

# Atempause für die Seele



Auf ein Wort...

***Lasst Gott wirken,  
der wunderbare Dinge vollbringen wird.***

*Angela Merici, 8. Gedenkwort*

***Die Pause gehört zum Rhythmus.***

*Stefan Zweig*

*Foto:  
Susanne Heinrigs*

Im Monat Juli ist für viele die Zeit für Ferien, Urlaub, Ausspannen, Ausruhen von den Anstrengungen des Alltags.

Diese Zeit kann man allein oder mit Gleichgesinnten, mit der Familie oder in einer anderen Gemeinschaft verbringen.

Vieles geht mit auf diesem Weg: Tagesrhythmus, Gebet und Gottesdienst. Alles kann mit mehr Ruhe und Gelassenheit geschehen, weil der Druck von außen fehlt.

Es gilt einen Ferienrhythmus zu finden.

Die heilige Angela sagt im siebten Gedenkwort: „Haltet euch an den alten Weg und die Überlieferung der Kirche, von so vielen Heiligen bestätigt durch die Eingebung des Heiligen Geistes“. Wenn ich auf den Kalender im Monat Juli schaue, finde ich viele Heilige, die uns auf dem Weg begleiten können. Da sind die Ursulinen-Märtyrerinnen von Orange, die Ordensgründer Benedikt von Nursia und Ignatius von Loyola, die Apostel Jakobus und Thomas. Aus jeder ihrer Lebensgeschichten können wir etwas für unser Leben mitnehmen. Es lohnt sich also, sie wieder zu lesen.

Zur Atempause gehört auch das Erleben der Natur in ihrer Vielfalt und Schönheit. Die Natur kann uns Schauen und Dankbarkeit lehren. Dazu müssen wir sie mit allen Sinnen aufnehmen. Hier ist die Größe und Unendlichkeit des Schöpfers zu spüren. Sicher ist es in diesem Kontext naheliegend, mein Verhältnis zu Gott zu überprüfen, mich in Dankbarkeit als Geschöpf, als Sein Geschöpf zu erleben und darüber nachzusinnen, wie ich mich dessen würdig erweise und es durch mein Leben anderen mitteilen kann.

*Susanne Heinrigs, Angelakreis Rheinland*