

Wort zum Sonntag

30.07.2023



Das Leben genießen!

Endlich Ferien! So werden es sich viele Schülerinnen und Schüler an diesem Wochenende denken. Und auch bei uns Erwachsenen dürfte es in den nächsten Wochen etwas ruhiger zugehen. Vielleicht steht ja sogar eine Urlaubsreise an. Die vor uns liegenden Sommerwochen sind für viele von uns eine Auszeit, eine kleine Atempause vom Alltagstrott.

Auch in der Bibel steht, wie wichtig es ist, zwischendurch einfach mal die Seele baumeln zu lassen. Gott hat uns einen Ruhetag verordnet und den Sonntag geschenkt. Und auch Jesus zog sich immer wieder einmal zurück um nachzudenken und etwas Abstand zu gewinnen. Er ging in die Wüste oder kletterte auf Berge - mal alleine und mal mit Freunden. Im Markusevangelium heißt es: „Da sagte Jesus zu seinen Jüngern: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir alleine sind, und ruht ein wenig aus“.

Wir können nicht immer durchpowern und 100% geben. Jede und jeder von uns braucht Zeiten zum Abschalten und Ruhe finden. Wer diese nicht hat, der wird früher oder später krank an Leib und Seele. Es muss Momente im Leben geben, in denen wir ohne Stress und Leistungsdruck einfach nur wahrnehmen und genießen können. Ich denke dabei an das Rauschen des Windes in den Blättern, das Zwitschern eines Vogels, die Liebe eines Menschen, die Frische eines Baches, die Stille eines Sees oder der Duft eines leckeren Essens. Egal ob Sie eine größere Reise unternehmen oder in den nächsten Wochen zu Hause sind: Vielleicht probieren Sie einfach einmal aus, weniger zu planen und die so entstehende Freiheit zu nutzen, das zu machen, was ihnen gerade einfällt. Spontan einen Freund besuchen, ins Schwimmbaden hüpfen, einen Kuchen backen, ein Buch lesen oder auch einfach nur in dem Himmel schauen. Vielleicht laufen Sie auch wieder einmal an einer Kirche vorbei und zünden darin eine Kerze an. Bitte haben Sie keine Angst, den Tag zu verplempern. In dem Wort Urlaub steckt ja auch das Wort Erlaubnis. Sie dürfen sich in den nächsten Wochen erlauben, auch einmal einfach nur zu Leben. Schenken Sie sich diese Zeit mit weniger Terminen, weniger Planungen und weniger äußerer Zwänge. Ich weiß, das ist nicht einfach. Aber probieren Sie es aus, trauen Sie sich!

Ich wünsche uns allen schöne Sommerwochen, in denen es gelingt, die Seele baumeln zu lassen und zwanglose Augenblicke zu genießen, in denen wir ganz bei uns selbst sind. Und wer weiß, vielleicht ermöglicht diese sommerliche Unbeschwertheit auch eine unerwartete Begegnung mit unserem Gott des Lebens - der uns erlaubt, das Leben zu genießen.

*Ralf Sauer
Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Pastoraler Raum Bad Brückenau und Jugendbildungsstätte Volkersberg*