



..... weg vom Hamsterrad !

Endlich Ferien !

Für viele heisst es weg vom Stress! Endlich tun und lassen können, worauf wir so lange gewartet haben.

Endlich Zeit haben für die vielfältigen Aktivitäten.

Also raus in die Natur – oh je, Kilometer langer Stau. Gestresst ankommen im Hotel, in der Ferienwohnung.

Anschliessend das ganze Programm durchlaufen, das wir uns zusammengestellt haben, um ja nichts zu verpassen: Baden am Strand...; Kirchen- und Museumsbesuche...; am Abend Ausgang ...das Leben will doch genossen sein; etc. etc.

Moment mal!

Ohne es zu merken wechseln wir so von einem Hamsterrad zum andern...

Ferien, die wirklich gut tun: Zeit haben für mich selber; die Natur auf mich wirken lassen; bewusst schauen. Nicht alles machen wollen. Auswählen und das ganz bewusst verkosten: ein Gemälde, eine Landschaft, ein Berg, eine Blume... In der Stille mich selber spüren, Atemzug um Atemzug; Zeit haben für die Menschen, die mir lieb und teuer sind, ihren Herzschlag spüren. So kann ich weg kommen von Hamsterrad des Alltags. Im stillen Betrachten finde ich vielleicht auch einen Hauch des Ewigen, den Herzschlag der Ewigkeit.

Sr. Rosmarie Sieber