

Liebe Leserinnen und Leser,



ein Tisch im Grünen, ein selbst gepflückter Gartenblumenstrauß, ein Buch, schon zur Hälfte gelesen. Bei diesem Titelbild denke ich

an Atem holen, genießen, die Seele baumeln lassen.

In den ersten Urlaubstagen möchte ich oft nur einfach im Grünen sitzen, entspannen, den Vögeln zuhören und ein gutes Buch lesen. So kann ich abschalten, zu Atem kommen und ganz allmählich wieder Energie schöpfen für größere Unternehmungen oder Besichtigungen.

In diesem Jahr brauchen viele von uns Zeit zum Atem holen für die Seele.

Viele haben sich in den letzten Monaten mit dem Corona-Virus infiziert und brauchten oft eine ganze Zeit, bis die alten Kräfte wieder zurück kamen. Eine ganze Reihe sind noch immer mit der Beseitigung der Folgen der Flut beschäftigt. Manche pflegen Angehörige, oft schon über lange Zeit.

Viele machen sich Sorgen angesichts des Ukraine-Krieges. Noch kann niemand absehen, welche Entwicklungen es dort bis Ende September (so lange reicht diese Gemeindebrief-Ausgabe) geben wird.

Umso wichtiger ist es, dass wir uns bei allem, was belastet und erschöpft, kleinere oder größere Auszeiten gönnen. Unsere Seele braucht diese Phasen, in denen wir

abschalten und neue Kraft schöpfen – sonst brennen wir irgendwann aus. Das, was uns gut tut und Kraft gibt, sollten wir mit gutem Gewissen genießen. Ja, wir dürfen Schönes erleben,

auch wenn es anderen Menschen schlecht geht. Denn dann, wenn wir uns diese Auszeiten wirklich von Herzen gönnen, können wir wieder neue Kraft schöpfen, um für andere in unserem Umfeld da zu sein, oder uns für Menschen in der Ferne zu engagieren.

Der Begriff „Selbstfürsorge“ begegnet mir in den letzten Jahren immer wieder. Eigentlich bedeutet „Selbstfürsorge“ etwas ganz Selbstverständliches: dass wir uns gut um uns selber kümmern, gesund ernähren und uns bewegen, Kontakte zu anderen Menschen haben und uns Erholung gönnen. Manchen ist dieses gesunde Gefühl für sich selbst aber verloren gegangen, sie gönnen sich keine Pausen mehr, stehen ständig unter Strom, haben keine Zeit für Muße und Entspannung – auf Dauer ist das nicht gesund.

Deshalb wünsche ich Ihnen, dass Sie sich in diesem Sommer Auszeiten gönnen, in denen Sie das Leben genießen und sich von Gott neue Kraft schenken lassen. Erholen Sie sich gut und bleiben Sie behütet!

Ihre Pfarrerin Ute Meyer-Hoffmann

