



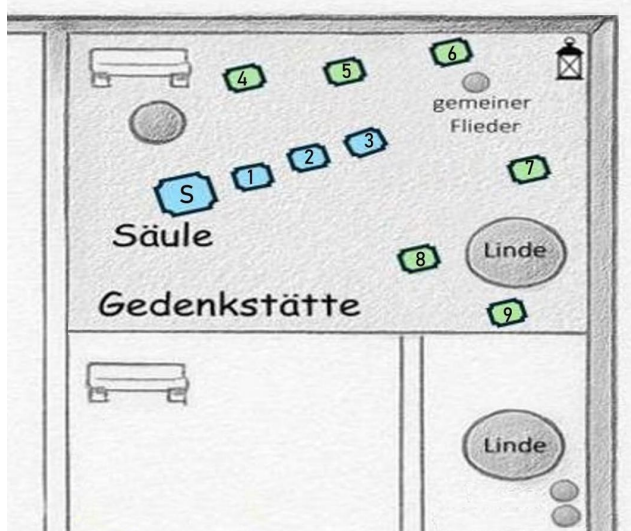
Wo die Diakonissen
in Gallneukirchen
zu Hause waren/sind....



Alle Texte - außer extra gekennzeichnete - stammen von Martin Sorge
Alle Fotos von Martin Sorge fotografiert bzw. bearbeitet
August/Oktober 2025 - martinsorge@gmx.at

Evangelische Pfarrgemeinde A.B. Gallneukirchen
A 4210 Gallneukirchen, Hauptstraße 1
Ruf 07235 – 62 551 | www.evgalli.at





S = Säule = Segen

- 1 Friede
- 2 Freude
- 3 Befreiung | Freiheit
- 4 Loslassen
- 5 Leichtigkeit
- 6 Gelassenheit
- 7 Heiterkeit
- 8 Humor
- 9 Freundschaft

4 Loslassen „Du musst nicht alles tragen“

→ Jeder erhält ein Blatt.

Impuls: „Was darf ich heute abgeben?“

Aktion: Das Blatt wird in den Wind geworfen oder in eine Schale gelegt.

Gebet: „Gott, du trägst mit.“

5 Leichtigkeit „Du darfst tanzen“

→ Eine kleine Bewegung: Arme heben, sich drehen, lachen.

Impuls: „Wann habe ich zuletzt Leichtigkeit gespürt?“

Aktion: Ein leichter Stoff wird durch die Gruppe gereicht – wie ein Tanz im Wind.

6 Gelassenheit „Atme. Sei.“

→ Gemeinsames Atemgebet:

Einatmen: „Du bist da.“ – Ausatmen: „Ich bin ruhig.“

Impuls: Psalm 131,2: „Ich bin still geworden und habe meine Seele beruhigt.“

7 Heiterkeit „Ein inneres Lächeln“

→ Jeder schenkt seinem Nachbarn ein Lächeln.

Impuls: „Was bringt mich zum Lächeln?“

Aktion: Eine kleine Geschichte oder Anekdote wird erzählt.

Abschluss: „Gott, du schenkst uns Lichtblicke.“

8 Humor „Ein göttlicher Funke“

→ Ein kleiner Witz oder eine lustige Erinnerung wird geteilt.

Impuls: „Humor ist ein Geschenk Gottes.“

Aktion: Ein Glöckchen wird geläutet – als Zeichen der Freude.

9 Freundschaft „Verbundenheit über das Ich hinaus“

→ Hände reichen sich im Kreis.

Impuls: „Wem bin ich dankbar für seine Nähe?“

Aktion: Ein Segenswort wird weitergegeben: „Gott segne dich.“

S Segen „Ein Leuchtfeuer“

→ Am Obelisken versammelt sich die Gruppe.

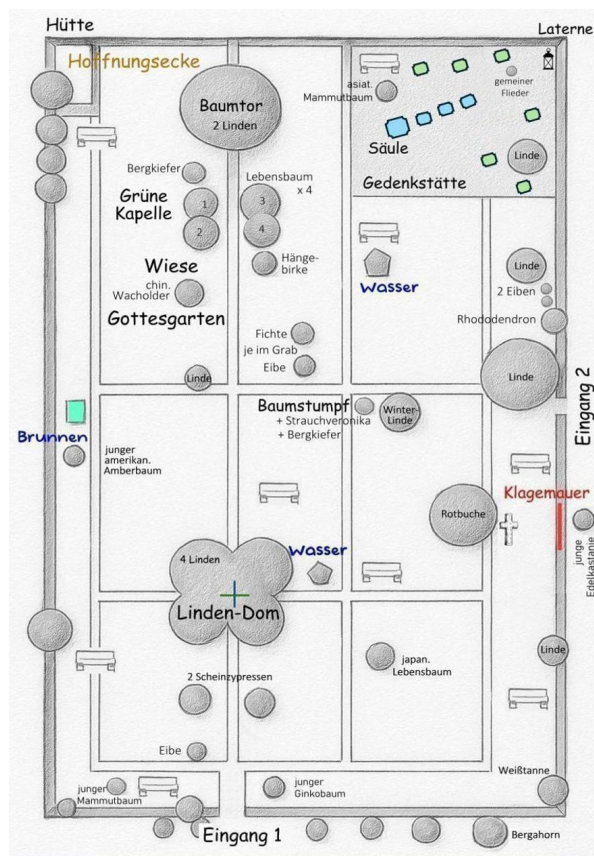
Aktion: Jeder erhält ein Licht (Teelicht oder LED).

Impuls: „Was möchte ich weitergeben?“

Gebet:

Gott, du hast uns verbunden mit Menschen, die uns geprägt haben.

Lass auch unser Leben ein Leuchtfeuer sein – für Liebe, für Trost, für Hoffnung.



Ritual:

„Ein Weg des Segens – Erinnern, Wandeln, Weitergeben“

Ziel des Rituals

Die Teilnehmenden erleben den Gedenkort als spirituellen Raum der Erinnerung, des Trostes und der Ermutigung.

Die zehn Steine werden zu Stationen innerer Wandlung, die mit persönlichen Erfahrungen und biblischen Impulsen verbunden werden.

Der Obelisk als Zeichen des Weiterwirkens lädt ein, den eigenen Glauben und gelebte Liebe weiterzugeben.

1. Begrüßung & Einstimmung

- Treffpunkt am Eingang des Friedhofs.
- Kurze Einführung: „Wir gehen heute einen Weg, der von Frauen erzählt, die ihr Leben dem Dienst am Nächsten gewidmet haben – und von den inneren Schätzen, die auch in uns wohnen.“

Gemeinsames Lied: „*Geh aus, mein Herz, und suche Freud*“ (EG 503)

2. Weg der zehn Steine – Stationen mit Impulsen

Die Gruppe geht langsam von Stein zu Stein. An jeder Station wird ein kurzer Impuls vorgelesen, danach folgt eine stille Minute oder ein Austausch.

Weg der zehn Steine – Rituale für jede Station

1 Friede „Ein Mantel aus Stille“

→ Die Gruppe steht in einem Kreis. Jeder legt eine Hand auf sein Herz.

Impuls: „Was schenkt mir Frieden?“

Aktion: Eine Minute Stille. Danach: leises Summen eines bekannten Liedes (z. B. „Verleih uns Frieden gnädiglich“).

2 Freude „Feiere das Leben“

→ Jeder nennt ein kleines Lebensfest, das ihm Freude gebracht hat.

Aktion: Ein bunter Wollfaden wird weitergereicht – als Symbol der geteilten Freude.

Abschluss: „Gott, du schenkst uns Farben des Lebens.“

3 Befreiung „Steh auf“

→ Die Gruppe sitzt oder steht leicht gebeugt. Auf ein Zeichen hin richten sich alle bewusst auf.

Impuls: „Was möchte ich hinter mir lassen?“

Aktion: Ein Stein wird in die Hand genommen und wieder abgelegt – als Zeichen des Loslassens.

Die zehn Edelsteine

Jeder Stein, den wir auf diesem Weg entdecken, trägt ein Thema – ein Geschenk, das uns erinnert, führt und verwandelt:

Segen – Die Säule, der erste Stein, erhebt sich wie ein Fingerzeig zum Himmel.

Sie ist kein Grabmal, sondern ein Leuchtfeuer. Der Segen, den sie ausstrahlt, verbindet alle anderen Themen – wie ein Band aus Licht.

Friede – Der zweite Stein ist still und weit. Er ist wie ein Mantel aus Stille, der sich um alles legt. Friede ist nicht das Ende von Konflikt, sondern der Anfang von Verstehen.

Freude – Der dritte Stein ist bunt geschmückt, als hätte ein Kind ihn gestaltet. Er ruft: „Feiere das Leben!“ Freude ist ein Echo der Seele, das weit über den Tod hinaus klingt.

Befreiung | Freiheit – Der vierte Stein liegt leicht erhöht, als wolle er sagen: „Steh auf.“ Er erzählt von der Kraft, sich zu lösen – von alten Mustern, von Angst, von Schuld. Wer hier verweilt, spürt: Freiheit beginnt im Inneren.

Loslassen – Der fünfte Stein ist von fallenden Blättern umgeben. Er spricht leise: „Du musst nicht alles tragen.“ Loslassen ist kein Verlust, sondern Vertrauen – in den Fluss des Lebens und die Weisheit des Wandels.

Leichtigkeit – Der sechste Stein scheint fast zu schweben. Er sagt: „Du darfst tanzen.“ Leichtigkeit ist kein Zeichen von Oberflächlichkeit, sondern von Vertrauen – in das Leben, in den Moment.

Gelassenheit – Der siebente Stein ruht wie ein stiller See. Er lädt ein, sich zu setzen, zu atmen, zu sein. Gelassenheit ist die Kunst, nicht alles kontrollieren zu müssen – und dennoch im Frieden zu bleiben.

Heiterkeit – Der achte Stein glitzert im Sonnenlicht. Er erinnert daran, dass Leichtigkeit auch in dunklen Zeiten möglich ist. Heiterkeit ist ein inneres Lächeln, das sich nicht vertreiben lässt.

Humor – Der neunte Stein ist klein, aber voller Charme. Wer ihn berührt, spürt ein Kichern im Wind. Humor ist ein göttlicher Funke – er verbindet, heilt und lässt uns über uns selbst hinauswachsen.

Freundschaft – Der zehnte Stein der Freundschaft fügt sich nicht nur harmonisch in die Reihe der bereits bestehenden Werte ein, sondern öffnet auch einen Raum für zwischenmenschliche Verbundenheit, der über das individuelle Erleben hinausreicht.

Das Licht der Erinnerung

Es war ein stiller Novemberabend in Gallneukirchen. Der Himmel war grau, die Luft roch nach feuchtem Laub und nahendem Winter. Auf dem Gelände des alten Diakonissenhauses Bethanien versammelte sich eine Handvoll Jugendlicher des evangelischen Jugendklubs. Einer von ihnen, Simon, trug eine kleine Laterne mit einer Kerze darin. Ihr gemeinsames Ziel war das Denkmal der Diakonissen auf dem evangelischen Friedhof. Ein schlichter Streifen aus Stein mit eingravierten Namen jener Frauen, die einst ihr Leben dem Dienst an anderen gewidmet hatten: Pflege, Trost, Gebet.

„Warum machen wir das?“, fragte Emil, der Jüngste in der Gruppe. Simon lächelte. „Weil Erinnerung Licht braucht. Die Diakonissen haben vielen Menschen geholfen, auch als niemand hinsah. Heute sehen wir hin.“

Die Kinder stellten sich rund um die Säule in der Mitte auf. Emil entzündete eine Kerze. Als er sie in die Laterne stellten wollte, flackerte die Flamme im Wind, doch sie hielt stand – wie die Geschichten der Frauen, die hier gewirkt hatten.

Ein leiser Gesang erhob sich. Kein Chor, nur einzelne Stimmen, die sich fanden. „*Ein Licht geht uns auf in der Dunkelheit...*“ sangen sie, und für einen Moment schien die Zeit stillzustehen.

Karl, ein älterer Mann, der zufällig vorbeikam, blieb stehen. Er sah die Kinder, das Licht, das Denkmal – und seine Augen wurden feucht. „Meine Tante war eine von ihnen“, sagte er leise. „Sie hätte sich gefreut.“

Die Kinder hörten zu, und Emil nahm seine Laterne und stellte sie direkt vor den Namen der Tante. „Dann leuchtet sie heute für sie“, sagte er.

Und so wurde aus einem einfachen Ritual ein lebendiger Moment der Verbundenheit – zwischen Generationen, zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Die Kerze in der Laterne brannte noch lange, auch nachdem die Kinder gegangen waren.

Denn manche Lichter sind mehr als nur Flammen.
Sie sind Zeichen.
Sie sind Erinnerung.

„Ein Licht geht uns auf“
Text: Eckart Bücken 1986 |
Melodie: Detlev Jöcker 1986

6. Gelassenheit – „Atme. Sei.“

Bibelvers: „Sei stille dem Herrn und warte auf ihn.“ – Psalm 37,7

Lied: „Befiehl du deine Wege“ (EG 361)

Symbol: Eine kleine Klangschaale oder ein Stein mit glatter Oberfläche.

Ritual: Atemgebet:

Einatmen: „Du bist da.“ – Ausatmen: „Ich bin ruhig.“

Danach: sanftes Anschlagen der Klangschaale.

7. Heiterkeit – „Ein inneres Lächeln“

Bibelvers: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl.“ – Sprüche 17,22

Lied: „Gott gab uns Atem“ (EG 432)

Symbol: Ein kleiner Spiegel, in dem man sich selbst anlächelt.

Ritual: Jeder schenkt seinem Nachbarn ein Lächeln und sagt:

„Du bringst Licht.“

8. Humor – „Ein göttlicher Funke“

Bibelvers: „Ein fröhliches Herz ist eine gute Medizin.“ – Sprüche 17,22

Lied: „Danke für diesen guten Morgen“ (EG 334)

Symbol: Ein Glöckchen oder bunte Feder.

Ritual: Eine kleine Anekdote oder ein Witz wird erzählt.

Danach: das Glöckchen wird geläutet.

9. Freundschaft – „Verbundenheit über das Ich hinaus“

Bibelvers: „Zwei sind besser als einer.“ – Prediger 4,9

Lied: „Ins Wasser fällt ein Stein“ (EG 645)

Symbol: Ein Band oder Schnur, das die Hände verbindet.

Ritual: Hände reichen sich im Kreis. Jeder spricht ein Segenswort:

„Gott segne dich.“

S - Segen - „Ein Leuchtfeuer“

Bibelvers: „Der Glaube, der durch die Liebe tätig ist.“ – Galater 5,6

Lied: „Segne und behüte“ (z. B. aus dem Lied „Gott, dein guter Segen“)

Symbol: Ein Teelicht oder LED-Licht.

Ritual: Jeder erhält ein Licht.

Gemeinsames Gebet:

„Gott, du hast uns verbunden mit Menschen, die uns geprägt haben.
Lass auch unser Leben ein Leuchtfeuer sein –
für Liebe, für Trost, für Hoffnung.“

Weg der zehn Steine – Vertiefte Stationen mit Bibelwort, Lied und Symbol

1. Friede – „Ein Mantel aus Stille“

Bibelvers: „Meinen Frieden gebe ich euch.“ – Johannes 14,27

Lied: „Verleih uns Frieden gnädiglich“ (EG 421)

Symbol: Ein weiches Tuch oder Schal, das über die Schultern gelegt wird – als Mantel des Friedens.

Ritual: Eine Minute Stille im Kreis, dann das Tuch weiterreichen mit dem Satz: „Gott schenke dir Frieden.“

2. Freude – „Feiere das Leben“

Bibelvers: „Freut euch im Herrn allezeit!“ – Philipper 4,4

Lied: „Lobe den Herrn, meine Seele“ (EG 302)

Symbol: Bunte Wollfäden oder Papierblumen, die verteilt werden.

Ritual: Jeder nennt ein kleines Lebensfest, das ihm Freude gebracht hat, und legt seinen Faden in eine gemeinsame Schale.

3. Befreiung – „Steh auf“

Bibelvers: „Steh auf, nimm dein Bett und geh!“ – Markus 2,11

Lied: „Komm, Herr, segne uns“ (EG 170)

Symbol: Ein kleiner Kieselstein, der in die Hand genommen und bewusst abgelegt wird.

Ritual: Die Gruppe steht gemeinsam auf – als Zeichen der Befreiung von Lasten.

4. Loslassen – „Du musst nicht alles tragen“

Bibelvers: „Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“ – 1. Petr. 5,7

Lied: „Meine Zeit steht in deinen Händen“ (EG 628)

Symbol: Herbstblätter oder Papierblätter mit aufgeschriebenen Sorgen.

Ritual: Die Blätter werden in den Wind geworfen oder in eine Schale gelegt – als Zeichen des Vertrauens.

5. Leichtigkeit – „Du darfst tanzen“

Bibelvers: „Du hast meine Klage in einen Reigen verwandelt.“ – Psalm 30,12

Lied: „Laudato si“ oder ein leichtes Taizé-Lied

Symbol: Ein leichter Stoff oder Seidentuch, das durch die Gruppe gereicht wird.

Ritual: Kleine Bewegungen mit dem Tuch – Arme heben, sich drehen, lachen.

Leitspruch der Diakonissen

Was will ich? Dienen will ich.

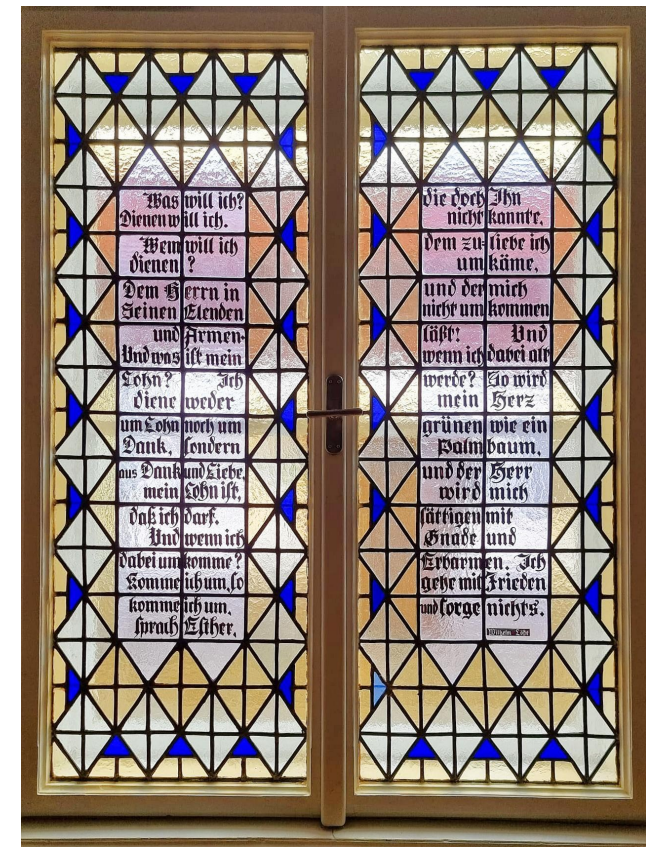
Wem will ich dienen? Dem Herrn in seinen Elenden und Armen.

Und was ist mein Lohn? Ich diene weder um Lohn noch um Dank, sondern aus Dank und Liebe; mein Lohn ist, dass ich darf!

Und wenn ich dabei umkomme? Komme ich um, so komme ich um, sprach Esther, die doch ihn nicht kannte, dem zu Liebe ich umkäme, und der mich nicht umkommen lässt.

Und wenn ich dabei alt werde? So wird mein Herz grünen wie ein Palmbaum, und der Herr wird mich sättigen mit Gnade und Erbarmen. Ich gehe mit Frieden und Sorge nichts.

Wilhelm Löhe



Fenster der ehem. Kapelle des Diakonissen-Mutterhauses Bethanien in Gallneukirchen

Säule = Segen

Die Säule erhebt sich. Ich stehe still. „Du bist gesegnet“, sagt der Stein. Ich nehme diesen Segen mit – in mein Leben, in meine Begegnungen, in meine Zeit.

Die Vollendung. Der Segen ist kein Abschluss, sondern ein Übergang. Er ist das Licht, das über den Tod hinausreicht. Wer gesegnet geht, geht nicht allein. Der Segen verbindet Himmel und Erde – und macht das Leben heilig.

Und über all dem erhebt sich die Säule. Sie ist kein Grabstein, sondern ein Zeichen. Ein Segen, der sich über alle Themen legt – wie ein Mantel aus Licht. Sie erinnert uns: Jeder Stein, jedes Leben, jede Geschichte ist gesegnet, wenn wir sie mit offenen Herzen betrachten.

Segen

„Ich bin gesegnet – und darf Segen weitergeben.“

Segen ist ein Licht, das du empfängst und weitergibst. Er verbindet Himmel und Erde – und macht dein Leben heilig.

Impulse: Wem kannst du heute ein Licht sein?



Stein der Freundschaft

Ich sitze in der Gegenwart des Steins der Freundschaft. Ich atme ein – und spüre Verbindung. Ich atme aus – und lasse Trennung los. Ich bin Teil eines Netzes aus Liebe, das mich hält. Ich bin Freund. Ich bin verbunden.

Der würfelförmige Stein steht fest und klar – wie eine gute Freundschaft: verlässlich, ehrlich, tragend. Freundschaft ist kein flüchtiges Gefühl, sondern ein Band, das Menschen über Zeit, Raum und sogar Lebensphasen hinweg miteinander verbindet. Und erinnert daran, dass auch im Abschied die Beziehung weiterlebt – in Erinnerungen, in Gesten, im gemeinsamen Glauben.

Der Stein der Freundschaft fügt sich nicht nur harmonisch in die Reihe der bereits bestehenden Werte ein, sondern öffnet auch einen Raum für zwischenmenschliche Verbundenheit, der über das individuelle Erleben hinausreicht.

Im Alltag ist Freundschaft oft das, was uns trägt, wenn alles andere wankt. Der Stein kann als Einladung verstanden werden:

Zur Pflege echter Beziehungen – nicht oberflächlich, sondern tief und ehrlich

Zur Versöhnung – Freundschaft lebt von der Fähigkeit, zu vergeben und neu zu beginnen

Zur Präsenz – einfach da zu sein, ohne etwas leisten zu müssen

Impuls: Wer diesen Stein betrachtet, darf sich fragen: *Wo bin ich Freund? Wo darf ich Freundschaft empfangen?*

Vielleicht wird er so zum Impuls, jemandem zu schreiben, zu besuchen oder einfach still zu danken.

Stein des Humors

Ein Vogel zwitschert, als würde er lachen. Der Stein ist klein, aber voller Leben. Ich lache – über mich, über das Leben. Humor ist Heilung.

Die Versöhnung mit dem Unperfekten. Humor ist ein Zeichen von innerer Freiheit. Wer über sich selbst lachen kann, hat aufgehört, sich zu verteidigen. Er erkennt: Das Leben ist nicht perfekt – und gerade darin liegt seine Tiefe.

Ein kleiner Stein, fast unscheinbar, doch wer näher tritt, spürt ein Kichern im Wind. Hier liegt jemand, der das Leben nie zu ernst nahm. Humor war sein Schild und sein Schwert – gegen Dunkelheit, gegen Verbitterung.

Humor

„Ich darf über mich selbst lachen.“

Humor ist Versöhnung mit dem Unperfekten. Er zeigt, dass du dich selbst nicht zu ernst nimmst – und gerade darin liegt Tiefe.

Impulse: Wann hast du zuletzt herzlich gelacht?



Stein des Friedens

Stille. Der Stein ist weit, wie ein Horizont. Ich spüre Frieden – nicht als Abwesenheit, sondern als Gegenwart. Ich bin verbunden.

Die Tiefe der Versöhnung. Friede ist mehr als Ruhe. Er ist die Versöhnung mit dem eigenen Weg, mit den Brüchen, mit der Endlichkeit. Wer Frieden findet, hat aufgehört zu kämpfen – und begonnen zu leben.

Groß und still, wie ein ruhiger See. Der Mensch, der hier liegt, war ein Friedensstifter – nicht laut, nicht kämpferisch, sondern durch sein Sein. Frieden ist nicht das Ende von Konflikt, sondern der Anfang von Verständnis.

Friede

„Ich bin Teil eines größeren Friedens.“

Friede ist mehr als Ruhe – er ist Versöhnung mit dem eigenen Weg. Er entsteht, wenn du dich selbst annimmst.

Impulse: Wo in dir ist heute Stille?



Stein der Freude

Ein Kind hat Blumen abgelegt. Der Stein strahlt in Farben. Ich erinnere mich: Das Leben ist schön. Freude ist ein Echo der Seele.

Die Frucht der Dankbarkeit. Freude ist nicht das Gegenteil von Schmerz, sondern dessen Verwandlung. Sie wächst dort, wo wir das Leben annehmen – mit allem, was es bringt. Sie ist ein inneres Leuchten, das nicht verblasst.

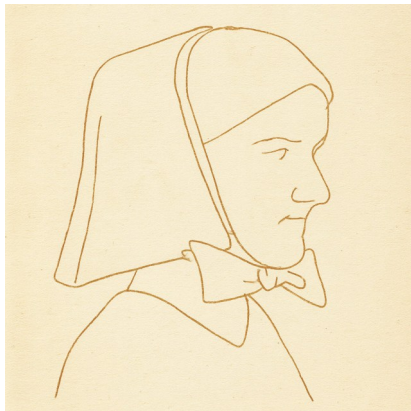
Bunt geschmückt mit Blumen, die nie verwelken. Die Freude, die dieser Mensch brachte, lebt weiter – in Liedern, in Umarmungen, in Erinnerungen. Freude ist ein Echo, das nie verstummt.

Freude

„Ich bin offen für das Geschenk des Augenblicks.“

Freude ist ein inneres Leuchten. Sie kommt nicht von außen, sondern wächst aus Dankbarkeit.

Impulse: Was erfüllt dich gerade mit stiller Freude?



Stein der Heiterkeit

Ein Sonnenstrahl trifft den Stein. „Lass Licht in dein Herz“, sagt er. Ich lächle – ohne Grund. Heiterkeit ist ein Geschenk, das ich mir selbst mache.

Das Licht im Alltag. Sie ist wie ein Sonnenstrahl zwischen Wolken. Heiterkeit ist die Fähigkeit, das Schöne zu sehen – auch wenn es leise ist. Sie macht das Leben nicht oberflächlich, sondern durchlässig für Freude.

Ein Sonnenstrahl trifft ihn fast immer. Die Geschichten, die man über diesen Menschen erzählt, sind voller Lachen, leichter Ironie und einem offenen Herzen. Heiterkeit ist nicht Oberflächlichkeit – sie ist Tiefe mit Licht.

Heiterkeit

„Ich öffne mich für das Licht im Alltag.“

Heiterkeit ist ein inneres Lächeln, das auch in dunklen Zeiten leuchtet. Sie ist kein Luxus, sondern eine Haltung.

Impulse: Was bringt dich heute zum Lächeln – ganz ohne Grund?



Stein der Gelassenheit

Die Bank lädt mich ein, Platz zu nehmen. Der Stein ruht wie ein See.
Ich spüre: Nicht alles braucht eine Antwort. Ich darf einfach sein.

Die Mitte finden. Wenn wir nicht mehr jedem Sturm trotzen müssen, sondern lernen, mit dem Wind zu segeln. Gelassenheit ist das Vertrauen, dass nicht alles von uns abhängt – und dass das Leben auch ohne Kontrolle trägt.

Glatt und schlicht, strahlt er Ruhe aus. Die Person, die hier ruht, war ein Fels in der Brandung – nicht weil sie hart war, sondern weil sie weich blieb, wenn das Leben stürmte. Gelassenheit ist die Kunst, dem Sturm mit einem Lächeln zu begegnen.

Gelassenheit

„Ich vertraue dem Rhythmus des Lebens.“

Gelassenheit ist die Kunst, nicht alles kontrollieren zu müssen. Sie entsteht, wenn du dem Leben erlaubst, dich zu führen.

Impulse: Wo kämpfst du gegen den Strom? Wo darfst du dich treiben lassen?



Stein der Befreiung | Stein der Freiheit

Ich trete auf den Weg. Der erste Stein liegt leicht erhöht. Er sagt: „Du darfst losgehen.“ Ich lasse zurück, was mich bindet. Ich atme tief ein – und aus. Freiheit beginnt im Jetzt.

Wie ein Neugeborenes, das sich aus dem engen Raum der Geborgenheit ins Licht streckt. Befreiung ist der erste Schritt ins eigene Leben – das Loslösen von Erwartungen, das Entdecken der eigenen Stimme.

Er liegt am Rand, leicht geneigt, als hätte er sich gerade von einer Last befreit. Hier ruhte einst jemand, der viele Ketten trug – Erwartungen, Schuld, Angst. Doch mit dem letzten Atemzug kam die Befreiung. Der Stein erinnert uns: Freiheit beginnt, wenn wir loslassen, was uns nicht gehört.

Befreiung

„Ich darf loslassen, was mich bindet.“

Befreiung ist der erste Schritt in ein selbstbestimmtes Leben. Sie beginnt nicht im Außen, sondern im Inneren – dort, wo du erkennst, dass du nicht alles mittragen musst.

Impulse: Was darf heute gehen? Was möchte neu entstehen?



Stein des Loslassens

Ein Blatt fällt. Der Stein liegt ruhig. „Du musst nicht alles tragen“, flüstert er. Ich lege ab, was nicht mehr zu mir gehört. Ich vertraue dem Fluss des Lebens.

Die Kunst des Reifens. Im Laufe des Lebens lernen wir, dass nicht alles bleibt. Menschen, Rollen, Vorstellungen – sie kommen und gehen. Loslassen ist kein Verlust, sondern ein Akt der Liebe: an das Leben, das sich wandelt.

Von Efeu umrankt, wirkt er wie ein Teil der Erde selbst. Er erzählt von einer Seele, die gelernt hat, nicht festzuhalten – an Menschen, an Dingen, an Schmerz. Loslassen ist kein Verlust, sondern ein Geschenk an den Fluss des Lebens.

Loslassen

„Nicht alles muss bleiben, um wertvoll gewesen zu sein.“

Loslassen ist ein Akt der Liebe. Es bedeutet nicht, etwas zu vergessen – sondern es in Frieden gehen zu lassen.

Impulse: Was trägst du mit dir, das längst abgeschlossen ist?



Stein der Leichtigkeit

Der Wind streicht über mein Gesicht. Der Stein scheint zu tanzen. Ich lasse die Schwere los. Ich gehe weiter – leicht wie ein Gedanke.

Die Bewegung der Seele. Leichtigkeit ist kein Zustand, sondern eine Haltung. Sie zeigt sich, wenn wir tanzen, obwohl wir Sorgen haben. Wenn wir vertrauen, obwohl wir zweifeln. Sie ist das stille Ja zum Leben.

Er scheint fast zu schweben. Die Seele, die hier ruht, war wie ein Blatt im Wind – neugierig, verspielt, frei. Leichtigkeit ist kein Mangel an Tiefe, sondern die Fähigkeit, mit Tiefe zu tanzen.

Leichtigkeit

„Ich trage nur, was mir gehört.“

Leichtigkeit ist kein Zeichen von Oberflächlichkeit, sondern von Vertrauen. Sie entsteht, wenn du dich von unnötiger Schwere befreist.

Impulse: Was macht dein Herz heute leicht?

