



BIRGIT ORTMÜLLER

# SOMMER, SONNE, STRAND und mehr

*Zeit für mich, für Gedanken  
und Kreativität* 



BRUNNEN

BIRGIT ORTMÜLLER

SOMMER,  
SONNE, STRAND  
*und mehr*

*Zeit für mich, für Gedanken  
und Kreativität* 

 **BRUNNEN**  
Verlag GmbH · Giessen





## SOMMERTAGE AM MEER

Jedes Jahr freue ich mich auf meine Urlaubstage, meine „Auszeit“ am Wasser.

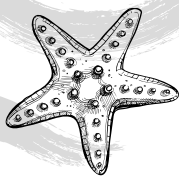
Ich liebe diese Sommertage am Strand, genieße die Sonne, den Wind und das tosende Meer, beobachte das geschäftige Treiben der Muschelsammler, die fröhliche Schar der Badenden und bestaune die Sandburgen am Ende eines solchen Strandtages.

Es ist immer wieder aufs Neue eine besondere Atmosphäre. Ein Sommertag am Strand verwirklicht „die Leichtigkeit des Seins“. Der Wind berührt die Haut und streichelt liebevoll die Seele.

Meine Gedanken gehen auf Reisen; nicht selten klopft Gott leise an und schenkt mir den Blick für all das Wunderbare, was ich erleben darf. Ich werde nachdenklich und so langsam formulieren sich die Eindrücke zu ganzen Sätzen und ein Text entsteht.

Ich fühle mich unbeschwert und frei, der Tag gehört mir.

Ich schenke der Meerzeit meine Zeit.



## TAG 1

### *Dankbare Auszeit*

Mein erster Tag am Strand. Ich mache mich auf die Suche nach einem schönen Plätzchen, spüre den feinen Sand unter meinen Füßen und freue mich auf den Tag. Der Wind weht mir entgegen und ich strecke mein Gesicht nach oben, meine Haare fliegen wild durcheinander, herrlich!

Ich bin schon früh unterwegs und schaue über den noch menschenleeren Strand. Wo kann ich mir einen geeigneten Liegeplatz für meine Auszeiten einrichten?

Mein Blick wandert von rechts nach links und ich entscheide mich für einen noch unberührten Platz in der Nähe der Dünen. Von hier habe ich den Strand, aber auch das Wasser bestens im Blick.

Das laute Brausen des Meeres wirkt beruhigend und ich entscheide mich bewusst, den Alltag hinter mir zu lassen. Zu atmen. Die Schönheit der Schöp-

fung in mich aufzunehmen und ihr Raum zu geben. Hier am Strand wirkt das Leben leicht, die Stunden vergehen wie im Flug und ein wundervoller Sonnenuntergang am Horizont – ein farbenfrohes Lichtspiel am Abendhimmel – beendet einen herrlichen Tag am Meer.



mein Lieblingsstrandfoto





WELCHEN ANSPRUCH HABE ICH AN MEINE PERSÖNLICHE AUSZEIT?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



WAS MÖCHTE ICH HINTER MIR LASSEN UND VERÄNDERN?

---

---

---

---

---

---

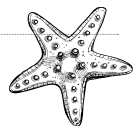
---


---

---

---

---





*„Auszeiten wollen gelebt werden –  
du hast die Freiheit,  
diese zu gestalten.“*

*Gebe ihnen Raum und erkenne  
die Fülle der Möglichkeiten,  
die sie dir bieten.“*





## TAG 2

### *Bilderbuchtage*

Ein Sommertag wie aus dem Bilderbuch, dankbar starte ich in den Tag. Der Himmel strahlt und nur wenige Schönwetterwolken durchbrechen die blaue Farbpalette am Horizont.

Das sonst so laute Meer schweigt, der seichte Wellenschlag ist kaum zu hören. Das Meer gleicht einer großen Badewanne. Es ist relativ still am Strand, selbst am Wasser ist es sehr heiß.

Sonnenhungrige kommen auf ihre Kosten und dösen, glänzend mit Sonnencreme eingeschmiert, vor sich hin. Einige Strandbesucher suchen ihre Abkühlung im Meer. Der lang herbeigesehnte Sommer ist da und dieser Tag lässt keine Wünsche offen für Auge, Körper und Geist.

Ein leichter Wind streichelt mir sanft über die Wangen. Wie lange habe ich diese Tage, diese Auszeit, herbeigesehnt! Am liebsten möchte ich die Stunden

anhalten, diese Eindrücke einprägen und im Herzen tragen. Hier kann ich vollkommen abschalten, die Seele baumeln lassen und meine Gedanken auf Reisen schicken.

Der Alltag mit seiner Routine und den täglichen Anforderungen rückt in weite Ferne. So wie die Weite des Wassers, der unendliche Horizont, versinken alle Belastungen in der Tiefe des Meeres. Die Oberfläche des Wassers glitzert im Sonnenlicht wie ein Meer voller Diamanten. Ich bin glücklich und dankbar für diese Stunden, die mich vergessen und abschalten lassen. Mein Sonnenschirm schenkt mir Schatten und ich beobachte still die Strandidylle dieses heißen Tages. Der Ausblick überwältigt mich, ich kann mich kaum sattsehen.

*Danke, Herr, für diesen wunderschönen Sommertag. Die Bilder und Eindrücke sind unvergessen und werden mich durch das Jahr begleiten – bis in den Herbst und Winter hinein. Du hast alles wohlgeordnet.*

*Frühling und Erwachen, Sommer und Sonne, Herbst und Stürme, Winter und Kälte wechseln sich ab und bestimmen den Jahreslauf. Auch wenn die Zeiten sich ändern, du bist und bleibst derselbe, Herr, der die Schöpfung einzigartig erschaffen hat. Du hältst alle Zeiten in deiner gütigen Hand.*

*Danke!*



FÜHLST DU AUCH DIESE DANKBARKEIT? FORMULIERE DEINE DANKBARKEIT UND DU WIRST STAUNEN, WAS ES MIT DIR MACHT. EIN DANKBARES HERZ IST AUFMERKSAM UND ERFÜLLT VON LIEBE UND DEMUT.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

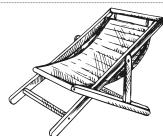
---

---

---

---

---



*„Gott, der dir die Zeit gibt,  
will dich beschenken, erneuern.  
Er lässt dich Kraft schöpfen,  
wenn du sein Geschenk sinnvoll nutzt.“*

