



Treff-Punkt - Lass los, was du liebst

Wenn es den Frauen gut geht, geht es allen gut.

Die Frau als Mutter, als Partnerin, die Frau an sich hat Veronica Bonilla Gurzeler schon immer interessiert. Bereits in jungen Jahren hat sie sich mit dem weiblichen Thema beschäftigt und immer wieder gerne darüber geschrieben.

Gleich zu Beginn ihres Vortrages lässt die Journalistin, die für die Zeitschrift „Wir Eltern“ schreibt, in ihr Innerstes blicken. Das sei ihr erstes Referat, und genau in diesem Moment nehme sie die Herausforderung an und lasse ihre Ängste vor diesem Auftritt los. Loslassen beinhaltet nicht nur Liebes, Gutes und Schönes frei lassen; auch Sorgen, Ärger, negative Glaubenssätze und Ängste können belastend sein und müssen losgelassen werden.



Frau Bonilla gestaltet ihr Referat aktiv und unterbricht ihre Rede mit einer ersten Übung zu zweit. Die erste Partnerin darf frei von der Leber weg erzählen, was ihr gerade wichtig ist. Ihr Vis-à-Vis hört zu, ohne sich auch nur mit einem Wort ins Gespräch einzubringen. Dann wird getauscht. Gar nicht so einfach, keinen Dialog zu beginnen. Bedeutet loslassen auch, sich nicht einzumischen? Der Sprechenden Raum zu geben?

Die in Zürich lebende Referentin stellt selber einige Fragen in den Raum. Habe ich überhaupt losgelassen? Und wie merke ich es? Was gelingt mir besser, Negatives loslassen? Oder klammere ich mich an das Gute? Wann ist es Zeit loszulassen?

Einige Geschichten aus der Zmorge-Gemeinschaft werden gesammelt. Verlustängste wurden wahrgenommen, mit einer neuen Lebenssituation umgehen müssen, mit Trauer fertig werden. Auf sehr vielfältige Weise muss im Leben immer wieder losgelassen werden.



Die Referentin und Mutter dreier Kinder erklärt, dass bereits nach der Geburt eines Kindes das erste Loslassen stattfindet. Die Lunge des Neugeborenen füllt sich mit Luft. Der erste Schrei ertönt, die erste Veränderung im neu begonnenen Lebenszyklus wird wahrgenommen.

Mit der folgenden Übung kann körperlich gespürt werden, wie sich loslassen anfühlt. Die Aufgabe ist einfach. Tief einatmen, die Luft anhalten und erst im letzten Augenblick ausatmen. Eine warme Entspannung breitet sich im Körper aus.

Lass los, was du liebst. Kommt es zu dir zurück, gehört es für immer dir.

Veronica Bonilla hat weder Anleitungen noch Lösungsvorschläge mitgebracht. Aber mit dem Beispiel der Raupe, die mit einem Urvertrauen geboren wird, und nicht weiss, dass aus ihr ein wunderschöner Schmetterling werden wird, sind wir aufgefordert, mit Gottvertrauen unseren Lebensweg zu gehen, und immer wieder Neues zu entdecken, wenn Altes losgelassen werden muss.

Priska Künzler · Geschäftsstellenleiterin