

Moment Mal

31.08.2020 von Pfarrer Gérôme Kostropetsch

Für meinen Sommerurlaub hatte ich mir viel vorgenommen – vielleicht zu viel. Ich wollte meine Familie und Freunde besuchen, den Ort besuchen und diese Region erkunden und vieles unternehmen. Wie es mit Plänen so ist, manchmal kommt es doch anders als man denkt. Statt viel umherzuziehen und ständig auf Achse zu sein, wurde der Urlaub doch relativ ruhig und dafür auch sehr entspannt.

Und das war mir auch eigentlich mit am wichtigsten: Entspannung. Zur Ruhe kommen und die Seele baumeln lassen. Um zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, gibt es Orte für mich, an denen ich mich ganz frei und locker wohlfühlen kann. Meine Wohlfühl-Orte. Ganz verschiedenen sind diese Orte. Das sind z.B. bestimmte Freunde, deren Anwesenheit schon ausreicht und ich weiß, ich bin hier gut aufgehoben. Das sind dann aber auch die Gespräche, in denen wir über alles sprechen können.

Ein andere dieser Wohlfühl-Orte ist für mich das Meer, genauer gesagt die Ostsee. Da ein Teil meiner Familie dort lebt, war ich als Kind quasi ständig da. Ferien und längere Wochenenden: Na klar, wir fahren an die Ostsee. Dabei ging es nicht nur um den Ort als solchen, sondern auch darum, die Verwandtschaft zu sehen.

Aber natürlich waren wir auch am Strand und sind ins Wasser eingetaucht. Ich genieße die Zeit am Strand. Vor allem dann, wenn noch nicht so viel los ist. Früh morgens, wenn kaum ein andere Mensch am Strand ist. Ich laufe barfuß über den Sand und spüre die einzelnen Sandkörner unter den Füßen. Ich entdecke Muscheln und schöne Steine. Sehe und höre die Möwen, die durch die Luft fliegen oder ruhig auf den Holzbühnen sitzen. Ich ertaste das kühle Wasser mit meinen Zehen, bevor ich dann bis zu den Knien durchs Wasser wate. Der Wind geht leicht und säuselt an meinem Ohr und das Meer mit seinen zarten Wellen verstromt seinen leicht salzigen Geruch.

Ich genieße diese ruhige Zeit am Strand. Mit allen Sinnen nehme ich diesen Wohlfühl-Ort wahr und in mir auf. Einatmend und Ausatmend. Durchs Wasser watend oder über den Sand spazierend. Bis ich mich irgendwann in den Sand setzte und völlig entspannt übers Meer schaue. Meine Wohlfühl-Orte entspannen mich, die geben mir innere Ruhe und schenken mir neue Kraft. Ganz besonders, wenn ich mir ganz bewusst Zeit nehme und verschiedene Sinne angesprochen werden.

Was oder wo ist ihr Wohlfühl-Ort? Lassen Sie es sich gut gehen und achten Sie auf sich. Suchen Sie Ihren Wohlfühl-Ort auf und nehmen Sie sich Zeit, die Seele baumeln zu lassen.

Einen Kommentar schreiben