Liebe Leserinnen und Leser!

In einem Gedicht von Erich Fried heißt es:

„Wenn man ans Meer kommt / soll man zu schweigen beginnen. / Bei den letzten Grashalmen / soll man den Faden verlieren. / Und den Salzschaum / und das scharfe Zischen des Windes / einatmen / und ausatmen / und wieder einatmen. / Wenn man den Sand sägen hört / und das Schlurfen der kleinen Steine / soll man aufhören zu sollen / und nicht mehr wollen wollen. / Nur Meer. / Nur Meer.“

Das Gedicht weckt in mir Urlaubsphantasien. Ich stelle mir einen Urlaubstag am Meer vor. Es ist Sommer. Ich gehe am späten Nachmittag an den Strand. Er ist leer. Obwohl es jetzt dort eigentlich am schönsten ist. Das Licht ist besonders weich. Ein lauer Wind weht. Ich setze mich auf einen Stein und betrachte das Spiel der Wellen. Dieses ewige Spiel, das immer gleich ist und doch immer wieder anders. Ich beobachte eine Möwe und ein Segelboot, das am Horizont durchs Meer gleitet. Ich sitze da – und muss nichts. Kein Termin drängt. Keine Aufgabe muss gerade jetzt erledigt werden. Kein Blick um mich herum zeigt mir wie sonst zuhause: „Eigentlich müsstest du dringend mal…“. Kein Anruf kann kommen. Niemand will in diesem Moment etwas von mir. Ich sitze einfach eine Weile da und muss nichts. Wie gut das tut!

Der alte Mönchsvater Bernhard von Clairvaux – Abt eines Klosters mit all seinen Verpflichtungen und Aufgaben im Dienst für Gott und die Menschen – schrieb einmal: „Denke also daran: Gönne dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer. Ich sage nicht: Tu das oft. Aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

„Gönne dich dir selbst“: Ich glaube, ab und zu brauchen wir das. Es muss gar nicht lange sein, eine Weile nur, einen Moment. Es muss gar nicht weit weg sein, vielleicht auch zuhause im Garten oder sonst wo. Aber wir brauchen solche Momente, wo wir einfach nur da sind, gedankenverloren für uns selbst. Wo wir einfach nur dasitzen und zur Ruhe kommen. Jedenfalls nichts müssen. Zeit für uns selbst, wo wir uns uns selbst gönnen. So etwas ist ein Gottesgeschenk! „Gönne dich dir selbst“: Wir brauchen solche Momente. Damit wir dann auch wieder da sein können mit anderen und für andere.

Eine schöne Sommerzeit mit solchen Momenten wünscht Ihnen

Ihr Pastor Thomas Henneberger