

# Wort zum Sonntag, 31. Juli 2022

## Atempause am Meer

In Bayern beginnen die Sommerferien. Für viele von uns steht in den nächsten Wochen auch ein Urlaub an. Die arbeitsfreie Zeit ist wichtig für die körperliche und seelische Gesundheit. Wie der perfekte Urlaub aussieht, ist sehr individuell: Ausgedehnte Reisen in ferne Länder, Aktivtoure, Relaxen am Strand, Zurückziehen in die einsame Berghütte oder das Lieblingsbuch auf dem heimischen Balkon.



Während ich im Winter unbedingt auf Skiern in die Berge muss, so zieht es mich im Sommer immer wieder ans Meer, am liebsten an die Nordsee. Ich kann stundenlang am Strand sitzen und auf das Meer schauen. Das Rauschen der Wellen im Ohr, Sand zwischen den Zehen, Salz auf den Lippen und in der Nase. Das ist der Moment, in dem ich keine Uhr brauche, das Handy in der Tasche bleibt und die Probleme von zu Hause wie von alleine verschwinden. Das Meer trägt mich davon und lässt mich Zeit und Raum vergessen. Fast immer weht ein Wind. Ein Wind, der meinen Kopf frei pustet und meine Gedanken wieder klar macht. Das Meer nimmt die alltäglichen Probleme und Reizüberflutungen mit seinem Wind und seinen Wellen einfach mit. Manchmal muss ich am Meer stehen, um wieder klar zu sehen.

Die positive Wirkung des Meeres ist auch psychologisch bewiesen. Der weite Horizont vermittelt ein Gefühl der Freiheit. Die Gedanken können dadurch frei fließen. Die Farbe blau und der gleichförmige Rhythmus der Brandung wirken beruhigend. Das Meer wird somit nicht nur zu einem Ort der Selbstwahrnehmung und Reflexion, sondern stellt durch seinen Gegenentwurf zum stressigen Alltag eine Energiequelle dar.

Warum ich immer wieder ans Meer fahre? Weil es mich ruhig werden lässt, verzaubert, inspiriert und immer wieder glücklich macht. Weil ich in dieser Unterbrechung meines Alltags immer wieder mir selbst und auch Gott begegnen kann.

Ich wünsche Ihnen allen erholsame und erlebnisreiche Sommertage, egal ob Sie Ferien haben, in den Urlaub fahren dürfen oder arbeiten müssen. Auf dass Sie in den kommenden Wochen zur Ruhe kommen, Kräfte sammeln und sich von Gottes Nähe anrühren lassen. Bleiben Sie gesund und genießen den Sommer.

Ralf Sauer  
Kordinator Pastoraler Raum Bad Brückenau