



**Wenn die Tage der österlichen Fastenzeit  
zu Tagen des Loslassens würden,  
könnte die Seele das Fliegen lernen  
und dem Himmel nahe kommen.**

## ICH GEHE ZUR MITTE

### LOSLASSEN

Wer wie ich häufig umgezogen ist,  
weiß, wie befreiend es dabei ist,  
sich von Altem und Belastendem zu trennen.  
Doch bald beginnt dasselbe Spiel:  
Wieder sammelt sich Vieles an,  
was man eigentlich gar nicht braucht.  
Was ich wirklich brauche, findet häufig keinen  
Platz.  
Ein Gleichnis für das Leben überhaupt.

Die Fastenzeit könnte wie ein Umzug sein  
mit ihrem leisen Ruf:  
Lass los, was nicht trägt,  
wage Freiheit und Lebendigkeit,  
wage den Sprung,  
vermeintliche Sicherheiten los zu lassen  
und inneres Besetztsein aufzubrechen!

Da ist vielleicht das Besetztsein  
durch den Sog des Habens und der vollen  
Scheunen,  
vielleicht das Besetztsein durch Arbeitswut und  
Geltungssucht, Konsum, billige Zerstreung;  
besetzt ist vielleicht auch die Seele  
mit Sorgen, Ängsten, Schuld und Traurigkeiten...

Hans im Glück hat es erfahren,  
was ihn leicht und frei und fröhlich macht:  
Stück für Stück abwerfen -  
und ganz unbeschwert kam er zu Hause an.  
Dorothee Sölle sagt dasselbe religiös:  
„Ich halte Jesus von Nazaret  
für den glücklichsten Menschen, der je gelebt hat...  
Von Christus ist zu lernen:  
Je glücklicher einer ist,  
um so leichter kann er loslassen.  
Seine Hände krampfen sich nicht  
um das ihm zugefallene Stück Leben.  
Da er die ganze Seligkeit sein nennt,  
ist er nicht aufs Festhalten erpicht.  
Seine Hände können sich öffnen.“ -  
Leuchtende Spuren auch für mich.

*Ulrich Schäfer*

## MEIN HERZ SUCHT GOTTES NÄHE

### IM LOSLASSEN DICH ERFAHREN

Loslassen was ich nicht brauche.  
Loslassen was mich einengt,  
was mich belastet und überlastet.  
Mich auf Wesentliches besinnen.  
Hergeben nicht als Verzicht  
sondern als Ent-Lastung erfahren.  
Und so zu mir selber kommen.  
Mir Raum schaffen für mein Innerstes.  
Und dabei - vielleicht -  
Dich, Gott, entdecken  
und Dir, Gott, begegnen.  
Gott - der Du mich meinst  
so wie ich bin.  
Jenseits von Haben,  
jenseits von Können,  
jenseits von Tun.  
Gott - der Du nichts verlangst  
und nichts einforderst.  
Gott - weiblich und männlich.  
Du bist da.  
Dir genüge ich -  
so wie das neugeborene Kind  
Vater und Mutter genügt.

*Karola Specht-Garnreiter*