Kirche im hr

16.07.2019 um 17:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Dr. Barbara Brüning,
Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Vom beständigen Glück

Manchmal irritiert es mich schon ein bisschen zu sehen, welch große Bedeutung Urlaub für viele Menschen hat. Ja, ich freue mich auch darauf, ein paar Tage, vielleicht sogar Wochen nur das zu tun, wozu ich Lust habe, und nicht immer nach der Uhr leben zu müssen. Aber dass es für manche Leute so ein zentrales Gesprächsthema in der Sommerzeit ist – das find ich manchmal bisschen seltsam. Denn ich denke mir dann: Ein Urlaub dauert ja immer nur eine kurze Zeit – und danach ist ja meist alles wieder beim Alten.

Im Grunde ist es wie mit dem guten Essen: man freut sich darauf und ist vielleicht auch während des Essens richtig glücklich – aber kaum ist es vorbei, hat man nach ein paar Stunden schon wieder Hunger. Ich will das gar nicht abwerten. Nur glaube ich: Es gibt auch ein nachhaltigeres Glück.

Das ist eines, das ich auch schon mal mitten im Stress spüre, weil ich weiß – es wird eine Zeit der Entspannung kommen. Und weil ich dann auch sehe, dass die Entspannung auch deshalb schön ist, weil sie nicht für immer dauert – sondern im Zusammenhang mit der Arbeit jetzt steht. Ich weiß, dass ich mich auch aufs Zurückkommen freuen werde. Das funktioniert natürlich nur, weil ich meine Arbeit und meinen Stress auch liebe. Aber nach einer Zeit wird wieder die Sehnsucht nach Entspannung aufkommen. Es ist wie eine Wellenbewegung. Wie die Abwechslung von müde und ausgeschlafen. Von hungrig und satt.

Deshalb liegt in diesem *„Blick von oben“* für mich eine beständige Freude. Zu fühlen, dass ich Teil eines Ganzen bin, das nie für länger so bleibt, sondern immer weiter wächst. Ich reise, ich genieße Ruhe und Sandstrand, um dann wieder den Stress zu Hause zu erleben, der sich dann wieder in Entspannung auflöst.

Diese Betrachtungen sind für mich wie kleine Miniurlaube in meinen Alltag – ich schließe die Augen und denke an die Wellen des Meeres – ohne Meer ist es zumindest für mich nämlich eigentlich kein Urlaub – und sehe mich als Teil von Gottes stetig wachsender und werdender Schöpfung – immer in Bewegung zwischen An- und Entspannung - gut aufgehoben.