

Bastian Rütten

# Sommer WOHLFÜHLTAGE



☞ PAUSEZEITEN FÜR MICH ☞





### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Das Gesamtprogramm  
von Butzon & Bercker  
finden Sie im Internet  
unter [www.bube.de](http://www.bube.de)

ISBN 978-3-7666-3554-9

© 2023 Butzon & Bercker GmbH, Hoogeweg 100, 47623 Kevelaer,  
Deutschland, [www.bube.de](http://www.bube.de)

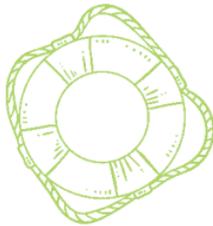
Alle Rechte vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Tanja Manden, Kevelaer

Layout, Gestaltung und Satz: serfling.media, Leipzig

Bastian Rütten

Sommer-  
WOHLFÜHLTAGE  
PAUSEZEITEN FÜR MICH



Butzon & Bercker

# INHALT

Sommer-Wohlfühltag	8
Sommerzeit	12
Maialtar	15
Maibaum	16
Blumenkastenbepflanzung	18
Himmelfahrtsgedanken	21
Pfingstgefühl	22
Fahrradinspektion	24
Gartenmöbel	27
Spargelsaison	28
Radtour	30
Brückentage	33





Grillen .....	34
Zelten .....	36
Sommerlook .....	38
Urlaubsplanung .....	42
Sommernächte .....	45
Hummelphänomen .....	46
Azurblau .....	49
Freibadmomente .....	51
Kühler Morgen .....	52
Sommersonnenwende .....	54
Heiße Nächte .....	58
Sommergewitter .....	61
Wetterleuchten .....	63





Kirschen essen .....	64
Hitzefrei .....	66
Sternschnuppen .....	69
Himbeeren naschen .....	71
Eisgenuss .....	72
Sommerbrise .....	74
Kornernte .....	77
Sonnenbrand .....	78
Straßenfest .....	80
Sommerregen .....	83
Ferienende .....	84
Eiswürfel .....	86
Liegestuhl .....	89
Meer oder Berge .....	90

Quallen .....	94
Ventilator .....	97
Himmelfahrt und Kräuter .....	98
Fernweh – Heimweh .....	100
Balkonien .....	103
Hollywoodschaukel .....	105
Urlaubserinnerungen .....	106
Wolkenbilder .....	110
Spätsommergeruch .....	113
Apfelernte .....	115
Einkochen .....	116
Erntedank .....	118
Kastanien .....	120
Sommerblumenstrauß .....	123
Zum Autor .....	125



# SOMMER-WOHLFÜHLTAGE

Spätestens dann, wenn die Tage wieder langsam länger werden, kommt sie in uns auf: die Vorfreude auf den Sommer. Mehr noch: die Freude auf all das, was er mit sich bringt. Nach den tristen, grauen, kurzen und kalten Wintertagen sehnen wir uns allem entgegen, was uns mehr Helligkeit, Farbe und Wärme in den Alltag bringt. Zugleich hat die Sommerzeit noch viel mehr mit im Gepäck.

KLEINE UND GROßE MOMENTE, AUGENBLICKE,  
TRADITIONEN UND ERLEBNISSE STEHEN FÜR MEHR  
ALS FÜR EINE ZEIT  
IM KREISLAUF DES JAHRES.



Manches sehnen wir herbei, manches erleben und tun wir ganz automatisch, ohne darüber nachzudenken.

DIESES BUCH MÖCHTE SIE ANSTIFTEN,  
DEN SOMMER IN VOLLEN ZÜGEN,  
MIT ALLEN SINNEN UND  
IN ALLER TIEFE SEINER EINDRÜCKE  
ZU KOSTEN UND ZU GENIEßEN.

Es ist ein Lesebuch für eine sommerliche Inspiration und vielleicht auch eine Hilfe für eine Lebenshaltung, die weit mehr Wirkmacht hat als für die Zeit von Ende Mai bis Anfang Oktober.







Sommer-

WOHLFÜHLTAGE



## SOMMERZEIT

Im Sommer, so heißt der Merksatz, stellt man die Gartenmöbel wieder vor das Haus. Damit prägen wir uns ein, wie wir Jahr für Jahr in Mitteleuropa mit der Uhrumstellung von der Winterzeit auf die Sommerzeit umgehen. Sobald unsere innere Uhr überwunden wurde – vielleicht auch hier und da der innere Schweinehund –, steht einer wirklichen Sommerzeit nichts mehr im Wege.

SOMMERZEIT BEDEUTET:  
MEHR ZEIT, MEHR MUßE,  
MEHR DRAUßENSEIN,  
MEHR UNTERNEHMUNGEN, MEHR ...

Die Sommerzeit hat Mehr-Wert. Wenn ich die Uhren auf Sommer umstelle, dann legt sich bei mir auch zugleich ein unsichtbarer Schalter um. Meine Energiespeicher sind über den Winter bereits aufgetankt worden und nun kann er kommen: der Sommer! Eigentlich mag ich mir das nicht von der Uhrzeit oder einem Termin für die Zeitumstellung sagen lassen. Aber: Es tut gut, irgendwann mal zu sagen: Ab jetzt bitte anders. Sommerlicher! Ich mag diese Zeitenwende.

AB HIER UND AB JETZT  
SINGE ICH DES WINTERS ABGESANG.  
ER HAT SEINE SCHULDIGKEIT GETAN.  
DANKE, ABER JETZT ANDERS.

MAG SEIN, WIR SEHEN UNS WIEDER.  
BIS DAHIN EMPFEHLE ICH MICH  
IN DIE SOMMERZEIT.

*Zeitenwende für Leib und Seele.*



AUF EINEN ALTAR ZU STELLEN:



DIE **Dankbarkeit** FÜR MEINE ELTERN.

DIE **Freunde**, DIE MICH TRAGEN.



DAS **Buch**, DAS MICH INSPIRIERT.



DEN **Kuchen**, DER MEIN LIEBSTER IST.

UND DIE **Blume**, DEREN DUFT

MICH IMMER WIEDER

FESSELT.





## MAIALTAR

„Wonnemonat“ nennt man den Mai. Mit ihm explodiert die Natur – das ist eine beeindruckende Demonstration für das Leben. An der Schwelle zwischen Frühling und Sommer ist der Mai ein wunderbarer Botschafter. Die katholische Kirche feiert in diesem Monat besonders Maria.

MIT IHREM „JA“ ZU GOTTES PLAN  
STEHT SIE ZUGLEICH FÜR DAS JA ZUM LEBEN.

Früher gab es in den Haushalten den Brauch, einen Maialtar im Haus zu errichten. Eine Marienfigur, vielleicht ein Kreuz, Kerzen, Flieder, Feldblumen und Hortensien wurden liebevoll dekoriert. Der Brauch ist vielerorts verloren gegangen und mit ihm oft auch diese Deutung des Monats Mai. Aus der Feder des Komponisten Robert Schumann stammt die Vertonung des Liedes: „Im wunderschönen Monat Mai“ – ob nun mit Maialtar oder ohne. Egal! Ich mag mich im Mai Jahr für Jahr wieder an das Schöne gewöhnen und möchte ihm einen Platz frei machen in meinem Alltag. Quasi eine Art Altar der Erinnerung für mich selber:

WIR LEBEN VON DEN SCHÖNEN DINGEN.  
Wunderbar.



## MAIBAUM

„Der Mai ist gekommen“, so singt es in unserer Nachbarschaft am letzten Aprilabend traditionell. Dann stellen die Nachbarn einen großen Baum oder Pfahl auf. An dessen Spitze thront der „Maistecken“. Das ist eine junge, frischgrüne Birke, die mit bunten Bändern geschmückt ist. Dieser Anlass führt nach dem langen Winter vielerorts Freundeskreise und Nachbarschaften wieder zusammen.

WUNDERBAR MERKT MAN DA,  
DASS WIR (IN ALLER UNTERSCHIEDLICHKEIT)  
EINE GEMEINSAME MITTE HABEN.

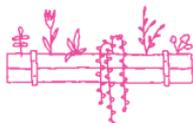
Das ist nicht unwichtig in diesen Zeiten, wenn man in die Welt blickt. Einen kleineren Maien stecken übrigens die verliebten (und meist jungen) Männer in dieser Nacht auch ihren Schwärmen an die Dachrinne. Bis in den Juni hinein stehen die Bäume dann dort; übrigens auch dann, wenn sie schon längst verwelkt sind. Die Botschaft ist toll: „Der Mai ist gekommen“ und damit auch die Aufforderung: Mach was draus! Spätestens jetzt ist es gut, sich eine neue Botschaft an den Hut zu stecken. Es muss ja kein Birkenzweig sein.



DEN MAI ZU LIEBEN HEIßT:  
DEM FRÜHLING ZU TRAUEN,  
DASS ER DEN SOMMER BRINGT.

DEN MAI ZU LIEBEN HEIßT:  
DEM AUFBRUCH ZU TRAUEN,  
DASS ER NEUE ERFAHRUNGEN BRINGT.

DER MAI IST GEKOMMEN,  
die Ideen können sprießen!



## BLUMENKASTENBEPFLANZUNG

Die Bepflanzung unserer Blumenkästen schiebe ich meist etwas vor mir her. Der Grund ist vielleicht, dass ich die Kästen und Töpfe aus dem Vorjahr im Herbst einfach in den Schuppen stelle. Dort stehen sie dann: spinnenwebenbenetzt und oft noch mit der eingegangenen Pracht des letzten Sommers. Die verdorrten Geranien, Fuchsien und wie sie alle heißen machen in diesem Zustand keinen guten Eindruck. Dennoch erinnern sie mich an die Tage eines Sommers, den ich erleben und gestalten durfte. Während ich die miteinander verflochtenen Wurzelballen samt Erde aus den Blumenkästen kippe, denke ich darüber nach. Ich kann nicht abstreiten, dass diese Gedanken in mir auch die Vergänglichkeit und Unwiederholbarkeit des Momentes ins Blickfeld holen. Irgendwie eine verrückte Situation, mitten im späten Frühling. Eigentlich geht es ja jetzt um neues Leben, überall in der Schöpfung. Spätestens wenn ich die neue Blumenerde in die Hand nehme, wendet sich darum auch meine Stimmung. Es darf wieder Neues kommen.

ABER: DAS GEHT NUR,  
WENN MAN SICH ZUVOR ERNSTHAFT  
MIT DEM ALTEN AUSEINANDERGESETZT HAT.  
EIGENTLICH GENAU WIE IM ECHTEN LEBEN.

Saisoneröffnung für das Leben.

ICH BEREITE VOR, WAS ICH ERLEBEN MAG:  
SOMMERMOMENTE.

WAS MICH HINDERT, WERFE ICH WEG.  
WAS MIR NUTZT, HEBE ICH AUF.

ICH MACHE PLATZ FÜR BLÜHENDES.



A vertical line of footprints is visible on a sandy surface, starting from the top and ending at the bottom. The footprints are dark and show the tread of a shoe. The sand is a light, warm brown color.

Himmelfahrtskommando Leben

HEIßT DER FILM,  
IN DEM ICH SPIELE

DER WEG IST  
NICHT IMMER EINFACH.

Das Ziel macht aber Mut,

IHN ZU GESTALTEN.  
UND UNTERWEGS: DAS VOLLE LEBEN.



## HIMMELFAHRTSGEDANKEN

Von der Himmelfahrt Jesu, die Christen 40 Tage nach Ostern feiern, wird eine schöne Begebenheit berichtet. Dort, wo Jesus zum Himmel aufgefahren sein soll, sollen seine Fußabdrücke zurückgeblieben sein. Ob das so gewesen ist? Keine Ahnung. Allerdings kann ich sagen, dass ich Fußabdrücke mag. Solche, die man sehen kann, aber auch die unsichtbaren. Sie erzählen uns von Dingen, die es wirklich gab. Von Menschen, Momenten, Erfahrungen, Erlebnissen, die vergangen sind, aber zeitlebens mit uns gehen. Ich mag es, im Sommer über diese „Abdrücke“ in meinem Leben nachzudenken. Bei einem Spaziergang, beim Ausruhen auf der Liege, bei der Gartenarbeit oder am Meer. Die Fülle und die Pracht des Sommers zeigen mir, was es alles schon gab und auch, was es noch alles geben kann.

DAS „HIMMELFAHRTSKOMMANDO LEBEN“  
IST NICHT IMMER OHNE RISIKO,  
ABER ES HINTERLÄSST SPUREN.  
AUS UND MIT IHNEN DARF  
UND MUSS ICH LEBEN.



## PFINGSTGEFÜHL

Keine Frage: Im Sommer habe ich deutlich mehr Energie als in der dunklen Jahreszeit. Das mag unterschiedliche Gründe haben. Vor allem aber kann ich mich in der warmen Jahreszeit schneller und intensiver für das ein oder andere Projekt begeistern lassen. Auch die Ideen und die Kreativität fließen irgendwie leichter und ich bin viel produktiver als im dunklen, kalten Winter. Ein sommerliches Fest mag ich besonders: 50 Tage nach Ostern feiern wir Pfingsten. Der Heilige Geist steht in der Mitte. Er steht für Begeisterung und soll der Motor sein für alles, was wir Menschen so tun und was uns ausmacht. Als er das erste Mal auf die Jünger Jesu herabkam, soll das wie ein Brausen gewesen sein. Das ist – zugegebenermaßen – bei mir bisher ausgeblieben. Aber: Ich feiere an Pfingsten meine verrückte Art.

ICH FEIERE AUCH DIE IDEEN,  
DIE ES NOCH NICHT GIBT,  
DIE ABER SICHER KOMMEN WERDEN.  
DAFÜR KANN ICH MICH  
be-geist-ern

HEILIGER GEIST MÖGE MIR HELFEN,  
EINE NEUE SPRACHE  
DER LIEBE ZU SPRECHEN.



HEILIGER GEIST MÖGE MIR HELFEN,  
IN ALLEN IDEEN DEN ÜBERBLICK  
ZU BEHALTEN.

HEILIGER GEIST MÖGE MIR HELFEN,  
MICH SELBER UND MEINE BEGEISTERUNG  
ZU FEIERN.

Komm, Heiliger Geist!





## FAHRRADINSPEKTION

Ökologisch gesehen wäre es sicher sinnvoll. Aber: das Fahrrad fasse ich im Winter höchst selten an. Das Wetter ist mir oft zu kalt, zu nass. Außerdem mag ich es nicht sonderlich, wenn ich mich erst in zig Lagen schützender und wärmerer Kleidung verpacken muss, die dann am Zielort eher stört. Aus diesem Grund ist spätestens im Sommer wieder Zeit, das Fahrrad genauer in Augenschein zu nehmen. Meist muss da kein Mechaniker draufsehen. Trotzdem ist der ein oder andere prüfende und kontrollierende Blick sinnvoll. Was macht der Reifendruck? Quietscht es irgendwo? Funktionieren die Lampen und sind alle Reflektoren noch da, wo sie hingehören? Vielleicht ist diese Arbeit ja nicht nur beim Drahtesel angebracht.

**ICH MÖCHTE AUCH BEI MIR EINEN SOLCHEN  
INSPEKTIONSTERMIN ANDENKEN.**

Nur für mich mag ich mal durchchecken, ob in meinem Leben und in mir drin alles in Ordnung und sicher ist. Dann kann die Fahrt durchs Leben wieder losgehen.

KLEINER CHECK:

MAG ICH MEIN Heute?

AKZEPTIERE ICH

MEIN Gestern?

DANN KANN ICH

DOCH SICHER

IN DAS Morgen STARTEN.



EINGERICHTET IM DURCHEINANDER.

MEIN LEBEN IST KEINE  
STERILE MÖBELAUSSTELLUNG.



MAG SEIN, DASS ES  
HIER UND DA NICHT STIMMIG IST.

ABER: *Ich bin gut eingerichtet.*





## GARTENMÖBEL

Ich bewundere immer die Prospekte der Möbelhäuser, Baumärkte und Gartencenter, die in diesen Wochen in meinen Briefkasten flattern. Dort präsentieren sich wunderbare und einladende Bilder von ganzen Relax-Landschaften für den Garten. Loungesessel, Sonnenliegen, Strandkörbe, Gartentische mit passenden Stühlen und geschmackvollen Sitzbezügen. Was mir imponiert, ist, dass alles zueinander passt. Das einheitliche Bild hat schon was. Und dann schaue ich auf meine Gartenmöbelsammlung, die mit den ersten warmen Tagen den Weg auf unsere Terrasse findet. Ein Gartentisch, der mittlerweile etwas wackelt. Fünf tadellose Flechtsessel, die jemand in völlig einwandfreiem Zustand zum Sperrmüll gestellt hat. Insgesamt nennen wir acht Stühle unser Eigen, weil wir gerne Besuch haben. Allerdings in drei verschiedenen Ausführungen. Kurzum: Nichts passt so richtig zueinander. Trotzdem: Ich (und ich glaube, auch viele Gäste) finde es gemütlich.

**DIESE VIelfALT IST MIT DER ZEIT GEWACHSEN UND HAT SO FÜR JEDEN SITZ- UND STILGESCHMACK ETWAS ZU BIETEN.**

In meinem Leben ist es jedenfalls nicht viel anders. Es mag auf den ersten Blick nicht alles zueinander passen, aber ich fühle mich wohl. Es ist: gemütlich für mein Gemüt.



## SPARGELSAISON

Inzwischen ist der Markt der Möglichkeiten in der Obst- und Gemüseabteilung scheinbar unbegrenzt. Saisonprodukte aus dem Sommer auch im Winter zum Kauf angeboten zu bekommen, das haut keinen mehr so richtig vom Hocker. Beim Spargel aber – und das gefällt mir – sind die Regeln klar. Mit etwas Glück beim Wetter beginnt die Saison des weißen Goldes um Ostern herum. Das Ende ist aber immer gleich: der 24. Juni eines jeden Jahres. Danach ruht die Pflanze aus, um



ZU SEINER ZEIT DER SPARGEL,

DIE ERDBEEREN UND AUCH DER ROSENKOHL.

ZU SEINER ZEIT DAS EIS UND DER COCKTAIL

IM SOMMERLICHEN GARTEN.

ZU SEINER ZEIT DIE ERSTE LIEBE,

DER LIEBESKUMMER UND AUCH DER STREIT.

im nächsten Jahr wieder neu Gaumenschmaus zu liefern. Als Spargelfan mag ich diese Zeit. Ich mag aber auch, dass sie nicht unbegrenzt ist. Das macht es irgendwie besonders und zählt deshalb unbenommen zu meinen Sommermomenten. Einkochter Dosenspargel, bin ich überzeugt, kann gar nichts. Und so nutze ich die drei Monate aus, in vollen Zügen.

VIELLEICHT IST DIESE ERKENNTNIS AUCH IM LEBEN GUT:  
DIE SAISON NUTZEN UND ERKENNEN, DASS EINGEKOCHTES  
NICHT SO RICHTIG GLÜCKLICH MACHT. ALSO: MEIN PLÄDOYER  
FÜR DIE FRISCHE DER SAISON. AUCH IM LEBEN!



ZU SEINER ZEIT AUCH DER ABSCHIED  
UND DIE TRAUER.

Alles zu seiner Zeit.  
LEBENS-ZEITEN-SAISON.



## RADTOUR

Ich fahre gerne Rad. Seitdem unsere Kinder relativ sicher auf den zwei Rädern unterwegs sind, ist auch diese Freizeitgestaltung für uns alle möglich. Ehrlich gesagt, käme ich nicht auf die Idee, allein eine Radtour zu machen. Wenn ich alleine radele, dann hat das immer pragmatische Gründe. Das Vergnügen kommt erst dann auf, wenn man zusammen unterwegs ist.

DAS IST FÜR MICH DAS SOMMERGEFÜHL:  
DEN WIND IN DEN HAAREN SPÜREN,  
DIE LANDLUFT EINATMEN,  
EINDRÜCKE GEWINNEN UND SICH DARÜBER  
AUSTAUSCHEN.

Das tut immer gut, macht mir aber in Gesellschaft einfach mehr Spaß. Wenn man gute Begleiter hat, sind übrigens die Steigungen und Anstrengungen trotzdem da, sie fallen aber irgendwie nicht so auf. Vielleicht, weil man sie gemeinsam angeht und meistert und weil Gesellschaft auch ablenkt. Ich bin kein Allein-Radler ... und ein Einzelgänger schon gar nicht. Ich nutze die Sommerzeit, um auch dafür einmal dankbar zu sein. Auch (aber eben nicht nur) bei unseren Radtouren.

EINANDER ZU HABEN  
IST GESCHENK.  
EINANDER ZU TRAUEN  
IST HERAUSFORDERUNG.

Mit-einander  
hat immer Mehrwert.



A wooden suspension bridge with red metal railings and cables spans across a vibrant turquoise river. The bridge is made of dark wooden planks and leads into a lush green forest. The water is clear and bright, with some rocks visible in the shallows. The surrounding trees are dense and green, creating a serene natural setting.

ICH MAG

SO VIEL

ÜBERBRÜCKEN:

- MEINE Langeweile

- MEINE Lustlosigkeit

- MEINE Vorurteile

- MEINE Müdigkeit

- MEINE Trauer

- MEIN Ausgebranntsein



## BRÜCKENTAGE

Einige sind von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich: jene Feiertage, die in der hellen Jahreszeit unsere Wochen unterbrechen. Der 1. Mai, Christi Himmelfahrt, Fronleichnam, Pfingsten, aber auch der Tag der deutschen Einheit am 3. Oktober sind beliebte Möglichkeiten, um „was dranzuhängen“. Mit dem Einsatz eines einzigen Urlaubstages kann man einen ganzen Batzen Freizeit gewinnen. Ich schaue regelmäßig am Jahresende in den Kalender des kommenden Jahres, um herauszufinden, was das nächste Jahr an Brückentagen hergibt. Eigentlich ist das ja eine schöne Aufgabe:

WO, WANN UND WIE  
KANN ICH MIT WENIG AUFWAND  
VIEL LEBENSQUALITÄT GEWINNEN?

Unabhängig vom Brückentag kann das überhaupt eine wichtige Frage sein in allen Alltäglichen des Lebens. Vielleicht tut so ein Brückentag auch ohne Feiertag mal gut, wenn man ihn einfach nötig hat. Mag sein, mitten im Jahr.

BRÜCKENTAGE SIND HÖCHST WILLKOMMEN!



## ZUM AUTOR



Bastian Rütten, Dr. phil., geboren 1980, ist Theologe und Religionspädagoge. Nach einer Kaufmannslehre und Studien in Paderborn, St. Augustin und Bonn promovierte er im Fach Religionspädagogik. Berufliche Stationen führten ihn in die Bistümer Limburg und Köln. Heute arbeitet er als theologischer Referent der Wallfahrt und Pastoralreferent im Ma-

rienwallfahrtsort Kevelaer am Niederrhein.



Der Geruch von Sommerregen, der Geschmack von süßen Kirschen, der Anblick eines reifen Kornfeldes, das Rauschen der Meeresbrandung ... Dieses Buch möchte dazu einladen, den Sommer und seine Feste mit allen Sinnen zu genießen und den eigenen Akku mit Wärme und Licht aufzuladen. Es erinnert uns daran, wie schön es ist, die Seele baumeln zu lassen und nachzudenken über das, was uns guttut – aber auch über das, was uns das Leben unnötig schwer macht. Kurze Impulstexte zeigen auf, wie man das Sommergefühl in den Alltag hinüberretten und den kleinen und größeren Herausforderungen mit neuem Schwung begegnen kann.



BUTZON  BERCKER

