

## Wetterumschwung

Waren Sie heute schon draußen? Heute scheint die Sonne, es ist tatsächlich richtig warm und nach wochenlangem Regen ist der Sommer wieder da. Die Erwachsenen können wieder gemütlich draußen sitzen und die Kinder können ihre Ferien im Freien verbringen und genießen. Dieser Wetterumschwung wurde von vielen herbeigesehnt und tut vielen richtig gut.

Vor allem jetzt in der Urlaubszeit sehnen sich viele auch im übertragenen Sinne nach einem „Wetterwechsel“. Einfach mal raus aus dem Alltag, ein bisschen Abwechslung vom normalen Tagesablauf und durchatmen können. Das gelingt am besten, wenn wir für eine Erholung von Körper, Geist und Seele sorgen. Diesen Dreiklang finden wir schon in der Bibel, zum Beispiel bei einem Psalm Davids: *„Der Herr ist mein Hirte. Mir fehlt es an nichts. Auf saftig grünen Weiden lässt er mich lagern. Er leitet mich zu Ruheplätzen am Wasser, dort erfrischt er meine Seele. Er führt mich gerecht durchs Leben. Dafür steht er mit seinem Namen ein.“ (Psalm 23,1-3)*

Unser Körper erholt sich am besten, wenn er an „saftig grünen Weiden“ sein darf: Stress vermeiden, Bewegung an der frischen Luft, Essen, das gut tut, und genug schlafen. Unser Geist erholt sich, wenn wir mal Pause machen vom Lernen und Arbeiten und wenn wir uns neu inspirieren lassen. Das gelingt gut an einem Ruheplatz auf unserem Liegestuhl mit einem guten Buch oder an einem Urlaubsort, sodass Kreativität und neue Gedanken entstehen können. Neben Körper und Geist, braucht aber auch genauso unsere Seele Erfrischung. Wir alle brauchen Zeiten, in denen wir quasi einen Wetterumschwung erleben und innerlich wieder neu gestärkt werden. Wenn unsere Seele viele Regentage hinter sich hat, tut es gut, wenn endlich wieder die Sonne hineinscheint – wenn zum Beispiel ein Funken Trost und Hoffnung Licht und Wärme bringt. Wenn in unserer Seele schon länger ein Wut-Gewitter herrscht, tut es gut, wenn Gerechtigkeit am Horizont erscheint und der Himmel endlich aufreißt. Oder wenn unser Herz dauerhaft von tausend Sorgen durcheinander gewirbelt wird, tut es gut, wenn endlich Ruhe und Zuversicht einkehrt.

David hat die Erfahrung gemacht, dass Gott seine Seele immer wieder neu erfrischt. Er war so oft emotional erschöpft, ausgelaugt und müde und hat doch immer wieder erlebt, wie Gott ihm neue Kraft schenkt. Genau das wünsche ich mir auch. Und weil David den Kontakt mit Gott gesucht hat, gebetet, geklagt, gefragt und gerufen hat, kann ich und können Sie das genauso tun. Ich wünsche Ihnen, dass sich in diesem Sommer nicht nur Ihr Körper und Ihr Geist erholen können, sondern vor allem auch Ihre Seele erfrischt wird!

Pfarrerin Alexandra Popp

Ev. Kirchengemeinde Pocking