

# Liebe Leserin, lieber Leser,

der Schauspieler Matthias Brandt erzählte in einem Interview mit der Zeitschrift „Chrismon“ einmal, dass er morgens freiwillig zwei Stunden früher aufstehe, obwohl seine Arbeit oft früh beginne. „In den zwei Stunden tue ich so, als hätte ich Zeit. Ich lese, höre Musik – ich mache Dinge, die um vier Uhr morgens absurd sind, aber so beginnt der Tag mit einer Phase, von der ich das Gefühl habe, ich bestimme sie selbst.“ Sich Auszeiten gönnen, bewusst in die Stille eintauchen und so auftanken – dazu ruft auch die Autorin Melanie Wolfers in ihrem Titelthema auf. Gerade in den Sommermonaten ist Zeit für Zwischenräume und Unterbrechungen. Diese Pausen im Alltagstrubel brauchen wir dringend, denn unsere inneren Kräfte können wir nur mobilisieren, wenn wir mit uns selbst gut in Kontakt sind. „Um die eigene Lebensgeschichte lesen und stimmig weiterschreiben zu können, gilt es zu pausieren. In dem Maß, in dem wir die ständige Betriebsamkeit unterbrechen und uns mit uns selbst verabreden, schaffen wir den Freiraum, um über uns und das eigene Leben nachzudenken“, ist die Theologin und Ordensfrau Melanie Wolfers überzeugt. Ihren Beitrag lesen Sie ab Seite 4.



Foto: Katharina Kreische

Um das Abschalten und Auftanken geht es in dieser Ausgabe auch in der spirituellen Werkstatt. Und vielleicht machen Sie sich in der Sommerzeit einen Satz zu eigen, den der Kirchenlehrer Bernhard von Clairvaux in einem Brief an Papst Eugen III. schrieb: „Gönne dich dir selbst. (...) Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.“ Die spirituelle Werkstatt mit Impulsen für Ihre Veranstaltungen finden Sie ab Seite 18.

Ruhe setzt auch kreative Kräfte frei. Und mit ihnen lässt sich ein ganz neuer Zugang zu biblischen Texten schaffen. Die Methode des „Bible Art Journaling“ stellt Claudia Brüser-Meyer, Autorin und Referentin beim kfd-Bundesverband, im dritten Teil ihrer Bibelserie vor. Dabei gestalten die Teilnehmerinnen Seiten mit biblischen Texten ganz nach ihren Vorstellungen. Oft verändert die kreative Beschäftigung die Sicht auf den Text; Gefühle und Gedanken fließen ein. Worauf es bei dieser Methode der Bibelarbeit ankommt und warum sie sich sowohl für „echte“ als auch digitale Gruppentreffen eignet, lesen Sie ab Seite 10.

Sommerzeit ist Urlaubszeit. Damit Sie gut auf Ihre Reisen in die Nähe oder Ferne starten können, hat Ulrike Göken-Huisman, Geistliche Leiterin der kfd, einen Segensgottesdienst entwickelt. „Wir wünschen uns, dass wir uns nicht nur körperlich erholen, sondern auch geistlich auftanken können“, schreibt sie darin. Ihren Segensgottesdienst finden Sie ab Seite 22.

Und genau das wünsche ich Ihnen für die kommenden Wochen und Monate: dass Sie körperlich und geistlich auftanken können. Alles Gute für Ihre Sommerzeit!

Ihre

*Jutta Oster*