



Vortrag/Dialog

Loslassen und inneren Frieden finden

*Ein jedes Ding ist überwacht von einer flugbereiten Güte
wie jeder Stein und jede Blüte und jedes kleine Kind bei Nacht.
Rainer Maria Rilke*

Nicht alles im Leben lässt sich planen, kontrollieren oder verstehen. Und gerade in einer Zeit, in der vieles unsicherer und unberechenbarer geworden ist, stellt sich die Frage:

Wie können wir lernen, mit dem Ungewissen zu leben, ohne dabei unsere innere Ruhe und Zuversicht zu verlieren?

Vielleicht liegt ein Teil der Antwort darin, nicht gegen alles anzukämpfen, was sich unserem Einfluss entzieht, sondern zu lernen, manches loszulassen und anzunehmen, dass nicht jede Frage sofort eine Antwort braucht.

Rainer Maria Rilke hat dafür in einem seiner Briefe wunderbare Worte gefunden:

„Ich möchte Sie bitten, Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen und zu versuchen, die Fragen selbst lieb zu haben ... Es handelt sich darum, alles zu leben. Leben Sie jetzt die Fragen. Vielleicht leben Sie dann allmählich, ohne es zu merken, eines fernen Tages in die Antwort hinein.“

Was bedeutet es, die Fragen des Lebens zu leben? Wie können wir gelassener werden, wenn wir nicht wissen, was kommt? Und was hilft uns dabei, inneren Frieden zu finden, auch wenn sich die äußeren Umstände nicht verändern lassen?

Nach einigen kurzen Gedanken darüber, warum wir so gerne die Kontrolle behalten, wie unser persönlicher Denkstil unsere Wahrnehmung prägt und was Psychologen unter

„Ambiguitätstoleranz“ verstehen, möchte ich diesen Fragen gemeinsam mit euch nachgehen.

Dabei soll es weniger um fertige Antworten gehen als um einen **offenen Dialog über das Loslassen, die Gelassenheit und die Kunst, mit dem Leben im Frieden zu sein.**

Vielleicht entdecken wir dabei, dass innere Ruhe nicht bedeutet, auf alle Fragen eine Antwort zu haben – sondern **Vertrauen zu entwickeln, auch mit dem Ungelösten leben zu können.**

Termin: **Sonntag, 11. Oktober 2026, 10:30 - 12:30 Uhr**

Bitte vorher anmelden!

Ort: **Dialog-Raum Alte Timmer Schule**

Hattinger Str. 764, 44879 Bochum-Linden

Kosten: **15,-- €**