

Loslassen – zulassen – seinlassen

Impuls für Montag, 17. August 2026



Peter Weidemann_pfarbrieftservice.de

Evangelium Mt 19,16–22

Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz; so wirst du einen Schatz im Himmel haben.

Aus dem heiligen Evangelium nach Matthäus 19

In jener Zeit ¹⁶ kam ein Mann zu Jesus und fragte: Meister, was muss ich Gutes tun, um das ewige Leben zu gewinnen? ¹⁷ Er antwortete: Was fragst du mich nach dem Guten? Nur einer ist «der Gute». Wenn du aber in das Leben eintreten willst, halte die Gebote! ¹⁸ Darauf fragte er ihn: Welche? Jesus antwortete: Du sollst nicht töten, du sollst nicht die Ehe brechen, du sollst nicht stehlen, du sollst kein falsches Zeugnis geben; ¹⁹ ehre Vater und Mutter! Und: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst! ²⁰ Der junge Mann erwiderte ihm: Alle diese Gebote habe ich befolgt. Was fehlt mir noch? ²¹ Jesus antwortete ihm: Wenn du vollkommen sein willst, geh, verkauf deinen Besitz und gib ihn den Armen; und du wirst einen Schatz im Himmel haben; und komm, folge mir nach! ²² Als der junge Mann das hörte, ging er traurig weg; denn er hatte ein grosses Vermögen.

Erinnern Sie sich noch an das «Lo-La»-Prinzip? Wenn ich mich recht erinnere, kam dieser Begriff in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts auf. Es ist eine Abkürzung für das Wort «loslassen». Grob gesagt, ging es darum, sich von «Altlasten» zu befreien und loszulassen, um Platz für neues zu schaffen.

Wenn ich das heutige Evangelium lese, stimmt es mich auch ein wenig traurig, denn ich fühle mit dem Mann. Ich habe vieles, das ich nicht verlieren möchte. Zwar sind das nicht materielle Dinge, es sind vor allem meine Liebsten, meine Familie und Freunde, an die ich dabei denke.

Vor ein paar Jahren während der Exerzitien formulierte ich einen Gedanken, der mich seither begleitet:

Ich lasse los was war

Ich lasse zu was Du für mich bereit hältst

Ich lasse sein mich, so wie du mich geschaffen hast.

Und in einer kurzen Form, bringe ich drei Worte in Einklang mit meinem Atem und verweile so in der Meditation:

Loslassen – zulassen – seinlassen

Anna Di Paolo, Pfarreiseelsorgerin, Pastoralraum Region Brugg-Windisch