

At give slip på det, der tynger

En refleksion over minder og forandring

Nogle minder sætter sig som skygger i hjørnerne af vores hjem og sind. De kan ligge stille i årevis, gemt væk i en skuffe eller bag et billede på væggen, men deres tilstedeværelse mærkes alligevel, en tyngde man næsten ikke opdager, før man pludselig trækker vejret lidt lettere.

At have dårlige minder er helt menneskeligt. De vidner om levet liv, udfordringer og valg, som måske ikke førte os derhen, vi håbede. Men ingen er forpligtet til at samle på dem. Tværtimod kan der være en helt særlig frihed i bevidst at vælge at give slip – i at fjerne det, der ikke længere tjener nogen god plads i vores hverdag.

Sådan tog jeg selv en beslutning: Ét minde, som har haft sin plads blandt mange andre billeder i vores hjem, blev båret ud. Ikke for at fornægte fortiden, men for at give mig selv mulighed for at fylde det tomme rum med noget nyt – noget, der nærer og inspirerer.

Vi behøver ikke samle på det, der tynger. Ved at give slip på det gamle, skaber vi plads til forandring – og til alt det gode, der endnu venter på at finde vej ind ad døren.

