

## Vom Festklammern und Loslassen

„Festhalten“ ist ein typisch menschlicher Reflex. Haben Sie schon einmal einem Baby einen Finger hingehalten? Es greift danach und lässt ihn nicht mehr los. Dieser Reflex zum Festhalten zieht sich durch unser Leben hin durch. Vielleicht war das in den Frühstadien der Menschheit überlebenswichtig. Doch wie oft halten wir auch etwas fest, was wir eigentlich loslassen sollten, gerade in unserem mitmenschlichen Miteinander: „Das kann ich dir nicht vergessen!“ sagen wir und pflegen die genaue Erinnerung an Worte, mit denen uns jemand verletzt hat, oder an Situationen, wo sich ein anderer aus unserer Sicht völlig daneben benommen hat. Irgendwie neigen wir Menschen auch dazu, uns an tote Dinge zu klammern, die uns eigentlich am Leben hindern. Besitz verhindert das Leben, Immobilien machen immobil. Irgendwie bleiben wir zwanghaft verhaftet in unseren alten Denkweisen und Vorurteilen, wir können uns nicht lösen von Sorgen und Ängsten. Und das bewirkt, dass das Leben sich nicht mehr richtig entfalten kann: Das eigene nicht und das des Nächsten auch nicht. Ebenso wenig gelingt ein unkompliziertes Zusammenleben mit anderen. Festhalten - ein menschlicher Reflex? - Neulich las ich einen schönen Spruch, der dieses Phänomen zusammen fasst: **„Du klammerst dich an Dinge, die du hast, hältst angstvoll fest und glaubst, du wirst gehalten: Die Dinge halten dich - du schleppst die Last; du meinst, du herrschst - und fronest den Gewalten! Lass los, o Mensch, lass los, bevor der Tod dir schließlich aufbricht die verkrampften Hände! Gib dem Erlöser Raum.“**

Dieser Erlöser wird in den christlichen Gottesdiensten verkündigt. Deutlich wird dies am „**Heilandsruf Jesu**“ (Matthäus-Evangelium, Kap. 11,25ff). **„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will Euch erquicken!“**. Ein Gebet könnte uns beim Loslassen helfen: *„Herr Jesus Christus, du kennst mich, du weißt wie sehr ich in mir selbst verkrampft bin. Du siehst, welche seelische Last ich mit mir herumschleppe. Ich bitte dich, hilf mir, dass ich loslassen kann und frei werde für das Leben, das du mir schenken willst. Ich bitte dich, befreie mich, heile mich. Ja, ich darf loslassen, denn du hältst mich fest. Amen“*.

Ein Angebot zum Loslassen, Entspannen und Erholen macht Ihnen unsere Gemeinde (im Rahmen der Kommunikationsinitiative „Heute-bin-ich-da“): **Fahren Sie doch mit zu einer offenen Gemeindefreizeit bei den Christusträger-Brüdern in Ralligen direkt am Thuner See in der Schweiz. vom 20. bis 26. Juni 2011** (Informationen auf unserer Homepage: [www.-marktheidenfeld-evangelisch.de/Gemeindebrief](http://www.-marktheidenfeld-evangelisch.de/Gemeindebrief) -10 Plätze sind noch frei!)

Ich wünsche Ihnen für dieses Wochenende, dass Sie etwas von dem abschütteln oder bereinigen können, was Sie belastet oder bedrängt. Ich wünsche Ihnen „Gelassenheit“, die dadurch kommt, dass Sie etwas los gelassen haben.

Ich grüße Sie herzlich. Pfarrer Bernd Töpfer, Evang.-Luth. Kirchengemeinde Marktheidenfeld

Für Sonntag 5.6.2011 lade ich Sie herzlich ein zur Friedensandacht im Rahmen des Bürgerfestes in Marktheidenfeld um 17.30 Uhr und dann um 19.00 Uhr zum Sunday-Night-Special im Lichtspielhaus (s. nebenstehendes Plakat)