

Ludwigsburger Kreiszeitung am 5. März 2012

„Loslassen lernen und Gelassenheit finden“



Mit mehr Gelassenheit dem stressigen Alltag begegnen und so auch schwierige Lebenssituationen besser meistern – wer will das nicht? Ihren Weg dazu stellte die Referentin, Journalistin und Theologin, Margitta Rosenbaum, beim Frauenfrühstückstreff am Samstag vor rund 200 Frauen im Ludwigsburger Klinikum vor.

Loszulassen ist für Margitta Rosenbaum das Stichwort auf dem Weg zur Gelassenheit. Was es bedeutet loszulassen, hat die Referentin der Arbeitsgemeinschaft biblische Frauenarbeit in ihrem Leben selbst schmerzhaft erfahren müssen, als ihre erste Ehe zu Bruch ging. „Mein erster Mann erkrankte psychisch und hat in seinem Wahn unser gesamtes Eigentum verhökert“, erzählt Rosenbaum offen den Besucherinnen des Frühstückstreffs. Schließlich hätten sie sogar ihr Haus versteigern lassen müssen. Doch sie wolle nicht über die härteste Zeit ihres Lebens jammern, sondern sei dankbar, dass Gott sie herausgeholt habe.

Auch heute noch stellt Gott für die Journalistin und Buchautorin aus dem Vogtland den wichtigsten Bezugspunkt in ihrem Leben dar. Wie man im Zusammenspiel mit dem Vertrauen auf Gott und der Fähigkeit loszulassen zu mehr Gelassenheit kommen kann, erläuterte sie anschaulich anhand eigener Erlebnisse, Sprichwörtern und Bildvergleichen.

Wer loslässt, verliert – das sei der übliche Eindruck, den man von der Thematik habe. Doch das Loslassen durchdringe die verschiedensten Lebensbereiche. Von vielem müsse man im Laufe des Lebens Abschied nehmen, es loslassen. Von den Kindern, wenn sie erwachsen sind und ihre eigenen

Wege gehen. Von zertrümmerten Lebensträumen, von Verstorbenen – und schließlich auch vom eigenen Leben.

Rosenbaum: „Viele Dinge, die wir haben, haben wir nur auf Zeit; auch Menschen.“ Auf welche beiden Weisen man auf Veränderungen im Leben reagieren könne, drücke ein chinesisches Sprichwort gut aus: „Wenn der Wind des Wandels weht, dann bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen.“ Während Erstere innerlich verkrampften und sich von der Umwelt abschotteten, gelinge es Letzteren die Chancen zu erkennen, die das Loslassen berge.

Aber das Loslassen sei nicht so einfach, man müsse es erst lernen. Auch sie habe es lernen müssen. Denn auch in ihrem Leben sei vieles nicht so gelaufen, wie sie es sich vorgestellt habe: „Aber zurückschauend kann ich sagen: Gott hat es gut gemacht, obwohl ich vieles so nicht wollte.“

Doch wie gelingt es einem, loszulassen? „Das funktioniert nur, wenn man etwas anderes in den Blick nimmt und man das Gefühl hat, gehalten zu werden. So wie ein Kind das Schwimmen lernt“, meint die Theologin. Dafür müsse man „berechnendes Denken“ aufgeben, also aufhören, für Schwierigkeiten andere verantwortlich zu machen und sich und anderen ihre Schuld vergeben. Denn wer beispielsweise meine, dass er gemocht werde, wenn er sich nur genügend aufopfere, der werde nicht glücklich. „Mir ist es nicht wichtig, was Sie nach meinem Vortrag von mir denken“, sagt Margitta Rosenbaum. Für sie sei allein entscheidend, dass sie ihr Vertrauen zu Gott an diesem Vormittag vermitteln könne.

Ein typisches Bild der Freiheit ist es für die Theologin, wenn sie beobachtet, wie Fallschirmspringer aus einem Flugzeug springen. Die Springenden seien zwar frei, da sie loslassen können, aber dennoch fest und sicher angebunden – und zwar an ihren Fallschirm. Rosenbaum: „Wenn ich weiß, wo ich angebunden bin, nämlich bei Gott, dann kann auch ich loslassen.“