
Kirche im hr

- SENDUNGEN
- AUTOREN/AUTORINNEN
- AKTUELLES
- ÜBER UNS
- KONTAKT
- SEARCH

[Startseite](#) > [Sendungen](#) > [2022](#) > [hr2_Morgenfeier](#) > [08](#) > 14 Über den richtigen Umgang mit der freien Zeit

14.08.2022 um 07:30 Uhr



Ein Beitrag von
[Marcus Vogler](#),
Leitender katholischer Pfarrer der Pfarrei St.
Bonifatius Amöneburger Land

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



Über den richtigen Umgang mit der freien Zeit

Der kleine Prinz und der Händler, der durststillende Pillen verkauft ... Ich liebe diese Geschichte von *Antoine de Saint-Exupéry*: Man schluckt jede Woche eine und hat kein Bedürfnis mehr zu trinken. "Das ist eine große Zeitersparnis", sagt der Händler. "Man spart dreiundfünfzig Minuten in der Woche!" "Und was macht man mit diesen dreiundfünfzig Minuten?", fragt der kleine Prinz. "Man macht damit, was man will", antwortet der Händler. "Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte", sagt daraufhin der kleine Prinz, "würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen ..."

Vacanza - vacance - vacation - Freiheit

Ich finde mich in dieser schönen Geschichte wieder, denn ich verhalte mich oft wie der Pillenverkäufer. Ich bemühe mich, Zeit zu sparen. Nicht dreiundfünfzig Minuten in der Woche, sondern vier bis sechs Wochen im Jahr als freie Zeit - Urlaub! Da kann ich endlich mal alles das tun, was ich sonst das ganze Jahr nicht tun kann. Das Wort Urlaub kommt von "erlauben". Weil mir ein Vorgesetzter erlaubt, der Arbeit fernzubleiben, kann ich mir in dieser freien Zeit etwas "erlauben" - und das im positiven Sinn: Ich kann mir erlauben, die Arbeit einmal ruhen zu lassen. Ich kann mir erlauben, meine Gedanken einmal auf die Dinge auszurichten, die im Alltag zu kurz kommen. In der italienischen Sprache lautet das Wort für Urlaub "vacanza", ähnlichen im Französischen "vacance" oder im amerikanischen "vacations". Gemeinsam ist diesen Bezeichnungen die lateinische Wurzel "vacare". Dieses Wort bedeutet "leer, frei unbesetzt sein", "von etwas frei sein", "Zeit, Muße haben für etwas ..." Die verschiedenen Sprachen lenken also den Blick darauf, dass Urlaub eine Zeit der Freiheit und Muße ist. Im Urlaub bin ich frei.

Stress im Urlaub?

Allerdings sollte ich mir die Zeit nicht unbedingt so aufsparen, wie es der Pillenverkäufer dem kleinen Prinzen empfiehlt. Denn dann kann es sein, dass der Urlaub selbst zum Stress wird! Dann muss ich alles, was ich sonst nicht mache, in diese freie Zeit hineinstopfen. Das ist jedoch kontraproduktiv. Dann werden unter Umständen die "besten Wochen des

Jahres" zu einer anstrengenden Zeit. Eigentlich schade! Wäre es nicht besser, ich würde mir auch im Alltag genug Zeit für mich selbst nehmen? Um mit den Worten des kleinen Prinzen zu sprechen, lieber jeden Tag frisches Wasser trinken und es mir nicht aufsparen für die Zeiten meines Urlaubs?

*Musik: Johann Sigismund Kusser -
Overture - The Sound of Cultures A
musical journey through baroque Europe
Slovakia*

In der Bibel ist auf den ersten Blick nichts über das Thema "Urlaub" zu finden. Da gab es so etwas wie Urlaub anscheinend noch nicht. Auch das Wort Ferien finden wir in der Bibel nicht. Jedenfalls nicht das deutsche Wort. Anders ist das im Englischen: Da heißen die Ferien "holidays". "Holy days" steckt darin: heilige Tage. Da merkt man, dass der Urlaubsgedanke doch seinen Ursprung in der Bibel hat, und zwar gleich am Anfang, in der Schöpfungsgeschichte. *"Am siebten Tag vollendete Gott das Werk, das er geschaffen hatte. Und er ruhte am siebten Tag, nachdem er sein ganzes Werk vollbracht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig. Denn an ihm ruhte Gott."* Diese bildhafte Erzählung bedeutet nicht, dass er müde war, dass er nicht mehr konnte und sich ausruhen musste, um neue Kräfte zu sammeln. Sondern er arbeitete nicht mehr. Warum nicht? Weil die Erschaffung der Welt jetzt erst einmal abgeschlossen war. Und weil er uns Menschen zeigen wollte, was wir auch tun sollen: Sechs Tage arbeiten und am siebten Tag nichts schaffen, sondern ausruhen!

Jesus lädt zum Ausruhe ein

Auch Jesus spricht von Ruhephasen. Im Markusevangelium lädt er seine Jünger und seine Zuhörer dazu ein, in seiner Nähe zur Ruhe zu kommen, wenn er zu Ihnen sagt: "Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus." Oder an anderer Stelle: "Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt, ich werde euch Ruhe verschaffen." Damit sind in meinen Augen die Ruhepausen wie der Sonntag oder auch die Urlaubszeit in der Schöpfungsordnung grundgelegt und damit auch von Gott gewollt. Der Mensch braucht diese Ruhepausen.

*Musik : Johann Sigismund Kusser -
Passepied, Autre Passepied - The Sound of
Cultures A musical journey through
baroque Europe Slovakia*

In dem Wort Urlaub steckt das Wort "ur". Nicht wie die, die wir am Handgelenk haben, sondern "ur" ohne "h" wie "ursprünglich". "Ur" wie "ganz am Anfang", als wir noch Kinder waren. Wenn ich Kindern beim Spielen zuschauen kann ich beobachten, wie sie in diesem Moment nichts anderes wahrnehmen als nur das Spiel. Sie sind im Spiel vertieft und vergessen Raum und Zeit. Sie leben gerade nur diesen einen Tag, diesen Augenblick, ohne sich Gedanken darüber zu machen, was morgen oder in der nächsten Woche sein wird. Manchmal überkommt mich diese "Ur-Sehnsucht". Wieder einmal wie ein Kind auf einer Wiese zu liegen und in die Wolken zu schauen. Einmal nichts tun und nur "sein", nur erleben und nicht gleich wieder auf

das nächste Ziel zugehen.

Das wieder zu lernen, also das Kind in sich wieder zu entdecken, das wäre doch ein schönes Urlaubsziel. Wieder zu leben und nicht gelebt zu werden. Wieder mit sich ins Reine zu kommen und mit Gott. Mal wieder bewusst zu schmecken, zu riechen, zu hören, zu spüren, wieder mal einfach "Danke" sagen zu können: Danke Gott, dass ich lebe!

Die Geschichte der zwei Holzfäller

Eine schöne Geschichte bringt das folgendermaßen auf den Punkt: Zwei Holzfäller wollten einmal einen Tag lang nebeneinander arbeiten, wobei der eine regelmäßig eine Pause machen wollte, während der andere das Ziel hatte, durchzuarbeiten. Sie wollten einmal sehen, wer von ihnen mehr schafft. Am Abend hatte der Holzfäller gewonnen, der immer mal eine Pause machte. Verwundert fragte der andere: "Wie kann das sein? Ich habe doch viel mehr gearbeitet als du!" Die Antwort des Siegers war: "Hast du nicht gesehen, was ich in den Pausen gemacht habe? Ich habe meine Axt geschärft!"¹

Das ist für mich ein weiteres schönes Bild für die freie Zeit oder den Urlaub: "Die Axt wieder scharf machen!" Warum? Weil der Alltag und der Stress sie stumpf machen können. Und mit einer stumpfen Axt kann ich nicht das leisten, was ich mit einer scharfen Axt erledigen kann. Das heißt also: Wenn ich mich zwischendurch immer einmal von meiner Arbeit ausruhe, dann schaffe ich mehr und so manches auch viel leichter.

Es sind die ganz einfachen Dinge, die als "Ur-Sehnsucht" in uns bleiben und die ich im Urlaub wiederentdecken kann. Wenn mir das gelingt, dann ist das nicht nur eintauchen in eine verlorene Kindheit, sondern etwas, das ich aus dem Urlaub in meinen Alltag mitnehmen kann. Doch wie kann ich das schaffen? Eine Postkarte ist mir seit einigen Jahren dabei eine Hilfe. "Eine Anleitung für einen gelingenden Urlaub", lautet die Überschrift. Mit wunderschönen Worten heißt es dort: "Setze dich gedanklich neben Gott in den Liegestuhl und betrachte die Schöpfung. Steige auf Berge und bewundere die Welt. Besuche andere Städte und Kulturen und freue dich an Gottes Vielfalt. Was auch immer deine Art ist, Urlaub zu verbringen: nutze die Zeit, um Gottes Schönheit zu entdecken und ihn mindestens einmal am Tag zu loben. Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich."

Zeit zum Ausruhen

Albert Höntges beschrieb in der Zeitschrift Christ in der Gegenwart den Urlaub und die Ferien so: "Zeit zum Ausruhen. Zeit die Beine baumeln zu lassen; Zeit zum Schauen; Zeit, die Dinge zu befragen und ihren Sinn zu erfassen; Zeit zum Träumen, denn es ist nicht gut, wenn Gedanken ständig einen Zweck erfüllen und ein Ergebnis liefern müssen; Zeit der Muße, die ein Buch in die Hand nimmt, wie man ein Gespräch beginnt; Zeit ohne Terminkalender, als ob man unendlich viel davon hätte; Zeit der Gelassenheit, welche den Austausch ermöglicht; Zeit des Spielens, in dem der Mensch sich selbst nicht so wichtig nimmt; Zeit, die sich das Recht nimmt, gar nichts zu tun; Zeit in

eine Kirche zu treten und zu sagen: Da bin ich; Zeit vor Gott zu schweigen, weil es keiner Worte bedarf."

Musik: Johann Sebastian Bach - Capella Istropolitana Jaroslav Dvorák - J. S. Bach Suites (Overtures), Vol. 1

Diese Worte zeigen mir: Die Dinge, die Urlaub und Entspannung ausmachen, passen nicht in einen Koffer. Der Segen Gottes passt nur in unser Herz. Den Segen kann ich auch nicht buchen wie eine Reise, ich kann ihn nur von Gott empfangen, wenn ich ihn darum bitte. Allerdings ist der Segen Gottes auch nicht wie der Urlaub nach 14 Tagen oder 3 Wochen wieder vorbei. Der Segen Gottes ist die Erlaubnis, ganz in seiner Nähe, ganz mit seiner Kraft die Tage zu bestehen. Und der Segen ist die große Befreiung Gottes, nicht alles in Eigenverantwortung tun zu müssen, nicht alles aus eigener Kraft bewältigen zu müssen. So möchte ich Ihnen folgenden Reisesegen mit auf den Weg geben, eine Art Seligpreisung für Urlauber:

Reisesegen

Wohl denen, die nach der harten Arbeit auch die andere Seite des Lebens entdecken
in den unbeschwerten Tagen der Erholung,
der Entspannung und der Ferien.

Wohl denen, die neben der Tretmühle des Alltags die Freiheit und die Freizeit des eigenen Lebens groß schreiben und genießen in den Wochen des Urlaubs.

Wohl denen, die nicht verlernt haben,

sich an der Muße zu freuen und
die Schönheit der Schöpfung in nächster
Nähe
oder in weiter Ferne zu bewundern.

Wohl denen, die das Geschenk einer
frühen
Morgen- oder späten Abendstunde unter
freiem Himmel verkosten und darin einen
persönlichen Gruß ihres Schöpfers
entdecken.

Wohl denen, die das Geschenk einer
frühen
Morgen- oder späten Abendstunde unter
freiem Himmel verkosten und darin einen
persönlichen Gruß ihres Schöpfers
entdecken.

Wohl denen, die sich und anderen all das
Gute
und Schöne gönnen als Gabe Gottes,
die aufatmen, aufblühen und aufleben
lässt,
auch bei manchmal widrigem Wetter.

Wohl denen, die es verstehen, viel von der
neu empfangenen, erfrischenden
Lebensfreude
und den Wohltaten des eigenen Herzens
Im Alltag zu bewahren und weiterzugeben.

Die Zeit, um wieder zu träumen,
die Zeit, einfach glücklich zu sein,
die Zeit zu spielen und zu lachen,
die Zeit, von Zeit zu Zeit dankbar zu sein,
diese Zeit wünsche ich dir,
diese Zeit wünsche ich mir. ²

Einen solchen Urlaub, in dem Sie die
Schönheiten der Welt und das Geschenk
der freien Zeit entdecken, wünsche ich
Ihnen. Einen Urlaub mit dem Segen

Gottes.

*Musik: Johann Sebastian Bach - Capella
Istropolitana Jaroslav Dvorák - J. S. Bach
Suites (Overtures), Vol. 1*

*Musikauswahl: Regionalkantor Thomas
Pieper, Kassel*

¹*Bucay, Jorge; Komm ich erzähl dir eine
Geschichte; Ammann Verlag; Zürich 2005*

²*Paul Weismantel, aus: Würzburger
katholisches Sonntagsblatt spezial, Atem
der Seele - Meditationen aus dem
Glauben, Nr. 6*




**WEITERE
THEMEN** Das könnte Sie auch
interessieren



23.04.2024hr4 ÜBRIGENS **Anfänge** von Patrick Smith zur
Sendung



23.04.2024hr2 ZUSPRUCH **Was Tränen sagen** von Dr.
Christine Lungershausen zur Sendung



23.04.2024hr1 ZUSPRUCH **Geschichten schenken** von Dr.
Peter Kristenzur Sendung



22.04.2024hr2 ZUSPRUCH Das Heilige in Dir und mir von
Dr. Christine Lungershausen zur Sendung

- PRESSE
- IMPRESSUM
- DATENSCHUTZ

Copyright © 2024

- Facebook
- RSS