Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in 1Live | 18.03.2020 floatend Uhr | Frederik Brumm

Loslassen

Im Juni 2012 stand ich in 60 Meter Höhe auf einem Kran. Auf der falschen Seite des Geländers. Um mich herum tosender Wind. Der Kerl hinter mir versucht, mich davon zu überzeugen, dass ich runterspringen soll. Und obwohl mir bewusst ist, dass ich freiwillig auf diesen Kran gegangen bin, mehr noch, dass ich sogar Geld dafür bezahlt hab, von besagtem Kran herunter springen zu dürfen, wollen sich meine Füße einfach nicht bewegen. Meine Hände umklammern eisern das Geländer hinter mir.

“Wenn du loslässt, kann ich dich schubsen!” ruft mir der Mann zu.

Ach wie nett aber auch, denke ich.

Mal ganz abgesehen von meinem ersten Bungee Sprung: Ich hab ganz allgemein Probleme damit, loszulassen. Wenn mir zum Beispiel auf der Arbeit ein Vorgesetzter blöd kommt, denke ich oft noch den halben Feierabend darüber nach. Und führe morgens unter der Dusche ein imaginäres Streitgespräch.

Am Ende hab ich dann gar nichts davon. Nur einen unentspannten Feierabend.

Und am nächsten Morgen auf der Arbeit ist sowieso wieder alles vergeben und vergessen.

Ich müsste einfach mal öfter loslassen. Und zwar alles was nervig ist: Wut, schlechte Laune, Stress und Angst.

Auf dem Krank hab ich letztendlich doch noch das Geländer losgelassen. Der freundliche Herr gab mir einen sanften Schubs und ich segelte, an meinem Gummiseil befestigt, den Kran herunter. Das Beste daran ist, dass du Loslassen kannst. Im freien Fall denkst du nämlich an rein gar nichts. Dein Kopf ist völlig leer. Ein tolles, sehr sorgenfreies Gefühl, Loszulassen. Ich kann es jedem empfehlen, aber unbedingt mit Sicherungsseil.

Freddie Brumm, Düsseldorf