

## Durchatmen in der Sommerpause

Der Sommer steht endlich vor der Tür und mit ihm eine willkommene Zeit der Erholung und Besinnung. Nach all den Verpflichtungen und der Hektik der letzten Monate dürfen wir nun zur Ruhe kommen, durchatmen und die Seele baumeln lassen. Vieles musste vor den Sommerferien noch erledigt und geordnet werden. Umso schöner ist es, wenn nun endlich eine ruhigere Zeit beginnt.

Die warmen Sommertage laden uns ein, die Schönheit und Kraft der Natur neu zu entdecken. Ob ein erfrischender Spaziergang durch den Wald, ein stilles Verweilen in der kühlen Stille der Kirche oder einer Kapelle, oder einfach das Geniessen der lauen Sommerabende. Mögen diese Momente uns Dankbarkeit und neue Kraft schenken. In der Fülle der Natur dürfen wir Gottes Schöpfung mit allen Sinnen wahrnehmen und staunen.

Gerade für Familien und Berufstätige, die das ganze Jahr über einen straffen Alltag bewältigen, ist der Sommer eine kostbare Gelegenheit: Zeit mit den Kindern verbringen, gemeinsam Neues erleben, weniger Termine, mehr Leichtigkeit. Und vielleicht gelingt es auch, jene stillen Momente zu finden, in denen wir spüren, was wirklich zählt: Nicht das Ergebnis unserer Leistungen, sondern die Qualität des Lebens selbst. Erst wenn wir innehalten, spüren wir wieder, wie reich wir eigentlich beschenkt sind.

Gleichzeitig gibt es Menschen, für die der Sommer eine andere Seite zeigt. Wenn das Dorf ruhiger wird, Freizeitaktivitäten wie Turnen und Singen pausieren, viele in die Ferien reisen und gewohnte Treffen wegfallen, kann eine gewisse Stille entstehen. Manchmal willkommen, manchmal auch einsam. An besonders heissen Sommertagen bleiben viele ältere Menschen in der kühlen abgedunkelten Wohnung. Gerade dann kann ein freundlicher Anruf, ein gemütlicher Jass-Nachmittag oder ein gemeinsames Zusammensein auch ein Geschenk sein. Nähe und Gemeinschaft brauchen keine grossen Anlässe, oft reichen ein offenes Herz und die Bereitschaft ein wenig Zeit zu verschenken.

Der Sommer verbindet uns, wenn wir es zulassen: Jung und Alt, Familien und Alleinstehende, Rastlose und Ruhesuchende. Lassen Sie uns diese Zeit bewusst nutzen, um füreinander da zu sein, Schönes zu teilen und gemeinsam innezuhalten. So wird der Sommer nicht nur eine Zeit der persönlichen Erholung, sondern auch eine Zeit der Gemeinschaft und der Menschlichkeit.

Ich wünsche Ihnen von Herzen eine gesegnete, erholsame und erfüllte Sommerzeit.

*Sarah Stettler*