

Impulse zum Start in die Sommerferien

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“ Astrid Lindgren

Diejenigen, die gleich zu Beginn der Ferien losfahren, werden vielleicht erst am Urlaubsort realisieren: tatsächlich, freie Zeit!

Ausatmen. Ausschlafen. Ankommen. Ankommen in einer Zeit, die nicht vom Wecker, Stunden – und Arbeitsplan bestimmt wird. Mehr Selbstbestimmung anstelle von Fremdbestimmung.

Und daher heißt nun das Zauberwort: Entschleunigung, nicht „mal eben schnell noch erledigen“, sondern mal langsam machen.

Der Satz von Astrid Lindgren ist mein Lieblingssatz für die ersten Ferientage. Ob nun Zuhause oder bereits am Urlaubsort, sich Zeit nehmen, kein Aktionismus, nicht zu viel Programm. Denn im „vor sich hin schauen“ kann ich ruhig werden. Den Augenblick genießen. Nichts leisten, sondern bei mir wieder ankommen.

„Jede Sekunde trägt viele Juwelen in sich und jede Minute, Sekunde ist selbst ein Juwel. Wenn wir das Juwel dieser Sekunde anschauen, sehen wir den Himmel, die Erde, die Bäume, die Hügel, den Fluss und den Ozean – so schön! Lass uns zutiefst jeden Augenblick, der uns zum Leben geschenkt wird, gut nutzen.“ Thich Nhat Hanh

Gegenwärtig sein

Wo bin ich mit meinen Gedanken?

**Bei dem, was gestern war?
Was mich gekränkt hat?
Was ich falsch gemacht habe?**

**Bei dem, was morgen sein wird?
Was mir Sorgen macht?
Was passieren könnte?**

**Soviel Unrast! Zuviel Unrast!
Stopp! So nicht weiter!**

**Zur Ruhe kommen,
Vergangenes und Zukünftiges loslassen.**

**Meine Gedanken zurückholen
in die Gegenwart.**

**Mich vorbehaltlos einlassen
auf gerade diesen Augenblick. Jetzt.** © Gisela Baltés

Reisesegen

*Geh unter Gottes Schirm und Schutz,
Er bewahre dich vor Unglück und Streit,
dass kein Schatten auf dein Leben fällt
und du bewahrt bleibst an Leib und Seele.
Gott schenke dir die Fähigkeit der Ruhe,
ein Herz, dem Unrast fremd ist,
und Zeit, einzukehren bei anderen und bei dir selbst.
Gott mache dein Herz froh und deinen Schritt fest,
Er lasse dich willkommen sein, wo immer du hingehst
und gebe dir immer wieder Gelegenheit zum Staunen.
Gott führe dich sicher heim
und schenke uns ein fröhliches Wiedersehen.*

