



Foto: Pavle/AdobeStock.com

Sommer – Zeit zum Auftanken

Spiritueller Impuls der kfb

Einführung

Ein ganzes Schuljahr und Arbeitsjahr liegt hinter uns und die Sommermonate mit Urlaub und Ferien stehen vor der Tür. Ein Symbol, das ganz nach Ferien, Urlaub, Erholung und Spaß aussieht ist ein Wasserball.

Begonnen haben wir das vergangene Arbeitsjahr mit viel Kraft und Energie, prall gefüllt wie ein Wasserball mit Luft. Doch auch die Stärksten, Kräftigsten und Arbeitswilligsten können einmal die Kraft verlieren. Wenn Stress und Leistungsdruck zunehmen, die täglichen Aufgaben und Sorgen immer größer, schwieriger und anstrengender werden, kann es passieren, dass einmal die Luft weg ist. Es ist, als würde der Stöpsel herausgezogen und ich verliere immer mehr Kraft und Energie, werde schlaff und verliere die Spannung – so wie bei einem Wasserball.

Evangelium: Mk 6,30-32

Die Apostel versammelten sich wieder bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus. Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

Lied: Meine Seele ist stille in dir GL 892

Impuls

Es ist gut, dass auch für viele Erwachsene der Urlaub vor der Tür steht – egal ob zu Hause oder auf Reisen. Denn jetzt haben wir wieder die Möglichkeit, Kraft zu sammeln und Energie zu tanken. Für mein Leben, für die Beziehungen zu den Mitmenschen und auch für die Beziehung zu Gott können die Ferien wieder neue Impulse, Chancen und Möglichkeiten eröffnen.

Ich kann mir einmal auch Zeit für mich selber nehmen. Ich kann mir meine Zeit einmal so einteilen, wie ich will, unabhängig von Stundenplan oder Büro – und Arbeitszeiten. Es ist Zeit zum Ausspannen und Ausrasten. Zeit für Dinge, die ich schon lange einmal tun wollte. Jetzt kann auch die Möglichkeit sein, sich Zeit zu nehmen für gemeinsame Ausflüge und Unternehmungen mit Kindern und Eltern oder Bekannten und Freunden. Ich kann mir selber in meinem Leben wieder Luft verschaffen und meinem Lebensball Energie und Kraft einströmen lassen. Im Urlaub und den Ferien kann auch wieder mehr Zeit sein für Gemeinschaft oder Beziehungen, für meine Mitmenschen. Oft ist es ja leider so, dass unterm Jahr Beziehungen, Bekanntschaften und Freundschaften leiden, weil nicht genug Zeit ist für Gemeinsames. Oder der Stress ist so groß, dass am



Foto: Marianne Ertl

Abend nur noch die Ruhe wichtig ist. Aber jetzt ist die Möglichkeit, Freundschaften wieder aufzufrischen und neu zu beleben. Und gerade, wenn Stress und Druck weniger werden, kann die Zeit sein, Streitigkeiten zu lösen und Versöhnung zu suchen. Oder Beziehungen, die vielleicht mehr nebeneinander als miteinander sind, neu zu beleben: durch Zeit-schenken füreinander, Gespräch und Austausch zu suchen oder gemeinsam etwas zu unternehmen.

Auch in der Gottesbeziehung machen wir die Erfahrung, dass Eifer und Frische nachlassen. Wie oft hindern mich Müdigkeit und Sorgen am Gespräch mit Gott. Wie oft siegt bei mir die Bequemlichkeit. Urlaub und Ferien können auch für den Glauben Zeiten der Erneuerung und Erholung sein: Ich kann mir bewusst Zeit nehmen fürs Gebet, für Meditation oder fürs Bibellesen. Zeit, um in der Stille Gott zu suchen. Zeit, Gottes Schöpfung, die Natur zu genießen. Ich kann mir wieder mehr Zeit nehmen für meinen Glauben und mich so wieder mit dem Geist Gottes füllen lassen. Die Geistkraft Gottes erfüllt mit Kraft und richtet auf.

Lied: Alle meine Quellen entspringen in dir GL 891

Segensgebet

Göttliche Kraft stärke deinen Rücken,
sodass du aufrecht stehen kannst,
wo man dich beugen will.
Göttliche Zärtlichkeit bewahre deine Schultern,
sodass die Lasten, die du trägst,
dich nicht niederdrücken.
Göttliche Weisheit bewege deinen Nacken,
sodass du deinen Kopf frei heben und dorthin neigen
kannst, wo deine Zuneigung von Nöten ist.
Göttliche Zuversicht erfülle deine Stimme,
sodass du sie erheben kannst, laut und klar.
Göttliche Sorgfalt behüte deine Hände,
sodass du berühren kannst, sanft und bestimmt.
Göttliche Kraft stärke deine Füße,
sodass du deinen Weg gehen kannst, fest und sicher.
Göttlicher Segen sei mit dir!

Irischer Segensspruch



Katholische Frauenbewegung
der Diözese St. Pölten

Inhaltliche Gestaltung: Monika Liedler
Katholische Frauenbewegung der Diözese St. Pölten
Klostergasse 15, 3100 St. Pölten

<http://kfb.dsp.at>