EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 19.08.2026 06:55 Uhr | Heddo Knieper

Von Affen und Loslassen

Autor: Guten Morgen.
Es soll eine ziemlich gemeine Art geben, Affen zu fangen. Vielleicht ist es auch nur eine Parabel, eine bildhafte Geschichte für unser Leben. Und die geht so: Ein Fallensteller nimmt eine Kokosnuss und schneidet ein Loch hinein. Dann legt er eine kleine Banane hinein. Das Loch ist gerade so groß, dass ein Affe seine Hand hineinstecken kann. Die Affenfalle wird in einem Baum festgebunden, und dann muss man nur noch warten.
Die Falle funktioniert so: Der Affe wird vom süßen Geruch der Banane angezogen. Er steckt seine Hand in die Kokosnuss. Er greift sich die Banane und damit schnappt die Falle zu. Er ist gefangen. Das Loch der Kokosnuss ist so eng, dass er die Hand mit der Banane nicht mehr herausziehen kann. Würde der Affe die Banane loslassen, könnte er fliehen.
Ich bin ja manchmal auch nicht viel besser als die Affen. Da halte ich an Dingen fest und merke fast nicht, wie mich das gefangen hält. Nicht nur Affen haben Probleme mit dem Loslassen.
Loslassen muss man zum Beispiel Freundschaften, weil man sich auseinanderentwickelt hat oder einfach weggezogen ist. Manche haben auch erlebt, wie ihre Ehe gestorben ist. Dann muss man einen Menschen loslassen, den man einmal geliebt hat. Und man muss auch die Träume loslassen, die damit verbunden waren. Sonst wird man bitter. Kennen Sie das? Haben Sie auch Orte, Menschen und Dinge loslassen müssen, und es hat richtig weh getan? Dann schaffe ich es manchmal nicht loszulassen, obwohl ich es gerne täte: Zugefügte Verletzungen, die ich immer noch mit mir trage. Ich habe Enttäuschungen erlebt; habe schlechte Angewohnheiten, die ich nicht wegkriege. Wie bei der Affenfalle: Ich halte etwas fest und bin wie angekettet.
Was hilft mir loszulassen? Der Apostel Petrus schreibt: "Alle eure Sorgen werft auf Gott, denn er sorgt für euch.“ (1) Gott sorgt sich um mich. Ich darf darauf vertrauen, dass er mich nicht mit leeren Händen dastehen lässt. Sondern dass er meine Hände mit gutem Neuem füllt. "Alle eure Sorgen werft auf Gott, denn er sorgt für euch.“ Von daher kann, darf und soll ich meine Sorgen, all das, was ich nicht loslassen kann, an ihn "abgeben“. Klar. Wenn ich einen Ball werfe, muss ich auch loslassen, sonst fliegt der Ball nicht weg. Das meint Petrus hier. Sorgen auf Gott werfen, das geschieht im Gebet. Besser noch, wenn ich einen Menschen habe, mit dem ich die Sorgen teilen kann. Und mit dem ich vielleicht sogar zusammen beten kann.
Mir hilft das, das Beten. Und Gott hilft, auch wenn ich es gar nicht merke.
Ich habe dazu ein Gedicht der Schweizer Pfarrerin Barbara Milani-Cajöri gefunden:

Sprecherin:
Loslassen

Lass los
was du nicht halten kannst
Lass los
was nicht erreichbar ist
Lass los
was dich im Zwang gefangen hält
Lass los
was die Vergangenheit dir längst genommen
die Zukunft dir nicht wiederbringt
Lass los
und du bist frei
für das
was der Augenblick dir schenkt
Lass los - und du lebst (2)

Autor: Das wünsche ich Ihnen.
Ihr Pastor Heddo Knieper aus Hamm, na dann.

Quellen:
(1) 1. Petrus 5,8, Gute Nachricht Bibel, © 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.
(2) Barbara Milani-Cajöri, Loslassen, Neukirchener Kalender 24.5.2022/21.KW, Nutzungs-Genehmigung liegt vor.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze