Die Tasse Kaffee

Ein Mensch ging durch einen belebten Flur und hielt eine volle Tasse Kaffee in der Hand. Plötzlich stolperte jemand gegen ihn, er verlor das Gleichgewicht und – *schwupps* – der Kaffee verschüttete sich über den Boden. Als er den Fleck betrachtet, spricht ihn ein weiser Mann an:

„Warum hast du den Kaffee verschüttet?“

Der Mensch antwortete prompt: „Weil mich jemand angerempelt hat!“

Der weise Mann lächelte und sagte: „Nein. Du hast den Kaffee verschüttet, weil **Kaffee in deiner Tasse war**. Hättest du Tee in der Tasse gehabt, hättest du Tee verschüttet. Was immer in deiner Tasse ist, kommt heraus, wenn du geschüttelt wirst.“

Das Leben wird uns immer wieder schütteln. Menschen werden uns anrempeln, Ereignisse werden uns aus dem Gleichgewicht bringen. In diesen Momenten zeigt sich, was wirklich in uns steckt. Es ist leicht, ruhig zu bleiben, wenn alles glattläuft.

Aber wenn wir erschüttert werden: Läuft dann Dankbarkeit, Geduld und Gelassenheit aus uns heraus? Oder sind es Wut, Bitterkeit und Vorwürfe?

Wir können nicht immer kontrollieren, wer uns anstößt. Aber wir können entscheiden, womit wir unsere Tasse füllen.

Titel: „Raum schaffen – Ein Impuls zum Loslassen“

Dauer: ca. 15 Minuten
Material: Keine (oder optional ein kleiner Stein pro Person)

---

1. Der Einstieg: Die Last spüren (3 Minuten) - Kreisaufstellung

- **Die Übung:** „Bitte streckt eure Arme seitlich aus, die Handflächen zeigen nach oben. Schließt kurz die Augen. Stellt euch vor, auf eurer linken Hand liegt alles, was euch aktuell belastet: Termindruck, offene E-mails, Erwartungen. Auf der rechten Hand liegt das, woran ihr festhaltet, weil ihr denkt, es unbedingt zu brauchen (Gewohnheiten, Kontrolle).“
- **Der Impuls:** „Spürt, wie die Arme schwer werden. Fasten wird oft als Mangel missverstanden. Aber eigentlich ist Fasten die Entscheidung, diese schweren Arme sinken zu lassen, um wieder beweglich zu werden.“

2. Die Bewegung: Das bewusste Ablegen (5 Minuten)

Nun gehen wir in die aktive Bewegung, um das „Loslassen“ körperlich erfahrbar zu machen.

- **Schütteln:** „Beginnt, eure Hände auszuschütteln. Dann die Arme, die Schultern. Schüttelt den Ballast des Tages ab. Fasten bedeutet, den Staub von der Seele zu schütteln.“
- **Die Dehnung:** „Streckt euch ganz weit nach oben, macht euch groß. Greift nach den Sternen – und dann lasst euch mit einem tiefen Ausatmen komplett nach vorne fallen (die Knie locker). Lasst den Kopf hängen. Das ist der Moment der Leere.“
- **Das Rollen:** „Rollt euch Wirbel für Wirbel langsam wieder auf. Spürt, wie es sich anfühlt, aufrecht zu stehen, ohne etwas festzuhalten.“

3. Der philosophische Kern: Die Kaffeetasse der Stille (4 Minuten)

Komm nun zurück zum Bild der Tasse (oder dem „Fasten des Inhalts“).

- **Der Impuls:** „Erinnert euch an den Mann mit dem Kaffee. Wir fasten nicht, um uns zu quälen. Wir fasten, um unsere Tasse zu leeren. Denn nur in eine leere Tasse kann etwas Neues eingegossen werden. Wenn wir 40 Tage lang auf etwas verzichten – sei es Zucker, Social Media oder das ständige Bewerten – dann tun wir das, damit wir beim nächsten ‚Schütteln‘ des Lebens nicht mit Stress reagieren, sondern aus einer inneren Ruhe schöpfen können.“
- **Transfer ins Team:** „Was wäre, wenn wir als Gemeinschaft für heute das ‚Rechtfertigen‘ fasten? Oder das ‚Aber‘? Was würde in diesen leeren Raum fließen?“

4. Abschluss: Der Anker für den Alltag (3 Minuten)

Führe die Gruppe in die Ruhe zurück.

- **Die Übung:** „Legt eine Hand auf euer Herz und die andere auf den Bauch. Atmet dreimal tief ein und aus. Mit jedem Ausatmen flüstert ihr innerlich das Wort: *Loslassen*.“
- **Der Schlusssatz:** „Geht heute mit leichten Händen und einer weiten Tasse in eure Aufgaben. Wer loslässt, hat die Hände frei für das, was wirklich zählt.“

Abschlussgebet

Guter Gott,

du kennst das, was unsere Hände und Herzen schwer macht.
Alles, was uns belastet,
alles, woran wir zu festhalten,
alles, was uns innerlich unruhig macht.

Heute legen wir es in deine Hände.

Schenke uns den Mut, loszulassen,
was wir nicht tragen müssen.
Schenke uns Vertrauen,
dass in der Leere neuer Raum entsteht.

Fülle unsere „Tassen“ mit dem, was gut tut:
mit Geduld statt Ungeduld,
mit Dankbarkeit statt Klage,
mit Frieden statt Sorge.

Begleite uns in diesen Tag
mit offenen Händen,
wachem Herzen
und der Zuversicht,
dass du mit uns gehst.

Amen.