

Das Loslassen

Das Loslassen von unerfüllten Träumen
und das Freigeben von Menschen,
an denen dein Herz hängt,
ist wohl das schwerste,
was es im Leben gibt.
Aber so, wie du nicht nur einatmen kannst
und die Luft in dir behalten kannst,
sondern sie wieder ausatmen,
gleichsam freigeben musst,
um leben zu können,
so kannst du dich neuen Begegnungen nur öffnen,
wenn du die Hoffnungen aufgeben kannst,
die sich verbraucht haben.
Denn alles hat seine Zeit:

einatmen und ausatmen,
halten und hergeben,
binden und lösen,
Abschied nehmen und neu beginnen

- Christa Spilling-Nölker -