

## Impuls in die Herbstferien

### **Zeit zum Loslassen**

Zeit ohne Wecker  
Zeit ohne Druck  
Zeit ohne Eile

Sich Zeit nehmen  
Ohne schlechtes Gewissen  
mal trödeln

Zeit für Kastanien  
Zeit für Tee  
Zeit für frischen Herbstwind



Zeit zum Loslassen, was mich bedrückte  
Zeit zum Loslassen, was nicht gelungen ist  
Zeit zum Loslassen, was mich ärgerte

Nimm dir Zeit für Menschen, die dir guttun; Menschen, die dein offenes Ohr brauchen;  
Menschen, die lange nichts von dir gehört haben

Lass dir Zeit für Entscheidungen, Überlegungen und Träume

Wenn du denkst, für all das habe ich keine Zeit, genau dann hab Mut für eine Pause  
Atme tief durch, schließ für einen Moment die Augen und sei einfach nur da.

### **Achte die Zeit – Lerne von den fallenden Blättern**

*Die Blätter fallen, fallen wie von weit,  
als welkten in den Himmeln ferne Gärten;  
sie fallen mit verneinender Gebärde.*

*Und in den Nächten fällt die schwere Erde  
aus allen Sternen in die Einsamkeit.*

*Wir alle fallen. Diese Hand da fällt.  
Und sieh dir andre an: es ist in allen.*

*Und doch ist Einer, welcher dieses Fallen  
unendlich sanft in seinen Händen hält.      Rainer Maria Rilke*

**In diesem Sinne wünsche ich allen eine erholsame und gute Zeit in den Herbstferien!**