



## Freude ist die beste Erholung

Liebe Leserin, lieber Leser,

es ist wieder so weit, der Sommer ist da. Die Urlaubsplanungen sind meist schon abgeschlossen. Man weiß, wo es dieses Jahr hingehen soll und die Vorfreude findet schon ab und zu Platz mitten im Alltagsgeschehen. Es soll eine schöne, erholsame Zeit werden.



Wir wollen raus aus dem Alltag und dafür steigen wir in Flugzeuge, Autos, auf Schiffe, um Distanz zu finden, um etwas Neues zu erleben und zugleich, um irgendwie aufzutanken für die Zeit bis zum nächsten Urlaub. Wir suchen die Erholung irgendwo auf dieser Welt, dabei liegt der Ort, wo Erholung und Entspannung stattfinden in unserem Inneren.

Ich erhole mich, ich entspanne mich, das ist ein innerer Vorgang, doch wie kriege ich den hin?

**Freude ist die beste Erholung.** Damit ist nicht oberflächliches Lustigsein sondern tief empfundene Freude gemeint. Und die ist, wie Anselm Grün sagt, nicht direkt zu erreichen, sondern immer ein Ausdruck einer Aktivität, einer Aufgabe, einer Beziehung, in der ich mich ganz und gar vergessen kann, in der Zeit und Raum, die Planung für Übermorgen meinen Geist nicht belastet, in der ich ganz tue, ganz liebe, ganz genieße. Das sind Zeiten der Erholung, Medizin für meinen Geist, meinen Körper, dafür kann man - muss man aber nicht - lange Reisen unternehmen. Ich wünsche Ihnen einen erholsamen Urlaub und möchte Ihnen Mut machen, auch im Alltag Inseln der Entspannung zu finden.

Ihr Markus Fay-Fürst

*... Der Freiraum, sich erholen zu dürfen,  
führt heraus aus den Tälern  
des Ermattens und Aufgebens  
zurück in die Gärten  
paradiesischer Ruhe.*

*Es liegt an uns,  
das Angebot zu nutzen,  
in diesem Schoß der Zeit  
zu ruhen.*

*Klaus Huber*