

Ge-lassen

6.10.2021

Es gibt Momente, in denen mir das Leben den Boden unter den Füßen wegzieht. So geschehen vor drei Jahren als wir als Familie mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wurden.

Krebs: Da ist plötzlich nichts mehr, wie es gestern noch war. Der Boden schwankt. Das Leben wird auf den Kopf gestellt. Plötzlich gelten völlig andere Regeln. Und zwischen all dem kreisen unaufhörlich die Gedanken: Warum das? - Wie kann das sein? - Wie weiter?

Wenn ich so den Boden unter den Füßen verliere - was hilft dann weiter? - Bei mir war es dieses kleine Gedicht das damals zwischen all den Fragen entstanden ist:

Ich spüre den Boden, den Boden, der mich trägt.

Ich spüre den Himmel, der sanft sich um mich legt.

Ich spüre den Atem, der weit mich fließen lässt.

Ich lasse mich los, denn du hältst mich fest.

Als der Boden schwankte, als das Leben auf dem Kopf stand und die Gedanken nur noch kreisten, da habe ich angefangen, richtig zu spüren: Den Boden unter den Füßen. Den Wind auf der Haut. Das Kissen unterm Kopf und die Decke, die mich bedeckt. Die Hände. Die Beine. Den Rücken. Und ich bin dem Atem gefolgt, immer und immer wieder: Ein. Aus. Pause. - Ein. Aus. Pause.

So zu spüren, daraus wurde eine Übung, meine Übung für den Tag und die Nacht. Und die hat mir geholfen: Die kreisenden Gedanken und die bohrenden Fragen, Schritt für Schritt habe ich sie loslassen können - und sie mich. Nach und nach habe ich wieder gespürt, was mich trägt. Und dann konnte ich Schritt für Schritt weitergehen, den nächsten Tag angehen, das Nötige tun.

Die schlimme Krankheit ist inzwischen überstanden. Aber dieses kleine Gedicht begleitet mich bis heute. Es hilft mir, meine Gedanken und Gefühle loszulassen. Und es hilft mir, die Ruhe zu finden, die ich heute brauche, um morgen weitergehen zu können.

Dieses Gedicht heißt deshalb ‚ge-lassen‘, weil es mir hilft, beides zu tun: Loslassen und zugleich weitergehen. Und ich kann diese Gelassenheit spüren, wenn dieses Gedicht oder Gebet oder wie immer man es nennen will, in mir klingt:

Ich spüre den Boden, den Boden, der mich trägt.

Ich spüre den Himmel, der sanft sich um mich legt.

Ich spüre den Atem, der weit mich fließen lässt.

Ich lasse mich los, denn du hältst mich fest.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Reinhold Truß-Trautwein (reinhold.truss-trautwein@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/dradio/worte-zum-tage>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>