



Wer loslässt, hat die Hände frei

Description

Moment mal

Foto: Birgit Thalheimer

Die schönsten Sommererinnerungen meiner Kindheit sind verbunden mit einem meiner Lieblingsorte, dem malerisch gelegenen Waldschwimmbad unserer Marktgemeinde.

Hitzefrei in der Schule, schnell heim, die Schwimmsachen holen und dann nichts wie los ins Schwimmbad, Freunde treffen, Spa? haben und die Leichtigkeit des Sommers genießen.

Das geliebte Ritual ist tief in mir verankert: Dauerkarte am Eingang vorzeigen, bei der Frau mit dem immer gleichen, gelangweilten Gesichtsausdruck und dann diesen unnachahmlichen Cocktail aus Sonnenmilch, Chlorwasser und Wald riechen. Den Blick über das volle Becken schweifen lassen und sehen, wer schon alles da ist. Vorfreude spüren.

Dann schnell einen Platz auf dem Sonnenberg, neben der Freundin ergattern und endlich den für mich schönsten Moment genießen, das Eintauchen ins erfrischende, türkisblaue Wasser des Schwimmerbeckens. Im Wasser sein, Leichtigkeit spüren, alles was belastet loslassen. Zur Ruhe kommen beim Anblick des Waldes rund um das Schwimmbad.

Das Glücksgefühl, das dabei auch Jahre später noch durch meinen Körper strömte, wenn ich an meinem Lieblingsort war, unvergleichlich.

So ging ein Sommer nach dem anderen ins Land, und für mich hätte das einfach alles so bleiben können.

Doch dann gab es plötzlich Sanierungspläne und im Zuge dessen, sollte ein großes Spa?bad mit Wellness-Elementen entstehen. Die Bürger durften sogar aus drei Vorschlägen ihren Favoriten wählen. Mir gefiel keine Variante wirklich gut, und das Schlimmste, das Schwimmbad würde zwei Jahre wegen Umbaus geschlossen bleiben!

Warum ich diese eigentlich banale Geschichte so ausführlich erzähle?

Weil mir dadurch so deutlich wurde, wie schwer wir uns tun mit dem Loslassen, wie sehr wir an Dingen und Ritualen anhaften, die verknüpft sind mit Erinnerungen und schönen Gefühlen.

Das Schwimmbad wurde übrigens dieses Jahr im Mai wieder eröffnet. Meine Dauerkarte habe ich mir auch direkt zur Neueröffnung gekauft, doch hat es noch zwei Monate gedauert, bis ich mich aufrufen konnte, das neue Schwimmbad zu betreten.

Ich habe gemerkt, dass ich mich innerlich geweigert habe, mein altes Bild mit den schönen Erinnerungen gegen das

Neues noch Ungewohnte zu tauschen. Ich habe es schon während des Umbaus kategorisch abgelehnt und im Nachhinein betrachtet, nach allem gesucht, was mich stärken könnte.

Ja, Veränderung ist unbequem, sie fordert ein **Abschließen des Alten, Loslassen von Emotionen und Offenheit, dass etwas Neues entstehen darf**. Ich muss mich mit mir selbst auseinandersetzen und zulassen, dass da Widerstände und Skepsis sind, gepaart mit der Angst, das Neue könnte dem Alten im wahrsten Sinne des Wortes nicht das Wasser reichen!

Und dann bin ich doch hingegangen und habe beschlossen, dem Neuen eine Chance zu geben, mich einzulassen, auf neue Erfahrungen und Eindrücke, neue Bademeister ;o), neue Abläufe und Regeln.

Ich saß lange am Rand des Beckens und hing meinen Gedanken nach, ließ alles wirken und hatte auf einmal den Satz im Kopf: Alles im Leben verändert sich permanent, innen wie außen, es ist nicht aufzuhalten und gehört zum Leben. Wir haben die Wahl, ob wir uns dagegen wehren und am Alten kleben, oder ob wir die Chance nutzen, uns mit der Veränderung jedes Mal ein kleines bisschen mit zu verändern und mitzuwachsen, um neue Erlebnisse zu Erinnerungen werden zu lassen.

Frei nach dem Motto: "Wer loslässt, hat die Hände frei."

[Birgit Thalheimer](#)