

# „LOSLASSEN WIE SANKT WOLFGANG“

(Skizze für einen Vortragsnachmittag im Seniorenkreis)

## 1. Will ich mir Sankt Wolfgang und seine „Loslassens-Geschichte“ zum Vorbild nehmen?

„Wechselvoller“ Lebenslauf, Abtreten der böhmischen Gebiete an die Diözese Prag, Trennung der Ämter Abt und Bischof, beim Sterben werden die Türen geöffnet ...

## 2. Sankt Wolfgang erkennt Problemfelder - Wo und wie nehme ich Problemfelder wahr?

Ruhe/innere Sammlung, Wirklichkeiten anerkennen, sich irren/Enttäuschungen, der selbstkritische Blick des Kindes Gottes, Umgang mit Kritik/Schatten/Fehlern/Scheitern, M.-Rosenberg-Konzept, „Unproduktive“ Gedanken und Werke ...

## 3. Sankt Wolfgang gehorcht - Wie durchlebe ich Trauer und Tröstung, wenn ich etwas abgebe?

Das Grübeln und Sorgen – auf Gott werfen, Wissen um die Trauerphasen, Psychologie von Neid/Ärger/Ermutigung, Abschied als Lebensthema ...

## 4. Sankt Wolfgang hat gute Gründe - Nach welchen Kriterien lasse ich „sinnvoll“ los?

Was ist mir wirklich wichtig? Werte-/Bedürfnispyramide, Sehen-Urteilen-Handeln, Wurzel-Flügel-Orientierung (Unterscheidung der Geister), Gelassenheit und Vertrauen von Gott her, Widerstand und Ergebung, respektvoller Umgang mit mir und anderen Menschen

## 5. Sankt Wolfgang gewinnt - Wie wird mein Loslassen zum Gewinn? („Verlustgewinne“)

los lassen, um (emotional) frei zu werden (Hand im Krug), Neuaufbruch als Ruf Gottes, los lassen und über sich hinaus wachsen, Überraschungserz, Spürsinn entwickeln, vertrauensvolle Hoffnung ...

## 6. Sankt Wolfgang in Hingabe - Wie ich rechte Hingabe anziele und gestalte?

Abendritual (Gebet der liebenden Aufmerksamkeit), meine persönliche Zeitplanung/Haushaltsführung/Wohnraumgestaltung, Aktivitäten wie Autofahren/Umzug ins Seniorenheim, Urlaubsgestaltung, ... Austausch in der Pfarrgemeinde, Erfahrungen aus der Weltkirche und aus der Gemeinschaft der Heiligen

*zusammengestellt von Josef Kratschmann,  
Fachstelle Seniorenpastoral der Diözese Regensburg*