

## Grußwort für die Monate Juli/August 2018

Liebe Gemeinde,

hat eigentlich Jesus auch Urlaub gemacht?

Die Evangelien berichten darüber nichts. Aber seinen Jüngern hatte er gesagt: „Kommt und ruht ein wenig aus...“ (Mk 6,30-34) Sie waren von Ihrer Verkündigung zurückgekehrt und vermutlich ziemlich erschöpft.

Es gibt also immer wieder Zeiten, da haben wir Bedarf an Erholung und Ruhe.

Aber wie sich erholen?

Das muss jeder selbst herausfinden. Ich glaube aber, es gibt eine allgemeine Regel, die oft einen guten Erholungseffekt hat: Der Seele Ruhe gönnen, damit auch der Körper regenerieren kann.

Wie gönnt man der Seele Ruhe?

In sich hinein hören, selbst zum Beobachter der eigenen seelischen Regungen werden. Menschen, die meditieren, haben darin Erfahrung. Man kann mit einem geistlichen Text oder einem passenden Bild oder in der Natur meditieren. Immer kommen wir dann mit unserem Innersten in Kontakt und das ist sehr heilsam und erholend.

Mit einem geistlichen Text zur Ruhe zu kommen, ist ganz besonders empfehlenswert. Dafür haben wir in unseren alltäglichen Abläufen wohl am wenigsten Zeit.

Auf der Homepage unserer Gemeinde sind z.B. die diversen Themen der Glaubensabende zum Nachhören abrufbar: [www.heilige-familie-berlin.de/glauben.html](http://www.heilige-familie-berlin.de/glauben.html)

Der Glaube ist es nämlich, der uns immer wieder Mut und Kraft gibt, besonders in schweren Zeiten.

Egal, womit Sie am liebsten Kraft schöpfen, ich wünsche Ihnen jedenfalls, dass Sie Ihre freie Zeit genießen können und hinterher wieder kraftvoll zupacken können, wo es nötig ist.

Herzliche Grüße

Ihr

Konrad Heil