

## Weg-Wort vom 27. September 2021

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!  
Die Seelsorger und Seelsorgerin der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –  
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche  
Postfach, 8021 Zürich  
Tel. 044 211 42 42  
info@bahnhofkirche.ch  
www.bahnhofkirche.ch  
PC 87-330962-2

### Loslassen

In bestimmten Regionen Afrikas haben Ureinwohner eine überraschende Methode entwickelt, einen Affen zu fangen. Sie suchen einen Baum mit einem Loch, in das eine Affenhand so knapp hineinpasst. Dort legen sie ein paar Nüsse hinein und entfernen sich vom Baum so weit, dass sie ihn gut beobachten können, und die Affen sich nicht bedroht fühlen. Wenn ein Affe neugierig geworden ist und sich dem Baum nähert, tun die Jäger so, als würde sie das alles nicht interessieren. Schliesslich kann der Affe nicht widerstehen und zwingt seine Hand durch das enge Loch, um nach den Nüssen zu greifen.



Bild von pen\_ash auf Pixabay

In dem Moment, wenn der Affe zugepackt hat und versucht, die Hand aus dem Loch zurückzuziehen, stürzen die Fallensteller herbei. Der Affe gerät in Panik und versucht mit aller Kraft, seine Faust mit den Nüssen wieder aus dem Loch herauszubekommen. Es gelingt ihm aber nicht. Er müsste seine Beute loslassen und die Hand entspannen um freizukommen. Da er krampfhaft an den Nüssen festhält, wird er selbst zur Beute der erfindungsreichen Jäger.

Menschen würden in diesem Fall wohl anders reagieren, die Hand lösen und sich retten können. Menschliche Gedanken halten allerdings gern an Dingen fest, die eigentlich gar nicht mehr von Nutzen sind: etwa am Groll auf eine Person, die einen enttäuscht hat, an der Trauer über eine Freundschaft, die auseinandergegangen ist, an der Angst wegen einer schlimmen Erfahrung und an vielem mehr. Manchmal halte ich an Vergangenenem fest, um Schmerz zu vermeiden. Doch dann geht es mir wie dem ausgetricksten Affen: Ich bleibe gefangen. Loslassen ist ein Vorgang, der mich herausfordert, mich mit den alten Emotionen zu versöhnen. So entspannt sich mein Inneres, und ich werde frei, entschlossen und froh auf das Neue zuzugehen, das vor mir liegt.