

Impuls in den Tag – Mittwoch, 30.3.2022

von Angela Hübner, Gemeindereferentin

Strand.Gut

Ich liebe das Meer, diese endlose Weite, das Rauschen der Wellen, der Wind, der mir um die Nase weht und den feinen Sand, in den meine Fußabdrücke zu sehen sind. Wie sehr genieße ich die Spaziergänge am Strand zu dieser Jahreszeit. Die Sonne scheint, der Wind ist frisch! Aber da ist diese Ruhe, ab und zu unterbrochen vom Kreischen der Möwen und dem Tosen der Wellen, die Einsamkeit an dem fast menschenleeren Strand, die mich innerlich aufatmen lässt, das ist für mich aufatmen, Luftholen. Das ist meine Zeit, meine Gedanken zu sortieren, Vergangenes zu überdenken und loszulassen, damit ich mich gut auf Neues einlassen kann. Das, was mir manchmal die Luft zum Atmen nimmt, ist ganz weit weg. Hier komme ich zu mir, zu meinen Gedanken, zu Gott.



Es tut mir gut, meinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Ich denke über das nach, was ich gerade im Blick habe. Ich sehe die hölzernen Wellenbrecher, die bei Ebbe halb im Sand und halb im Wasser stehen. Standfest! Über Jahre hinweg! Selbst die starke Brandung kann ihnen nichts anhaben. Wie stark und standhaft sie sind! Wären wir doch auch manchmal so standfest, standhaft und stark wie diese Holzpflocke. Und doch denke ich beim Anblick dieser Holzpflocke an das Verhalten vieler Menschen. Uns fehlt manchmal diese Standfestigkeit, dieses Stark sein. Manchmal sind wir so zerbrechlich, so anfällig, ein kleiner Windstoß würde reichen und wir würden umfallen. Dabei müssten wir vielleicht nur ab und zu unseren Standpunkt etwas nachdrücklicher vertreten und nicht versuchen es allen recht zu machen. Aber das ist einfacher gesagt, als getan! Es wäre oft der unangenehmere und steinigere Weg.

Dann fällt mein Blick auf eine kleine Versammlung von Strandläufern, nur ein paar Schritte von mir entfernt. Die kleinen Vögel scheinen ganz entspannt und gelassen auf einem ihrer dünnen Beinchen am Strand im seichten Wasser zu stehen. Nichts kann sie aus der Ruhe bringen, so scheint es. Gedankenverloren überlege ich, was mich alles aus der Ruhe bringen kann und stelle fest, dass das manchmal ganz unwichtige Dinge sind, die mein inneres Gleichgewicht aus dem Takt bringen. Stress, viele Termine und arbeitsreiche Tage tun ihres dazu und lassen mich nicht ins Gleichgewicht kommen, sie lähmen mich. Finde ich in mir Ruhe, kann mich so schnell nichts aus dem Gleichgewicht bringen. Und diese innere Ruhe finde ich immer sehr schnell hier am Meer.



Damit ich dieses Jahr etwas von der Ruhe mit in meinen Alltag retten kann, habe ich mir „Strand.Gut“ mitgebracht. Ich habe ein kleines Glas mit Sand und ein paar Muscheln gefüllt und habe so eine kleine „Gedanken.Auszeit“ für mich und meine Zwiesprache mit Gott geschaffen.

Haben Sie auch „Strand.Gut“ für eine „Gedanken.Auszeit“? Welche besonderen Momente oder Orte helfen ihnen, ihre innere Ruhe wieder zu finden?

Herzlichst,

Angela Hübner

Gemeindereferentin Mitglied im Leitungsteam
Pastoraler Raum Maifeld-Untermosel

Fotos | privat