



06.08.2018 um 14:40 Uhr

Ein Beitrag von Andrea Seeger, Evangelische Theologin und Redakteurin der Evangelischen Sonntags-Zeitung

Neu starten – Ferien in den Alltag mitnehmen

Ein Bedauern liegt in der Luft. Kein Wunder! Nach sechs Wochen Sommer, Sonne, Stressfreiheit. Damit ist es jetzt vorbei. Aus. Ende. Erster Schultag, erster Tag im Büro, der Alltag hat uns wieder. Hektik verdrängt das lockere, luftige Hochgefühl der Ferienzeit leider viel zu schnell. Dagegen hilft nur eins: Sich zu erinnern an ausreichenden Schlaf, angenehme Begegnungen, an tolle Erlebnisse, an anregende Gespräche aus den vergangenen Wochen. Und das nicht nur still für sich, sondern davon auch anderen zu erzählen. Geschichten mit wohligen Charakter weitertragen. Von der Wanderung im Gebirge mit Übernachtung in der Almhütte, wo der Wirt zu vorgerückter Stunde zur Zither griff. Vom Picknick im Wald mit der Familie, bei dem der Hund die Leberwurst gefressen hat. Vom kilometerlangen Joggen am Strand, bei dem das Gefühl von Freiheit spürbar wurde. Von dem eindrucksvollen Buch mit 800 Seiten, das von der ersten bis zur letzten Seite gefesselt hat.

Ruhepausen sind wichtig. Schon in der Schöpfungsgeschichte wird deutlich: Gott hat das Ausruhen gleich mit erschaffen, sonst hätten wir den Sonntag nicht. Auch in biblischen Zeiten brauchten Menschen Auszeiten: Da sehnt sich ein Psalmeter nach einer Flugreise, eine Frau gönnt sich ein Wellnessbad, und Jesus versucht, sich vor den Menschenmassen zurückzuziehen – in die Berge. Die Ferien sind vorbei, aber kleine Auszeiten im Alltag lassen sich einrichten. Wandern und joggen kann ich auch von meiner Haustür aus. Gebirge und Strand sind nicht unbedingt nötig, Feld und Wald reichen völlig. Picknick sollte auch kein Problem sein, der Tisch auf dem Feldberg ist schnell gedeckt. Und auch das mit dem Buch könnte funktionieren.

Muss ja kein Urlaubs-Schinken sein, darf ruhig ein, zwei, drei Scheiben weniger haben. Mehr schlafen geht auch. Das heißt ganz einfach: früher ins Bett. Versuchen kann man es doch, mal schauen, wie es klappt. Kleiner Tipp: Es sind nur noch 40 Tage bis zu den Herbstferien – Werkstage allerdings.