Ankertext 160

DIE KUNST DES LOSLASSENS

Nach einem Vortrag von **Britta Kettling**

©: geralt / Pixabay

Beim folgenden Text wurde der Charakter des gesprochenen Wortes bewusst beibehalten.

Jedes Jahr, wenn wir im Sommer aus Dänemark zurückkommen, bekomme ich kurzzeitig die Krise. Wir waren zwei Wochen in einem dänischen Ferienhaus, in dem kein Gegenstand unnötig ist. Alles ist überschaubar. Die Räume sind weit und hell. Wenig steht rum. Und plötzlich ist mir zuhause alles zu voll und zu überladen. Vieles erscheint mir als unnötige Last. Am liebsten würde ich viel von diesem Ballast loslassen.

Wir sind innerlich mit so vielem beschäftigt. Unser Leben ist voll, vielleicht übervoll? Und vielleicht kennst du das, dass dich das unter Druck bringt. Du bist gestresst und in Hetze. Und gleichzeitig steckt in uns Menschen die Sehnsucht nach Einfachheit, nach Leichtigkeit, nach Freiheit. „Einfach leben" – ein ganzer Lebensstil wird so genannt. Im Vorwort eines Buches über diesen Lebensstil heißt es: „Der minimalistische Lebensstil hilft uns dabei, alles Überflüssige loszulassen und die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten: *glücklich zu sein.*" (Lina Jachmann, Einfach leben, Seite 13) Loslassen, um glücklich zu sein!

Während unseres ganzen Lebens gilt es loszulassen. Bei jedem Übergang in einen neuen Lebensabschnitt heißt es, Vertrautes loszulassen. Wir erleben kleinere und größere Abschiede bis hin zum großen Loslassen – dem Tod. Wir müssen Dinge loslassen, wenn sie kaputt sind oder zu viel. So manche Gewohnheit lassen wir los, weil sie uns nicht mehr guttut oder nicht mehr zu uns passt. Erwartungen gilt es ebenso loszulassen wie Enttäuschungen. So manchen Lebenstraum müssen wir loslassen, weil sich das Leben anders entwickelt hat. Das Alter bringt es mit sich, immer mehr vom bisherigen Lebensradius und auch uneingeschränkte Gesundheit loszulassen. Auch die Lebensschwere gilt es loszulassen, sonst werden wir erdrückt.

Es ist so wichtig, immer wieder unsere Schuld bei Jesus loszulassen. Und all der tägliche Ballast braucht ein Loslassen – das schwierige Telefongespräch, das Wortgefecht mit einem Kollegen, das Nörgeln der Nachbarin, die unerledigten To-Dos. Ich spreche bewusst von der **„KUNST des Loslassens"**, denn „Kunst" hat mit Können zu tun. Und damit wir etwas können, braucht es das Einüben. Wir können uns also in der Kunst des Loslassens üben. Und zu dieser Kunst des Loslassens gehört auch die Frage: Was gilt es wirklich loszulassen und was (noch) nicht?

Ich glaube, dass die Kunst des Loslassens **eine der wichtigsten Schlüsselqualifikationen** unseres Lebens ist. Wenn du in der Kunst des Loslassens geübt bist, dann bist du nicht so gestresst und überfordert, sondern kommst

mit der Fülle des Lebens zurecht. Wenn du in der Kunst des Loslassens geübt bist, dann fühlst du dich nicht hilflos und gelähmt, sondern kannst mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Wenn du in der Kunst des Loslassens geübt bist, fällt es dir leichter loszulassen, wenn du es musst. Denn häufig wollen wir gar nicht loslassen. Häufig können wir uns für das Loslassen nicht entscheiden. Dann wird aus dem Loslassen ein „Muss". Und manchmal ist das Loslassen ein schmerzhafter und langer Prozess, der nur mit Hilfe seelsorgerlicher Begleitung oder Therapie möglich wird. Je geübter du in der Kunst des Loslassens bist, umso freier und gelassener lebst du.

Frage zum Nachdenken: Wo bist du im Moment herausgefordert, etwas loszulassen?

WARUM LOSLASSEN SO SCHWER IST

Viele von euch kennen die entscheidende Szene im Film „Herr der Ringe", als es darum geht, den Ring den ewigen Flammen zu übergeben. Der Hobbit Frodo hat sich genau deshalb mit seinem Freund Sam auf den Weg gemacht, das Land von der Macht des bösen Sauron zu retten. Dazu muss der Ring vernichtet werden. Denn wer diesen Ring trägt, der hat die Macht. Drei Folgen lang – fast 9 Stunden – schaut man zu, welche Herausforderungen Frodo bewältigen muss, um in Mordor anzukommen. Frodo ist am Ziel. Bis hierher hat er es geschafft. Da steht er, ganz nah am Abgrund, unter ihm das Flammenmeer. Nun muss er nur noch den Ring in das Feuer loslassen. Er zögert. Er geht einige Schritte zurück. Dann nähert er sich erneut den Flammen. Und wieder gelingt es ihm nicht, den Ring loszulassen. Ich habe diese Szene nun schon so oft gesehen. Ich weiß, was geschieht. Ich weiß, wie die Szene ausgeht. Aber ich halte es fast nicht aus. Ich werde so aufgeregt und sogar wütend. Am liebsten würde ich jedes Mal vom Sofa aufspringen und Frodo anbrüllen: „Jetzt lass doch endlich los! Dafür bist du doch aufgebrochen. Das ist doch deine Mission. Das ist doch genau das, was du willst. Nun tu es doch endlich: Nun lass einfach los!"

Und dann spüre ich, dass ich genau diesen Kampf kenne. Weil Loslassen eben nicht so einfach ist. Wenn du nicht loslässt, dann macht dich das unfrei und du bleibst gefangen. Wenn du nicht loslässt, dann kann es sich anfühlen wie **Stillstand** oder wie ein **Gefangensein**. Du trittst auf der Stelle und hast das Gefühl, es geht nicht weiter.

Manchmal willst du vielleicht nicht loslassen. Du willst etwas unbedingt haben und hältst krampfhaft fest. Und wie oft weißt du, dass es gut wäre loszulassen, aber es gelingt dir dennoch nicht? Warum verstärkt sich eine Gewohnheit genau dann, wenn du sie gerade loslassen willst? Loslassen ist oft ein Kampf, weil loslassen mit **Kontrollverlust** zusammenhängt. Was kommt denn dann, wenn ich loslasse? Und wie wird es dann sein? Entsteht eine Leere? Ist es nicht bequemer, einfach weiterzumachen? Und wie soll ich überhaupt einen geliebten Menschen loslassen?

Daher bedeutet loslassen auch häufig eine **Konfrontation mit deiner Angst**. Das Loslassen ist dieser Übergang vom Alten ins Neue. Und Übergänge sind ungewiss und machen Angst. Du lässt das Vertraute los, das dir Sicherheit und Halt gegeben hat. Du weißt oft noch nicht, was als Neues kommen wird. Dieser Übergang macht unsicher. Und das macht Angst. Und genau deshalb willst du festhalten. Denn das kennst du. Das ist dir vertraut. Das gibt dir Sicherheit. Du willst die Kontrolle behalten.

©: Alex Green / Pexels

WARUM LOSLASSEN SO WERTVOLL IST

1. LOSLASSEN SCHENKT FREIHEIT

Mit 10 Jahren hat unsere Tochter das Einrad-Fahren gelernt. Der Anfang war sehr mühsam. Ich habe ihren Ehrgeiz bewundert, wie sie immer und immer wieder neu aufgestiegen ist. Wie sie sich an der Mauer entlanggehangelt hat. Und eines Tages war es so weit: Sie ließ die Sicherheit der Mauer los und fuhr frei. Nun musste sie nicht mehr nur geradeaus fahren, wie es die Mauer vorgab. Nun konnte sie Kurven fahren und frei wählen, wohin sie fahren wollte.

Manche Erfahrungen wirst du nur machen, wenn du die Sicherheit der Mauer loslässt. Wenn du dich auf das Wagnis einlässt. Durch das Loslassen bereitest du den Boden für ein **überwältigendes Gefühl von Freiheit**.

Zum Nachdenken: Welche „Mauer" gilt es gerade in deinem Leben loszulassen, um Freiheit zu erleben?

2. LOSLASSEN BEDEUTET VERWANDLUNG

Ich würde das Loslassen gerne vergleichen mit der Entwicklung von einer Raupe zum Schmetterling. „Was für die Raupe das Ende der Welt bedeutet, ist für den Rest der Welt der Schmetterling" (Laotse). Für die Raupe fühlt sich der Übergang zum Schmetterling an wie Sterben. Für sie bedeutet er „das Ende der Welt". Und vielleicht fühlt sich für dich Loslassen auch manchmal an wie Sterben. Genau dann, wenn du nicht loslassen willst. Genau dann, wenn Loslassen so schmerzhaft ist, dass es im Moment nur nach Verlust aussieht.

Der Kokon wird auch „Puppensarg" genannt. Genau hier im Dunklen und Engen geschieht die Transformation zum Schmetterling. Und nur so wird aus einer Raupe, die auf der Erde kriecht, der wunderschöne bunte Schmetterling, der voller Leichtigkeit und Zartheit über die Blumenwiesen flattert. Der Schmetterling könnte nicht fliegen, wenn man ihm beim Schlüpfen aus dem Kokon helfen würde, indem man diesen aufbricht. Er muss allein durch die Enge hindurch.

Manchmal weißt du nicht, wie lange der Prozess des Loslassens dauert. Mittendrin erlebst du vielleicht nur Dunkelheit. Aber genau so geschieht Verwandlung. Oft darfst du nach so einem schmerzhaften Prozess eine neue Lebenstiefe erleben, vielleicht sogar eine neue Lebensleichtigkeit. Aber manchmal bleibt der Schmerz und du wirst die vollkommene Verwandlung erst in der Ewigkeit erleben.

3. LOSLASSEN ERMÖGLICHT NEUES

Die Natur macht uns genau dies vor. Im Herbst lässt sie jedes Jahr neu die Fülle los, um nach der Ruhe im Winter das Neue im Frühling zu empfangen. Es braucht den Herbst und es braucht den Winter. Durch dieses Loslassen ist Neues möglich. Wenn du loslässt, bist du bereit, Neues zu empfangen.

Die Geste der leeren Hände zeigt: Diese leeren Hände können neu gefüllt werden. Somit nimmst du vor Gott die Haltung einer/eines Empfangenden ein.

4. LOSLASSEN BRAUCHT VERTRAUEN

Was hätte Frodo gebraucht, um den Ring loslassen zu können? Das Vertrauen, dass er danach befreit ist und der Ring ihn nicht mehr bindet.

Wenn du loslassen kannst, dann lebst du in einer Haltung des Vertrauens. Und genau dazu lädt Jesus immer wieder ein – du kannst es auch „Nachfolge" nennen. Jesus hat die Jünger herausgefordert, alles loszulassen und ihm nachzufolgen. Er bietet stattdessen die Freiheit an, die durch die Verbundenheit mit ihm geschenkt wird. Es ist eine Lebenshaltung voller Vertrauen – frei von menschlichen Gebundenheiten. Je mehr du Jesus vertrauen kannst und deine Identität in Jesus verankert ist, desto freier und gelassener bist du.
Und bei jedem fragt Jesus nach etwas anderem, was es voller Vertrauen loszulassen gilt. Manchmal gelingt dies gleich – manchmal in einem langwierigen und schmerzhaften Prozess. Ist es der Stolz, eine Gewohnheit, eine Sucht, ein Mensch oder Besitz?

Zum Nachdenken: Wo darfst du loslassen und die Lebenshaltung des Vertrauens einüben?

8 ANREGUNGEN, WIE DU DIE KUNST DES LOSLASSENS EINÜBEN KANNST

1. LOSLASSEN BRAUCHT EINEN FOKUS

Wir sind ständig beschäftigt. Die Hektik ist der Feind eines erfüllten Lebens, in dem du aufblühst und dich lebendig fühlst. Es gibt so viele Ablenkungen in unserem Leben, die uns vom Wesentlichen wegziehen wollen. Daher brauchst du den Fokus auf das Wesentliche, damit du alles Unwesentliche und Unwichtige loslassen kannst. Frodo zeigt uns eindrücklich, dass er seinen Fokus verloren hat. Er hat den Blick aufs Ziel verloren, zu dem er aufgebrochen ist und das seine Mission ist. Daher kann er den Ring nicht loslassen, sondern bleibt gefangen.

Was ist dein Fokus im Leben? Wozu hat Jesus dich berufen? Diesen Fokus gilt es, sich lebendig vor Augen zu halten – vielleicht sogar in Form eines Bildes. Oder du formulierst deinen Fokus schriftlich. Denn dann kannst du ihn immer wieder überprüfen.

Zum Nachdenken: Was ist nur eine Ablenkung und sollte losgelassen werden? Was bringt dich in Hektik und hält dich von deinem Ziel ab?

2. ÜBE DAS LOSLASSEN, INDEM DU DICH VON BESITZ TRENNST

Wie viel Zeit verbringst du mit Abstauben von Dingen, die du eigentlich nicht brauchst? Warum passt der geschenkte Blumenstrauß mal wieder genau in die Vase, die ganz hinten im Schrank steht und für die du erst 20 andere beiseiteräumen musst? Die meisten von uns haben viel zu viele Dinge. Glaubst du auch manchmal, dass du alle möglichen Dinge brauchst, um glücklich zu sein?

Die japanische Aufräumexpertin Marie Kondo spricht davon, dass das Loslassen von Besitz Auswirkungen auf deine Gedanken und dein ganzes Leben hat. Je mehr Besitz du loslässt, desto freier wirst du. Und damit auch zufriedener und glücklicher.

©: Karolina Grabowska / Pexels

Jesus lebt uns genau diesen **Lebensstil der Einfachheit** vor. Denn nicht Besitz macht glücklich und schenkt ein erfülltes Leben. Jesus lädt uns ein, Schätze im Himmel zu sammeln und die Sorge um den irdischen Besitz loszulassen (Mt 6,19-21). Er ermutigt immer wieder, Besitz zu verkaufen und den Erlös den Bedürftigen zu geben (Lk 12,33).

Und dennoch fällt das Loslassen von Besitz schwer. Ich ertappe mich immer wieder bei dem Gedanken: „Das könnte ich irgendwann noch brauchen." Wie viele solcher „Irgendwann-Brauche-Ich-Dich-Gegenstände" fallen dir spontan ein? Du könntest deinen Besitz in soziale Warenhäuser bringen und damit anderen ein Geschenk machen. Als ich das letzte Mal aussortierte Spielsachen ins Sozialwarenhaus brachte, beobachtete ich das Strahlen einer Frau, als sie sich gleich alle Puzzles nahm, bevor diese überhaupt ins Regal gestellt werden konnten.

Zum Nachdenken: Was möchtest du behalten, weil dein Zuhause dann ein schöner Ort ist, an dem du und andere sich wohl fühlen? Und was kannst du loslassen?

3. NIMM DEINE GEFÜHLE BEIM LOSLASSEN WAHR

Loslassen kann eine Fülle von Gefühlen in dir auslösen – und manchmal fühlt es sich vielleicht sogar ein bisschen an wie Achterbahn fahren. Da sind Traurigkeit, Wut, Angst, vielleicht aber auch Freude und Frieden. Gefühle wollen gefühlt werden. Was passiert, wenn du Gefühle wegdrückst und z.B. denkst: „Ist doch nicht so schlimm!"? Dann werden die Gefühle noch stärker. Alles, was nicht sein darf, wird lauter und mächtiger. Gefühle verstärken sich und nehmen dich gefangen. Aber alles, was sein darf, verliert seine Macht. **Alles, was sein darf, kann sich verwandeln.**

Hör also gut hin: Was will dir dein Gefühl sagen? Hör genau hin, was dir deine Traurigkeit beim Loslassen sagen will. Was schmerzt dich? Vielleicht verspürst du beim Loslassen auch so etwas wie Wut? Du fühlst dich im Stich gelassen? Du bist wütend, dass manches nicht mehr so geht? Was macht dich wütend? Und was will dir diese Wut sagen? Worauf will sie dich hinweisen? Oder sind beim Loslassen noch andere Gefühle in dir? Vielleicht auch Angst vor dem, was kommen wird?

4. WAS BRAUCHST DU NOCH, BEVOR DU LOSLASSEN KANNST?

Eine Frau berichtete mir von einer alten Geschichte mit ihrem Vater. Vor vielen Jahren ging es um eine große Geldsumme und sie wurde gegenüber ihrem Bruder ungerecht behandelt. Der Bruder bekam ein Haus – sie nicht. Der Vater ist nun über 80 Jahre alt und krank. Im Gespräch äußerte sie die Frage: „Was wäre, wenn ich loslassen könnte? Ich könnte meinem Vater eine Last nehmen und mir auch."
Ich habe sie gefragt: „Was bräuchten Sie denn noch, bevor Sie loslassen könnten?"

Häufig braucht es vorher noch ein Handeln von dir, bevor du loslassen kannst. Gibt es noch etwas zu klären? Brauchst du noch weitere Informationen? Gilt es, ein Gespräch zu führen?

Eine Klientin blieb lange Zeit in ihrem Schmerz gefangen: „Irgendwann muss mir X doch geben, was er mir schuldet!" Für sie war es sehr wichtig zu erkennen: „Das wird nie eintreten. Ich werde immer an dieser Verwundung hängenbleiben, wenn ich nicht loslassen kann." Für sie war es wichtig, sich klarzumachen: „Um selbst innerlich frei zu werden und Frieden

zu bekommen, muss ich mir eingestehen, dass ich nie von X bekommen werde, was ich mir erhofft habe." Diese Erwartung loszulassen war ein wichtiger Schritt auf dem Weg der Heilung.

Manchmal können wir nicht allein loslassen und brauchen die Unterstützung von anderen Menschen. Auch Dankbarkeit kann das Loslassen erleichtern.

5. LOSLASSEN FORDERT IMMER WIEDER NEU DEINE ENTSCHEIDUNG

Loslassen bleibt ein Wagnis, weil du Sicherheiten hinter dir lässt. Daher ist Loslassen immer wieder neu die Entscheidung, Schritte auf dem Vertrauensboden zu gehen. Ich stelle ihn mir vor, Petrus, wie er auf das „Komm!" von Jesus die Sicherheit des Bootes verlässt und auf Jesus zugeht. Vielleicht erlebst du manchmal, wie es ist, auf dem Wasser zu gehen, und manchmal, wie der Boden unsicher wird und du nasse Füße bekommst. Halte den Blick auf Jesus gerichtet. Und wenn du unsicher wirst, wisse: Er hält dich. Du kannst nicht untergehen (nach Mt. 14,22-33).

Zum Nachdenken: Wo braucht es neu deine Entscheidung loszulassen und auf dem Vertrauensboden Schritte zu gehen?

6. ABSCHIEDSRITUALE ERLEICHTERN DAS LOSLASSEN

Was mir ganz wichtig ist: Du musst einen geliebten Menschen, der gestorben ist, nicht loslassen. Die bisherige Art, wie du Verbundenheit gelebt hast, gilt es zwar loszulassen. Die Liebe zum Verstorbenen bleibt! In der Trauer geht es darum, eine neue Beziehung zum Verstorbenen zu finden.

Roland Kachler schreibt hierzu: „Bildlich gesprochen ist jede Träne, jedes Seufzen, jeder traurige Gedanke, jeder Teil Ihrer Trauer wie eine unendlich wertvolle Perle, die Sie Ihrem geliebten Menschen aus Liebe schenken." (Meine Trauer wird dich finden, S. 22)
Auch Trauerfeiern versuchen genau das. Sie wollen einen Rahmen schaffen, wie getrauert werden kann. Wie kann so ein schwerer Weg gemeinsam gegangen und gestaltet werden? Denn für unser Herz ist es so wichtig, dass es einen Rahmen findet, in dem es loslassen kann.

Wenn Kinder das Haus verlassen, können wir sie segnen. Und wenn sie ausziehen, so könnte man bei einem gemeinsamen Essen Erinnerungen austauschen und sie für ihren neuen Lebensabschnitt segnen. Auch Aufschreiben kann ein solches Ritual sein. Finde Worte für deine Sorgen, negativen Gedanken oder das, was dich festhält, und schreibe es auf ein Blatt Papier. Dann falte daraus ein Schiffchen und setze das Schiffchen in einen Bach oder See und lasse bewusst los – verbunden mit einem Gebet.

Zum Nachdenken: Wie könnte dein Ritual zum Abschiednehmen aussehen?

7. NIMM BEIM LOSLASSEN DAS NEUE IN DEN BLICK

Häufig wissen wir, was wir nicht mehr wollen. Aber was ist das Neue? Es ist viel schwerer, das Alte loszulassen, wenn du dir das Neue noch nicht vorstellen kannst. Und es ist wesentlich einfacher loszulassen, wenn du das Neue als Gewinn siehst, anstatt nur an das zu denken, was du verlierst.

Eine Klientin bringt für sich das Neue so zum Ausdruck: Sie nimmt ein Bild, das sie vor vielen Jahren gemalt hat, aus dem Bilderrahmen. Dieses Bild steht für das Alte. Sie will nach unserem Beratungsprozess ein neues Bild malen. Der leere Rahmen zeigt den Veränderungprozess. Der Rahmen ist golden. Das motiviert sie, dranzubleiben. Das Neue wird gut werden!

Unsere negativen Aussagen oder Festlegungen, die wir über uns machen oder glauben, können uns am Leben hindern. Daher gilt es, solche lebensverhindernden „Glaubenssätze" immer wieder loszulassen und durch neue zu ersetzen. Je konkreter du das Neue fassen kannst, desto motivierender ist es für dich.

Zum Nachdenken: Was eröffnet sich dir durch das Loslassen? Was wird Neues möglich?

8. LOSLASSEN HAT IN JESUS EIN GEGENÜBER

Ich bin so dankbar, dass ich nicht in einem luftleeren Raum loslassen muss. Mein Loslassen hat ein Gegenüber, ein Du! Loslassen hat nicht das Ziel, dass du innerlich leer wirst, sondern dass du in Beziehung kommst. Es ist ein Sich-Einlassen, ein sich der Gegenwart des liebenden Gottes Überlassen. Hier ist einer, der nimmt dir ab, woran du so schwer trägst: „Komm her zu mir, der/die du mühselig und beladen bist" (Mt 11,28). Und Jesus lädt dich außerdem ein: „Gib mir das, was dir Sorgen macht. Lass deine Sorgen los und wirf sie auf mich" (1. Petrus 5,7).

Maria Prean bringt es auf den Punkt: „Lola Gola – **Lo**s**la**ssen – **Go**tt **la**ssen". Manchmal stelle ich mir das bildlich vor, wie Jesus vor mir steht mit seinem liebenden und wertschätzenden Blick und wie er mir seine offenen Hände entgegenstreckt. Mir hilft ein bewusstes Formulieren: „Jesus, ich gebe dir diese falschen Erwartungen" oder: „Jesus, ich gebe dir die ungelösten Zukunftsfragen" oder: „Jesus, ich überlasse dir meine kranke Mutter" oder: „Ich vertraue dir mein Kind an, das sich gerade so schwertut". **Ich weiß gar nicht, wie loslassen gehen könnte, ohne dass ich es Jesus überlasse.**

Vielleicht magst du dir das jetzt konkret vorstellen, wie du zu Jesus hin loslässt.

Im Zirkus kann man Trapezkünstler erleben. Der eine davon, der Flieger, springt von der Plattform ab, schaukelt an seinem Trapez hin und her, höher und höher. Der andere, der Fänger, baumelt kopfüber an einem anderen Trapez, die Hände frei nach unten ausgestreckt. Der entscheidende Moment ist gekommen, wenn der Flieger sein Trapez loslässt. Immer wieder hast du dich in der Kunst des Loslassens geübt. Und dennoch – die Herausforderung bleibt. Der Moment, in dem du das Vertraute und Sicherheit Gebende aus der Hand gibst, bleibt schwierig.

Der Flieger hat losgelassen – er saust ohne Halt durch die Luft und macht eventuell noch einen Salto. Nun kann er gar nichts mehr tun, um nicht abzustürzen. Er ist absolut angewiesen auf den Fänger. Ihm gilt es zu vertrauen. Der Flieger tut nun gar nichts mehr, der Fänger tut alles. Er ist genau dann zur Stelle, wenn der Flieger an Schwung verliert und nach unten fällt. Er packt mit den Händen die Arme des Fliegers und fängt ihn auf. Für mich ist das ein Bild: Jesus ist der Fänger. Er fängt dich auf, wenn du loslässt, was dir bisher Sicherheit gegeben hat. Ihm kannst du vertrauen – ihm kannst du dich anvertrauen. Loslassen heißt daher immer: lassen und sich überlassen. Ein Sich-Einlassen auf den, der dir ein Leben in Fülle, Lebendigkeit und Freiheit schenken will.

Lebenskünstler bzw. Lebenskünstlerin zu sein heißt daher: Immer wieder diesen Sprung zu wagen, Sicherheiten loszulassen und beim Fliegen darauf zu vertrauen, aufgefangen zu werden. **Denn: Dein Fänger ist Jesus!**

Britta Kettling
52 Jahre, verheiratet, 4 Kinder, Theologin, Psychologische Beraterin und Traumaberaterin, Podcast „mit.ganzem.herzen", www.brittakettling.de