

“Loslassen durch gehalten werden”

---

**Einstieg:** Tauscht darüber aus, an **welchen Stellen ihr das Loslassen als besonders große Herausforderung im Leben erlebt habt**

Gibt es auch etwas, wo euch das **Loslassen besonders leichtfällt?**

**Welche Begriffe fallen euch im Zusammenhang mit „loslassen“ zuerst ein?**

(hinter sich lassen, freigeben, abgeben, Kontrolle aufgeben, Situationen annehmen usw.)

Wer loslassen will, braucht eine feste Verankerung. Als Christen finden wir diesen Anker in Gott, so wie er sich in Jesus gezeigt hat. Es tut uns gut, wenn wir lernen, unseren Blick auf IHN und **seine Eigenschaften** zu richten. Denn davon hängt ab, wie leicht oder schwer es uns fällt, etwas loszulassen, aufzugeben oder hinter uns zu lassen.

**Welche Eigenschaften Gottes sind euch besonders wichtig?**

(Vorschlag: in der eigenen Zeit der Stille eine alphabetische Liste mit den Eigenschaften Gottes – samt Bibelstelle – anzulegen und sie immer weiter zu befüllen, wenn ihr Neues entdeckt. Diese Liste kann sehr helfen, sich der Verankerung in Gott bewusst zu werden)

**Was kann helfen, damit Loslassen gelingt?**

- Sich mit dem Lebensweg und dem IST- Zustand versöhnen
- Unter Umständen Trauerarbeit leisten und sich dabei Hilfe suchen
- Nach den Gründen schauen, warum das Loslassen manchmal so schwer ist

**Mögliche Gründe:**

- Fällt es mir schwer, Kontrolle abzugeben und anderen zu vertrauen?
- Gibt mir das Festhalten Sicherheit?
- Leide ich an Selbstüberschätzung und denke, dass nur mein Weg der Beste ist?
- Beziehe ich meinen Wert aus der Person oder der Sache, die ich festhalten will?
- Bin ich ein Gewohnheitsmensch oder ein Vermeider, der durch Neues verunsichert ist?

**Loslassen praktisch üben:**

- Freiwillig auf Vorteile verzichten (z.B. Parklücke abgeben)
- Üben, nicht immer das letzte Wort haben zu müssen
- Öfter anderen den Vorrang geben, auch beim Erzählen etc.
- Kleiderschränke regelmäßig ausmisten und Dinge verschenken

-2-

- Nicht immer darauf warten, dass andere sich um mich kümmern, sondern selbst einmal die Initiative ergreifen

Inwiefern ist Jesus unser großes Vorbild im Loslassen?

Siehe Phil. 2,5-8 (gemeinsam lesen und darüber austauschen)

Gemeinsames Gebet

