

Innehalten

Am Wochenende waren wir wieder in der Natur. Ich genieße diese Stille, den Geruch und die schönen Farben unserer Heimat. Wir wandern über Feldwege, Hügel und Wälder. Manchmal sogar mit Wanderkarte. Da ist mir mal wieder aufgefallen, wie wichtig INNEHALTEN eigentlich ist.



INNEHALTEN, stehenbleiben! Denn nur wenn ich nicht am laufen bin, kann ich die Wanderkarte gut lesen.

INNEHALTEN, tief einatmen! Nur so kann ich den Geruch von Gottes Schöpfung wahrnehmen. Ihn in mir aufnehmen und genießen.

INNEHALTEN, ruhig werden. Ich höre ganz unterschiedliche Geräusche, wie Vogelgezwitscher, Äste die sich im leichten Wind bewegen, das Plätschern eines Baches.

INNEHALTEN, Ausschau halten. Die Farbenvielfalte unserer Heimat mit meinen Augen verschlingen. Gerade jetzt sind die Farben wunderschön, das Gelbe der in voller Blüte stehenden Rapsfelder,



die saftig grünen Getreidefelder, der



Wald, der so herrlich nach Erde und Tannen duftet, aber auch die wunderschön blühenden Bäume, die es kaum abwarten können, Frucht zu tragen.

All das kann ich wirklich nur, wenn ich meinen Weg mit offenen Augen und Ohren gehe und mir die Zeit zum Innehalten gebe. Jetzt bin ich hier. Und ich schaue mich um. Ich nehme wahr, was ist. Und das kann ich am besten, wenn ich zur

Stille finde. Einen Moment mir gönne und Innehalte. Ich darf mich an der Schönheit der Natur erfreuen und Kraft tanken für eine neue Woche.

Hier wird mir dann wieder mal klar, was wirklich für mich gut ist – was ich brauche. Mehr Zeit nehmen, mehr LEBEN.

Was hindert mich eigentlich daran, es immer wieder auszuprobieren?

Angela Kläs, Gemeindereferentin

Fotos | Privat