viva kirche liestal

Loslassen

Anleitung zu einem befreienden Weg

Markus Burkhart | 08. November 2026



Loslassen statt Festhalten

«Loslassen» – was löst dieses Wort in dir aus?

- Bist du gerade in einer Situation, in der du herausgefordert bist, loszulassen?
- Vielleicht als Mutter deiner Kinder?
- Du wirst älter. Du spürst es – und man sieht es. Hast du dazu ein JA?
- Du erlebst um dich herum und in dir drin den Kampf um Aufmerksamkeit und Anerkennung. TikTok, YouTube und alle Influencer leben davon. Und du? Bist du auch in diesem Kampf drin?

«Loslassen» ist ein Thema, das sich durch unser ganzes Leben zieht. Bis es am Schluss darum geht, das Leben selbst loszulassen.
Jesus Christus hat das Loslassen vollkommen praktiziert. Schauen wir da mal etwas rein.
Wir beginnen mit zwei krassen Aussagen von Jesus.

Wer sich an sein Leben klammert, der wird es verlieren.
Wer aber sein Leben für mich aufgibt, der wird es für immer gewinnen.
Matthäus 10,39

**Der Menschensohn ist nicht gekommen, um sich dienen zu lassen,
sondern um zu dienen und sein Leben hinzugeben als Lösegeld für viele.**
Markus 10,45

Jesus Christus war auch im Loslassen ein Meister.

- Jesus hat nie einen Menschen an sich gebunden oder manipuliert. Er liess alle frei und liess allen die Freiheit. Z.B.: «Wollt ihr auch weggehen?» Johannes 6,67
- Jesus hat sein Leben losgelassen. Nicht einfach so. Sondern in die Hand seines Vaters: «Vater, in deine Hände übergebe ich meinen Geist.» Lukas 23,46
- Jesus war völlig frei vom Kampf um Anerkennung. Wie konnte das sein? Klar, er war Gottes Sohn. Doch in diesem Zusammenhang kommt mir ein Satz in den Sinn, der alles verändert: «Dieser ist mein geliebter Sohn, an dem ich Wohlgefallen gefunden habe.» Matthäus 3,17 (Elb). «Dies ist mein geliebter Sohn, über den ich mich von Herzen freue.» Matthäus 3,17 (HfA). Lukas 3,22: «**Du** bist mein geliebter Sohn…»
- So konnte Jesus alles geben, sein ganzes Leben.
  Und so konnte ER die Reaktion der Menschen auf sein Opfer und sein Angebot frei geschehen lassen – ohne etwas zu erzwingen.
  Was Jesus sagte und tat, tat ER aus Überzeugung. Unabhängig davon, ob die Menschen es annehmen oder nicht. Daraus können wir lernen.

Wenn du das weisst und tief im Herzen hast, verändert das dein ganzes Leben:
«**Du** bist mein geliebter Sohn, über den ich mich von Herzen freue.»
«**Du** bist meine geliebte Tochter, über die ich mich von Herzen freue.»

Was es für uns loszulassen gilt

- Lebens-Situationen, Veränderung
- Personen & Beziehungen
- Aussehen & Alter
- Kampf um Anerkennung
- Schuld, Sorgen, Ängste … und vieles andere mehr!

Auch wenn du es anders siehst: **Du hast es nicht im Griff!**
Sei froh! Danke Gott dafür!

Wir lassen nicht ins Nichts los, sondern in Gottes Hand.
Wir lassen uns, Situationen und Personen los in die Hand unseres Vaters, der uns liebt.

Weshalb fällt Loslassen oft nicht leicht?
Es könnte sein, dass in uns drin sich folgende Gedanken und Empfindungen abspielen:

- «**Ich verliere alles!**» → Angst vor Verlust, Sinn-Frage
- «**Ich komme zu kurz!**» → Fehlende Erfüllung im Leben
- «**Was geschieht dann?**» → Unsicherheit, Identitäts-Krise
- «**Ich habe es nicht mehr im Griff!**» → Angst vor Verlust der Unabhängigkeit

Der Weg zur Befreiung



Weg zur Freiheit | verschiedene Stationen

- **Erkennen**: Ich erlebe bewusst eine Situation: Freundschafts-Beziehung bricht, Arbeitsstelle endet, Älterwerden & gesundheitliche Einschränkungen, ich werde schuldig.
- **Annehmen**: Die Situation annehmen, wie sie nun ist. Das heisst nicht, dass ich sie gut finden muss. Das kann inneren Kampf bedeuten. Das kann Schmerz bedeuten. Konkret kann das heissen: „Ich wünsche mir, dass es anders wäre. Gleichzeitig erkenne ich an, dass es im Moment so ist."
  Das bedeutet nicht, Unrecht gut zu heissen oder jede Veränderung aufzugeben.
  Abwehren und Verdrängen ist nicht loslassen.
  Wenn ich loslassen will, habe ich vorher angenommen.
  Wenn ich mein Älterwerden annehme und meine wachsenden Grenzen, dann kann ich meinen Wunsch nach Jugendlichkeit oder nach wachsender Kraft loslassen.
- **Sich Einlassen**: Ich verdränge die Situation nicht. Ich lasse mich auf sie ein. Ich stelle mich der Realität. → Bei Schuld: Echte und falsche Schuldgefühle unterscheiden.
- **Durch-Leben**: Ich spüre den Verlust, den Schmerz, die Angst, die Wut, die Trauer. Ich gehe da durch. Mit Psalm 23 gesprochen: Ich gehe durch das dunkle Tal. Mein guter Hirte begleitet mich darin.
- **Bekennen / Klagen**: Ich spreche mit Jesus darüber. Ich bekenne meine Schuld. Ich beklage meinen Schmerz. Ich bitte, flehe, sage IHM, dass ich es nicht verstehe.
- **Loslassen**: Ich lasse mich selbst, die betroffene Person, die aktuelle Situation bewusst in Gottes Hände los. Ich überlasse es IHM, was Er daraus macht.

- Lebens-Situationen, Veränderung
- Personen & Beziehungen
- Aussehen & Alter
- Kampf um Anerkennung

- Schuld, Sorgen, Ängste

Was wird konkret losgelassen?
Nicht bloss: „Ich muss diesen Menschen loslassen.“ Sondern beispielsweise:
- «Ich möchte aufhören, seine Entscheidung kontrollieren zu wollen.»
- «Ich bin bereit, mich von unserer gemeinsamen Zukunftsvorstellung zu verabschieden.»
- «Ich möchte nicht länger darauf warten, dass diese Person meinen Wert bestätigt.»

Manchmal muss nicht eine Beziehung aufgegeben werden,
sondern eine bestimmte Erwartung an sie.

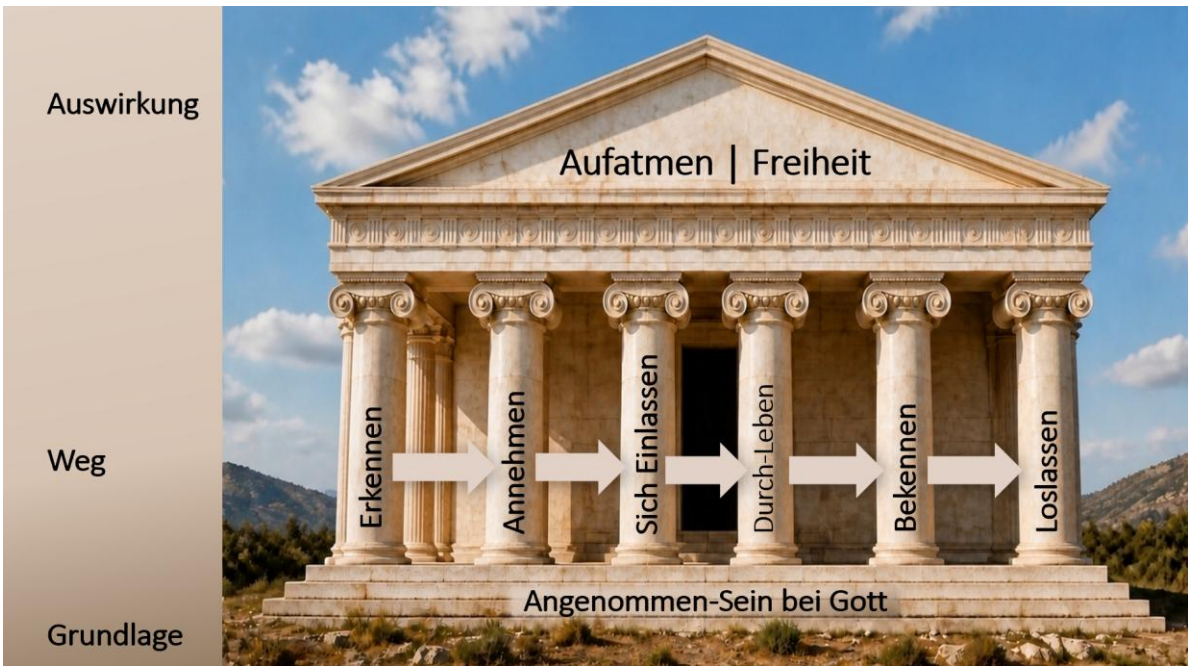
Gedanken wahrnehmen, ohne ihnen immer folgen zu müssen

Statt «Ohne diesen Menschen kann ich nicht leben!» könntest du es so sagen:
- «Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ich ohne diesen Menschen nicht leben kann.»

Dadurch bekommst du etwas Abstand. Du stehst sozusagen neben dir und schaust deinen Gedanken an. Dadurch geht der Schmerz nicht weg. Doch stellt sich etwas Entspannung ein.
Du kannst schwierige Gedanken und Gefühle anschauen.
Und dann besprichst du sie mit Jesus. Oder einem Freund/einer Freundin. Oder beides.
Und dann überlässt du es deinem Guten Hirten. Du lässt sie in seine Hand los.
Nach Psalm 23: Der HERR ist mein Hirte. In IHM habe ich alles, was ich brauche.
Und vergiss nicht: Du bist seine geliebte Tochter! Du bist sein geliebter Sohn!

→ **Dann erlebst du Freiheit** von Lasten und Erwartungen, die du so oder so nicht tragen oder erfüllen könntest.

Ein zweites Bild



Grundlage: Angenommen-Sein bei Gott



Angenommen sein: Wie kann ich das erleben? Wie kann ich davon erfasst werden?

Denke nochmals daran:
«**Du** bist mein geliebter Sohn, über den ich mich von Herzen freue.»
«**Du** bist meine geliebte Tochter, über die ich mich von Herzen freue.»

- **Mit Gott Kontakt aufnehmen**: Wende dich Gott zu. Suche ihn.
  Wenn du IHN suchst, wirst du ihn finden (Sprüche 8,17 und Jesaja 55,6).
- **Mit Jesus Christus reden**: Sag ihm, was du denkst und empfindest.
- **Sich IHM anvertrauen**: Vertraue IHM dein Leben an. → Bekehrung. Bekenne IHM deine Schuld (1. Johannes 1,9). Wirf deine Sorgen auf IHN (1. Petrus 5,7).
  Werfen ist definitiv Loslassen! Er sorgt sich um dich und dein Leben.
- **Vergebung annehmen**: Nimm die Vergebung und die Versöhnung bewusst an. Nimm sie bewusst in dich auf. Danke Jesus dafür.
- **Gottes Liebe und Gnade erleben**: Dadurch erlebst du die heilsame Liebe und Gnade Gottes. Tauche in sie ein. Bade in ihr! Netze nicht bloss einen Finger oder eine Zehe.
- **Sich aus Gottes Wort ernähren** (5. Mose 8,3): Es ist das Wort des Lebens (Johannes 6,67). Gottes Wort ist Vollwert-Nahrung für dein geistliches Leben.
- **In der Vater-Beziehung wachsen**: Gottes Liebe und Gnade senken sich tiefer und tiefer in deine Seele ein. Dass du von Gott geliebt und angenommen bist, wird immer mehr zu einem starken und befreienden Fundament, auf das du dich verlassen kannst.

Lass dich selbst, dein Leben und deine Zukunft voll und ganz in Gottes Hand los!

Auswirkung auf dich selbst und auf andere

Sowohl dein Loslassen als auch dein Festhalten sind spürbar.
Für dich selbst und für alle, die dir begegnen.



- **Gelassen in Gott**: Ich bin geliebt und gehalten in Gottes Hand. Das gibt Gelassenheit.
- **Offen für Gott**: Ich bin offen für das, was Gott sagen und tun will. Ich lasse Vorstellungen los, die Gott vorschreiben wollen, wie er zu sein hat und was er tun sollte.
- **Beschenkt**: Gelassenheit und Offenheit machen mich bereit, mich von Gott beschenken zu lassen. Wenn ich meine Hände verkrampfe, wenn ich festhalte, kann ich nichts entgegennehmen.
- **Reich & erfüllt**: Durch Jesus, durch Gott bin ich reich und erfüllt. Ich suche das nicht im Erfolg, in der Beziehung zu anderen Menschen oder versuche vergeblich, es selbst zu produzieren.
- **Segen tragen**: So werde ich zu einem Segens-Träger, einer Segens-Trägerin.

Gebet

Jesus Christus

Danke, dass du dein Leben für mich geben hast.
Danke, dass du meine Schuld und meine Sorgen ans Kreuz getragen hast.
Danke, Jesus, dass ich durch dich ein geliebtes Kind des himmlischen Vaters bin.

Ich vertraue dir mein Leben an.
Ich vertraue dir alles an, was ich bin und habe.
Meine Zukunft gehört dir.

Ich gebe alles in deine Hand.
Und ich bin bereit, aus deiner Hand zu empfangen,
was du für mich vorbereitet hast.

Amen