

# Wort der Woche



**Juli 2022**

Gibt es ein **Rezept für den perfekten Urlaub**, das man 1 zu 1 umsetzen kann mit Erfolgsgarantie? Ich denke nicht. Aber vielleicht gibt es doch **einige „Zutaten“**, mit denen die Sommer- und Urlaubszeit erholsam sein könnte. Ich versuche, ein paar davon aufzulisten (die für mich persönlich gelten sollen).

- Nicht einfach nichts tun (das führt meistens zu Müßiggang und in der Folge zu innerer Müdigkeit), sondern eine gewisse Struktur des Tagesablaufes haben, natürlich ohne die Zwangsjacke eines strengen Terminkalenders; z.B. Gebet, Hl. Messe schon im Vorhinein einplanen.
- Handyfreie Tage oder zumindest bewusste Einschränkung z.B. nur einmal täglich für eine begrenzte Zeit.
- Lektüre oder Medien: einem Buch je nach Interesse Aufmerksamkeit zuwenden, und nicht oberflächlich zwischen zu vielen verschiedenen Dingen hin u. her springen und darin Zerstreuung suchen
- Raus ins Freie, den Kopf durchlüften, in der Natur innehalten, Bewegung, Ortswechsel; raus aus der Stadt bzw. aus dem gewohnten Umfeld
- In die Stille hineinhören



Ich persönlich möchte Gott bitten, dass vor allem ER in dieser Zeit in meinem Leben anwesend ist bzw. dass ich nicht von IHM Urlaub mache, dass ich IHM Raum gebe. Der hl. Christophorus, unser Pfarrpatron, der Patron der Reisenden und aller, die unterwegs sind, möge mir und uns allen dabei mit seiner Fürbitte helfen.

Gottes Segen für die kommenden Wochen, herzliche Grüße, Pfarrer Alexander