

Ein Kastanienbaum als Erinnerung, die bleiben darf

Und das tue ich auch. Aber dann fällt mein Blick auf einen Kastanienbaum, der vor meinem Fenster steht. Er ist aus einer Kastanie gewachsen, die meine Kinder vor Jahren einmal gesammelt haben. Und ich konnte mich nicht trennen von dem schönen, glatten, glänzend braunen Ding. Sie hat die Zeit genutzt und hat Wurzeln geschlagen.

Wie viel ist zu viel und was darf bleiben?

Wie schön, dass ich sie behalten habe! Und dann denke ich: Wie gut, dass ich nur eine behalten habe. Ich merke: Es geht darum zu spüren: Was ist zu viel und was ist genau richtig? Für mich.

Heute. Hier. Dafür gibt es kein objektives Richtig oder Falsch. Jeder hat ein anderes Maß.

Wie hilft mir Gottvertrauen, die richtigen Entscheidungen zu treffen?

Mir hilft dabei der Gedanke an einen gütigen Gott: Er vergleicht mich nicht mit anderen. Er sieht mich so wie ich bin. Dann kann ich freier und leichter entscheiden: Was lasse *ich* gehen, weil es mich nur belastet und was behalte ich, weil es mir Freude macht? Ich muss nicht die Regeln und Maßstäbe anderer anwenden, die mir sagen könnten, wie „es richtig ist“. Ich bin in Ordnung so wie ich bin. Und mein Vater war es auch.