

GEDANKEN

EIN GUTES WORT
FÜR HERZ UND SEELE**Die Seele ist wie ein See**

Bergseen üben in ihrer Schönheit eine besondere Faszination, ja fast eine magische Wirkung aus. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, am Ufer zu sitzen und über die Wasseroberfläche zu schauen. Der Tanz der Wellen, wenn der Wind dreinfährt, ist ein unvergleichliches Schauspiel. Ist die Wasseroberfläche ruhig, reizt es mich ab und zu, einen Stein hineinzuwerfen und dabei das Ziehen seiner Kreise zu beobachten.

Neulich, als ich nach anstrengenden Tagen moralisch am Boden war, fiel mir folgender Spruch auf: *Die Seele des Menschen ist wie ein See. Wenn man einen Stein hinwirft, wird er unruhig, und es gibt Wellen. Irgendwann beruhigen sich die Wellen, und die Oberfläche ist wieder glatt, aber auf dem Grund bleibt der Stein für immer liegen.*

Der Spruch ließ mich unmittelbar an die Momente am Bergsee denken, und ich stellte mir die Frage: Was passiert mit den Steinen, die ich dort hineinwerfe? Gerade in den Momenten der Überanstrengung sehnen wir uns nach der Stille, nach ein wenig Zeit der Erholung für unseren Körper und unsere Seele. An solchen Tagen schöpfe ich dann neue Kraft aus der Natur, ich breite dort meine Gedanken aus und suche nach Motiven, die mich beruhigen und die auf Neue Freude in mir wecken.

Wie der oben genannte Spruch sagt: Die Seele ist wie ein ru-

**Sr. Mirjam Volgger**

Koordinatorin der Marienklarinik

higer See – auch sie wallt auf, wenn man mit einem Stein nach ihr wirft. Ihre Oberfläche beruhigt sich dann wieder, doch der Stein liegt auf ihrem Boden, er nagt an der verletzten Seele. Dann braucht sie Ruhe und Erholung, vor allem braucht sie ein empathisches Herz, das diesen Stein herausholt, damit die Seele wieder frei atmen kann. Es gibt Momente im Leben, da tragen wir einen solchen Stein in uns. Er kann sehr belastend sein und uns niederdrücken. Und wir können oft im Alltag sehen, wie ein Mitmensch aus unserem Umfeld leidet, vielleicht auch an einem Stein, den er nicht los wird. Da dürfen wir weder blind noch taub sein, wir müssen die Kraft aufbringen, Hilfe anzunehmen oder den anderen Hilfe anzubieten.

Mögen diese Zeilen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ein Anstoß sein, sich zu fragen: Inwieweit belasten mich die Steine, die von mir selbst oder von anderen in meinen inneren See geworfen wurden?

Wie auch immer die Steine in den See gekommen sind, den Bergsee lässt dies unbeindruckt – und seine Faszination bleibt.



Alle Jahre wieder zeichnet der VKE die „kinderfreundlichste“ Gemeinde Südtirols aus. Heuer ging der Preis an Truden.

Die kleine Berggemeinde mit knapp 1000 Einwohnern liegt am Rande des Naturparks Trudner Horn. Was Truden als kinderfreundlich auszeichnet,

ist vor allem die große Naherholungszone Runggen mit Kletter- und Boulderfelsen, Spielgeräten, einem Beachvolleyplatz, einem naturnah gestalteten Wasserspielplatz und einer Kneippanlage. Doch dem nicht genug: Denn in Truden gibt es insgesamt fünf Kinderspielplätze, drei Ballspielfelder und einen Skaterplatz, der im Winter zum Eislaufplatz umfunktioniert wird.



Lae Sommerabende, Swing-Musik und ein prall gefüllter Picknickkorb.

Sommer in den Gärten ist, wenn die kugelig geschnittenen Lavendelsträucher unterhalb von Schloss Trauttmansdorff für mediterranes Flair sorgen. Dann riecht es im Sinnesgarten intensiv nach den Schokolade- und Vanilleblumen und die Silberkräuter duften verlockend nach Honig. Sommer in den Gärten bedeutet aber auch: laue Sommerabende, eine unverwechselbare Atmosphäre, und dazu ein prall gefüllter Picknickkorb zwischen Palmen und exotischen Pflanzen.

An zwei Abenden im Juli und an zwei Abenden im August heißt es

Picknickdecke einpacken und den Abend im beleuchteten Amphitheater der Gärten ausklingen lassen. Schwungvolle Live-Musik und eine atemberaubende Kulisse inklusive. Und wer Lust hat, kann die über 80 Gartenlandschaften mit Pflanzen aus aller Welt im Abendlicht erkunden. Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff bleiben an den Picknickabenden bis um 23 Uhr geöffnet.

Termine: 24. Juli, 31. Juli, 7. August, 14. August

Preise: Sommerabendticket: (ab 18 Uhr): 8,50 Euro pro Person
Picknick-Korb für 2 Personen: 35 Euro + Kautio

Reservierung Picknick-Korb: info@trauttmansdorff.it oder 0473/255600