

Auszeit



Auf ein Wort...

**Ich wünsche dir
bunte Sommerfarben ins Gewebe deiner Tage,
dass du graue Zeiten bestehen kannst,
ohne in Hoffnungslosigkeit zu versinken.**

**Ich wünsche dir
helle Töne der Heiterkeit in die Melodie deines Lebens,
Befreiung zu Leichtigkeit und Tanz,
ohne fliehen zu müssen vor den Niederungen.**

**Ich wünsche dir
guten Boden unter deine Füße,
deine Wurzeln hineinzusenken und genügend Halt zu finden,
um nicht heimatlos zu bleiben auf dieser Erde.**

Antje Sabine Naegeli

Foto: James Wheeler bei unplash.com

Herausgeber: Föderation deutschsprachiger Ursulinen
August 2023

**„Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus.“
(Mk 6,31)**

Jedes Jahr freue ich mich auf den August, auf die Zeit der Sommerferien, weil ich da einfach eine Zeit der Muße und der schönen Erlebnisse habe und für einen längeren Zeitraum aus dem Alltag „aussteigen“ darf. Der August ist häufig der Monat, in dem viele ihren wohlverdienten Urlaub haben, sich erholen und zur Ruhe kommen wollen, aber auch Erlebnisse und schöne Erfahrungen suchen, Neues entdecken, besichtigen und kennenlernen möchten. Auch dafür ist die Auszeit, der Urlaub, da.

Und es tut gut, sich immer wieder auch einmal in die Stille zurückzuziehen, sich mit Gott und mit sich selbst intensiver zu beschäftigen, das eigene Leben zu überdenken und neue Akzente zu setzen. Der Sommermonat August mit seinen heißen Tagen, der schönen Natur und der Zeit der Ernte möchte auch uns einladen, eine Auszeit zu nehmen. So verstehe ich auch die Einladung Jesu „Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus“ als Anregung, mir Zeit der Besinnung, der Ruhe und der Reflexion zu gönnen, nicht um unbedingt besondere Fragen und Probleme zu lösen, sondern um wieder mehr in meine eigene Mitte und zu Gott in mir zu kommen. Wahrnehmen – wach sein – die Seele nähren, indem ich meinen Blick für das Schöne öffne, Dankbarkeit und Staunen empfinde und einfach einen Gang herunterschalte, weil keine Ziele und Zwecke zu verfolgen sind.

Uns allen wünsche ich - ob im August oder zu einem anderen Zeitpunkt - solch eine Auszeit, welche die Seele stärkt und aufatmen lässt. Und dazu wünsche ich uns die Sommerfarben, die Antje Sabine Naegeli in ihrem Gedicht beschreibt.

Sr. Johanna Ankenbauer OSU, Würzburg