

# Impuls Sommer 2021

Liebe Schwestern und Brüder,

können Sie mir ein Wort nennen, wirklich nur eins, welches Ihnen als erstes in den Sinn kommt, wenn Sie an „Sommer“ denken?

Das ist gar nicht so einfach. Doch dann durchbrachen einige Begriffe meine Gedanken: Weite, Freiheit, Erholung und Dankbarkeit. Weite bedeutet für mich, durchatmen zu können, entspannt zu sein, das Leben und die Sonnenstrahlen aufzunehmen. Dann wird mein Herz ganz weit und ich spüre die Freiheit in mir und eine sehr, sehr große Dankbarkeit. Eine Dankbarkeit für diese wunderbare Schöpfung, die uns geschenkt wurde.

Unser Leben ist oft so vollgepackt mit Aufgaben, Arbeit, Freizeit, Familie und vielem mehr. Oft jagt ein Termin den nächsten und wir sind drin in diesem Hamsterrad von leisten, arbeiten, sorgen und funktionieren.

In solchen stressigen Zeiten denke ich oft, ach Sommer komm endlich. Lass es endlich Ferien werden!

Jetzt endlich ist Sommer und in ein paar Wochen beginnen die Sommerferien, beginnt die Urlaubszeit. Und in diesem Jahr warten wir alle auf Lockerungen der coronabedingten Einschränkungen und hoffen auf die Normalität von früher.

Kann alles schon wieder „NORMAL“ werden?

Es gibt die Stimmen, die warnen – und die Stimmen, die fordern.

Wie gehe ich damit um?

Da fällt mir ein Wort ein: ACHTSAMKEIT!

Was ist damit gemeint?

– Auf etwas achten, etwas beachten –

Wenn ich etwas achte ist es eine Form von Wertschätzung, z.B. achte ich die Meinung des Anderen, ich achte die Person, auch Regeln kann ich als wertvoll ansehen und achten.

Achtsam sein hat etwas damit zu tun, das eigene Handeln und das fremde Handeln zu hinterfragen. Es meint nicht in erster Linie die Kontrolle von Verstößen, sondern ein Reflektieren, ob das Handeln mir oder dem Anderen schadet. Wenn ich achtsam bin, nehme ich den Anderen in den Blick, ich wertschätze und schütze ihn.

In einem Gedicht, welches ich neulich gelesen habe, kommen meine Gedanken zum Sommer viel klarer zum Ausdruck, besonders im letzten Satz. Da steht:

Gott, das ist ein anderes Wort für Sommer.

Oft vergessen wir den größten Luxus, den Gott uns zugesteht: sich einfach einmal auszuruhen und auch die Seele baumeln zu lassen.

Daher lade ich Sie ein, nehmen wir uns in den Sommerwochen Zeit, die Sonnenstrahlen zu genießen, Kraft zu tanken, die Natur zu bewundern, die Seele baumeln zu lassen, achtsam und dankbar zu sein.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine schöne, erholsame Sommerzeit.

Ihre Michaela Gansemer

