

Ballast abwerfen



„Als ich von meinem 1. Aufenthalt hier im Juni 07 nach Hause gekommen bin“, schreibt eine Frau in unserem Gästefragebogen, „fing ich an, im Haus zu entrümpeln. Zimmer für Zimmer, Schrank für Schrank. Mir wurde hier bewusst, Ballast besitzt den Menschen. Je weniger ich besitze (an oft unnötigen Dingen), desto mehr Zeit habe ich zum Leben (Zeit für Gott, für Menschen, die mir nahe stehen, mich brauchen; Zeit für mich). Ich fühle mich einfach freier. Wobei es mir aber auch genauso wichtig erscheint, inneren Ballast abzuwerfen.“

Impuls im Juni

Diese Zeilen mögen vielleicht auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, dazu anregen, Ihren Ballast loszuwerden. Ich selbst freue mich schon auf die nächste Kleidersammlung. Und auch in meinem Büro gibt es etliche Dinge, die ich gerne „abwerfen“ möchte.

Schwerer, aber umso beglückender kann es sein, sich auch von innerem Ballast zu lösen. Manchmal trägt man längere Zeit, mitunter auch jahrelang einen schwer beladenen inneren Rucksack mit sich herum. Diese belastenden Erfahrungen, die nicht selten bereits aus der Kindheit stammen, rauben unsere Kraft und Freude. Die Erleichterung beginnt oft dort, wo es mir gelingt, meine Last beim Namen zu nennen und wo ich auf ein liebevolles Gegenüber treffe, das mich so annimmt wie ich bin. Das kann eine gute Freundin, ein Seelsorger, eine Zufallsbekanntschaft, aber auch mein Tagebuch, ein Brief oder ein Gebet sein. So wünsche ich Ihnen, dass Sie solche Menschen und Wege finden, um sich auch von inneren Lasten zu befreien.

Dr. Martin Hofmeir