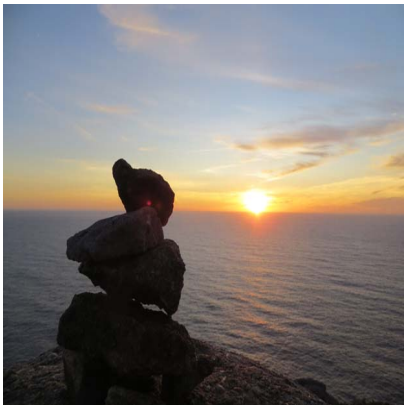

Sommerfrische

Description

Moment mal – Spur der Woche

2017 am Cap Finisterra (Spanien) – Foto: Sonja Knapp

Seit einiger Zeit besuche ich in schöner Regelmäßigkeit einmal monatlich meine 99-jährige Oma. Bei diesen Treffen erzählt sie mir immer gerne „einen Schwank aus ihrer Jugend“. Immer wieder, auch bei meinem letzten Besuch, kommt sie dabei auf die berühmte „Sommerfrische“ zu sprechen.

„Sommerfrische“ – ein wunderschönes Wort, finde ich! Auf die Frage, was sie darunter versteht, erklärt meine Oma: Im Sommer mal raus, an einen Ort, der schöner ist als zu Hause: weniger Arbeit, mehr Natur, Zeit zum Wandern, Radeln, Schwimmen unter freiem Himmel, …oder auch einfach nur in der Wiese liegen und nichts tun.

Das Wörterbuch der Brüder Grimm definiert so ähnlich: „Erholungsaufenthalt der Städter auf dem Lande zur Sommerzeit“ oder „Landlust der Städter im Sommer“.

Nicht ganz synonym zu unserem Begriff „Urlaub“, aber es gibt doch gewisse Ähnlichkeiten: Es geht ums Auftanken. Körper, Seele und Geist erfrischen durch andere, neue Erfahrungen, die den Alltagsstaub wegpusten und neue Energien frei setzen. Zur Quelle gehen.

Da stellt sich mir die Frage, aus welchen Quellen ich eigentlich schöpfe. Das ist, finde ich, eine zutiefst spirituelle Frage. Wenn ich anfange darüber nachzudenken oder mich sogar mit anderen darüber auszutauschen, komme ich schnell zu dem, was mir „heilig“ ist: was meinen Leib mit neuer Energie versorgt, meinen Geist erfrischt und meine Seele erhebt; was mich mit Lebendigkeit und Freude erfüllt; was mich neu glauben, hoffen und lieben lässt.

So verschieden die Quellen auch sein mögen, die jede und jeder Einzelne bei einer solchen Spurensuche für sich entdeckt – sie haben eines gemeinsam: Sie machen unser Leben reich!

Ob Sie nun Sommerfrische machen oder Urlaub; ob sie die nächsten Wochen und Monate daheim oder in der Fremde verbringen – lassen Sie sich auffüllen und erfrischen an Ihren Quellen!

Sonja Knapp