Impuls im Juli 2026 **Zeiten des Aufatmens**

In manch einem wird wohl eine Sehnsucht wach bei dieser Überschrift. Jetzt in der Sommerzeit ist für viele Urlaub angesagt. Den Stress der Arbeit auf die Seite legen und nicht nach der Uhr funktionieren zu müssen, wieder zu mir selbst finden und den inneren Akku aufladen. Dazu braucht es Zeit, Weite, Stille. In der Urlaubszeit bieten sich dazu Chancen: Ein Platz in der Natur lädt ein, sich auf eine Bank zu setzen und einfach da zu sein; die Luft, Sonne im Gesicht spüren, den Wind durch die Haare gleiten lassen und Dankbarkeit für mein Dasein spüren. Dem Tag eine Struktur geben, die Raum für Muße lässt. Vielleicht möchte ich auch dem Gebet mehr Zeit einräumen als dies oft im Alltag möglich ist; mit eigenen Worten mit Gott ins Gespräch kommen.

Folgender Text hat mich angesprochen:

"Es ist Zeit bei mir einen Besuch zu machen.
Wie lange war ich nicht mehr zu Hause?
Wie viele Wege bin ich gegangen,
wie viele Worte habe ich gehört,
wie viele Bilder habe ich gesehen!
Nun klopfe ich an die Tür bei mir:
"Bist du zu Hause?"
Ich öffne die Tür und erkenne mich wieder;
lange sprechen wir miteinander
Und schweigen, und schweigen, bis es in mir aufsteigt:
"Dank sei Gott!"
Da weiß ich:
Bei dir, Herr, bin ich zu Hause.“ Kurt Weigel

Auch Jesus lädt schon seine Jünger zu Zeiten des Aufatmens ein:"Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus." (MK 6,31)

Gönnen wir uns immer wieder solche Zeiten des Aufatmens und besonders jetzt in der Urlaubszeit.

Ich wünsche allen gesegnete Zeiten des Aufatmens!

Ulrike Faulhaber, Freiburg, Gemeindereferentin i.R.