



## Sommerfrische

### Description

### Moment mal – Spur der Woche

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

Seit einiger Zeit besuche ich in schÅ¶ner RegelmÅ¶igkeit einmal monatlich meine 99-jÅ¶hrige Oma. Bei diesen Treffen erzÅ¶hlt sie mir immer gerne Å¶einen Schwank aus ihrer JugendÅ¶. Immer wieder, auch bei meinem letzten Besuch, kommt sie dabei auf die berÅ¶hmte Å¶SommerfrischeÅ¶ zu sprechen.

Å¶SommerfrischeÅ¶ Å¶ ein wunderschÅ¶nes Wort, finde ich! Å¶ Auf die Frage, was sie darunter versteht, erklÅ¶rt meine Oma: Im Sommer mal raus, an einen Ort, der schÅ¶ner ist als zu Hause: weniger Arbeit, mehr Natur, Zeit zum Wandern, Radeln, Schwimmen unter freiem Himmel, Å¶oder auch einfach nur in der Wiese liegen und nichts tun.

Das WÅ¶rterbuch der BrÅ¶der Grimm definiert so Å¶hnlich: Å¶Erholungsaufenthalt der StÅ¶dter auf dem Lande zur SommerzeitÅ¶ oder Å¶Landlust der StÅ¶dter im SommerÅ¶.

Nicht ganz synonym zu unserem Begriff Å¶UrlaubÅ¶, aber es gibt doch gewisse Å¶hnlichkeiten: Es geht ums Auftanken. KÅ¶rper, 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 schÅ¶pfe. Das ist, finde ich, eine zutiefst spirituelle Frage. Wenn ich anfangs darÅ¶ber nachzudenken oder mich sogar mit anderen darÅ¶ber auszutauschen, komme ich schnell zu dem, was mir Å¶heiligÅ¶ ist: was meinen Leib mit neuer Energie versorgt, meinen Geist erfrischt und meine Seele erhebt; was mich mit Lebendigkeit und Freude erfÅ¶llt; was mich neu glauben, hoffen und lieben lÅ¶sst.

So verschieden die Quellen auch sein mÅ¶gen, die jede und jeder Einzelne bei einer solchen Spurensuche fÅ¶r sich entdeckt Å¶ sie haben eines gemeinsam: Sie machen unser Leben reich!

Ob Sie nun Sommerfrische machen oder Urlaub; ob sie die nÅ¶chsten Wochen und Monate daheim oder in der Fremde verbringen Å¶ lassen Sie sich auffÅ¶llen und erfrischen an Ihren Quellen!

[Sonja Knapp](#)