Kirche im hr

29.06.2017 um 02:00 Uhr
hr3 MOMENT MAL

Ein Beitrag von
Dr. Fabian Vogt,
Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Urlaubsstress

Moderator/in: *Morgen beginnen in Hessen die Sommerferien. Nun ist es ja so: Statistisch gesehen, gehen überdurchschnittlich viele Ehen direkt nach dem Sommerurlaub in die Brüche. Weil Urlaub eben nicht nur Freude, sondern – gerade mit Kindern – auch ganz schön stressig sein kann. Und ich wollte mal von Fabian Vogt von der evangelischen Kirche wissen: Woran liegt das denn?*

Gute Frage. Das hat natürlich viele Ursachen: Angeblich reden ja Paare im Durchschnitt nur 10 Minuten pro Tag miteinander – jetzt hängen sie den ganzen Tag zusammen. Die Kinder sind sonst in der Schule oder im Kindergarten versorgt – jetzt muss man sich ständig kümmern. Frauen und Männer haben im Alltag eingespielte Rollen – jetzt fängt man an, sich gegenseitig reinzureden. Oder man merkt, dass manche Lebensvorstellungen eben doch noch nicht perfekt zusammen passen.

Und was kann man da machen? Gibt es da einen biblischen Tipp?

Och, im Neuen Testament heißt es zum Beispiel: „Wer gute Tage sehen will, der achte auf seine Worte, dass er nichts Böses rede.“ Das heißt: Es hängt viel davon ab, dass Familien auch den erklärten Willen haben, miteinander eine schöne Zeit zu verbringen. Sprich: Es geht um die Einstellung.

Wie muss ich mir das vorstellen?

Also: Mir hat neulich eine Mutter gesagt: „Ich habe überhaupt keine Lust auf unseren Urlaub. Weil ich da noch mehr Stress habe als sonst.“ Stimmt. Doch dafür bekomme ich auch unglaublich viel: Ich erlebe meine Kinder total intensiv. Ich habe kostbare Familienzeit. Ich lerne neue Seiten an meinem Partner kennen. Und: Wir werden zusammen Erfahrungen machen, die es nur so gibt. Selbst über Pannen redet man später noch lange. Tatsächlich machen Kinder im Urlaub echte Entwicklungsschübe. Und vielleicht macht das auch die Beziehung zum Partner – wenn man vor allem die Chancen sieht.