

# **Wort zum Wochenende**

**(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)**

**Samstag, 19. Juli 2025**

## **„Raus aus dem Hamsterrad“**

**- Neues im Sommer entdecken -**

Liebe Leserinnen und Leser,

im hektischen Alltag inmitten des Sommers, wenn die Sonne hoch am Himmel steht und die Welt um uns herum in Bewegung ist, lädt uns die Geschichte von Maria und Marta, die uns an diesem Wochenende in den katholischen Gottesdiensten erzählt wird, zu einer tiefen Reflexion ein. Diese beiden Schwestern, die im Neuen Testament erwähnt werden, zeigen uns zwei unterschiedliche Wege, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen: Marta eilt umher, sorgt für das Wohl ihrer Gäste und ist aktiv, während Maria sich setzt, zuhört und die Stille sucht. Sind wir ehrlich: Beides steckt in uns und gehört zu unserem Leben: Zeiten des Schaffens und Sorgens und Zeiten des Innehaltens und Neu-Auftankens.

In unserer heutigen Gesellschaft, die geprägt ist von einem ständigen Informationsfluss, fast Überfluss, von Hektik und ständiger Erreichbarkeit, fällt es zunehmend schwer, Orientierung zu finden. Doch genau im Ausbrechen aus diesem Hamsterrad, im bewussten Herausgehen aus der alltäglichen Routine liegt unsere Chance. Das sieht wohl auch Maria im Evangelium so. Das richtige Wählen zwischen Aktivität und Ruhe ist eine Herausforderung, der auch wir uns stellen dürfen.

Der Sommer bietet uns eine wunderbare Gelegenheit dazu. Die kommenden Urlaubstage laden uns ein, sich eine Auszeit zu nehmen. Sie ermöglicht es uns, den Lärm des Alltags hinter uns zu lassen, das Handy mal ausgeschaltet zu lassen, Neues zu entdecken, die Seele baumeln zu lassen, um Gottes Gegenwart in der Stille zu erfahren.

Wir haben die Chance, unsere Gedanken neu zu ordnen, unsere Herzen zu öffnen und neue Perspektiven zu gewinnen. Es ist eine „marianische“ Chance, den Blick auf das Wesentliche zu richten und die Schönheit des Moments zu erkennen.

Vielleicht motiviert Sie die Geschichte von Maria und Martha, von der entdeckenden Maria und der wuselnden Martha, die kommende Sommer-Zeit bewusst zu gestalten, um in der Schönheit der Welt, auch den Gott zu finden, der das Schöne, Wahre und Gute für uns will.

Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Sommerzeit voller Ruhe, Besinnlichkeit und neuer Kraft.

Thomas Lenski

(Diakon, kath. Klinikseelsorger)