

06.02.2023 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Verena Maria Kitz,

Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Früh buchen und vorgeuen

Vor einiger Zeit habe ich im Radio einen Beitrag übers Reisen gehört. Ein Urlaubsexperte hat darin erklärt, warum es sich lohnt, eine Reise früh zu buchen: Klar, wer früh bucht, kann mit dem Frühbucher-Rabatt einiges an Geld sparen. Trotzdem bin ich eher der last-minute Typ bei solchen Entscheidungen und tue mich schwer damit, mich früh festzulegen.

Vorfreude hilft gegen Stress

Was mich dann aber doch ins Nachdenken gebracht hat, war ein ganz anderer Aspekt: die Vorfreude! Besagter Urlaubsexperte hat gesagt: Beim frühen Buchen fängt die Vorfreude auf die Reise mit dem Moment der Buchung an! Und diese Vorfreude hat sogar schon vor der Reise eine gute Wirkung: Sie hilft bei stressigen Zeiten im Beruf oder in der Familie.

Zum ersten Mal seit Jahren früh gebucht

Mich hat das überzeugt, und wir haben das für dieses Jahr ausprobiert: Zum ersten Mal seit langem haben wir uns relativ früh festgelegt und uns für eine Wandertour mit Freunden im Sommer verabredet, also verbindlich früh

gebucht, sozusagen.

Beim Anblick des Rucksacks freue ich mich auf den Sommer

Und ich merke: Seitdem freue ich mich viel mehr und viel konkreter auf diese Wanderung als sonst auf die Ferien. Da war halt lange unklar, was in den Ferien sein würde. Jetzt bekommen auch die Tage bis zum Sommer so etwas wie ein frohes Vorzeichen. Ich bereite mich bewusster auf diese Ferien vor, merke ich: Ich habe mich schon ein paar Mal am Wochenende zum Wandern verabredet und mir einen neuen Rucksack zugelegt. Wenn ich den nur sehe, freue ich mich auf den Sommer.

Diese Vorfreude trägt mich durch den Tag

Ein bisschen was davon habe ich mir jetzt auch für meinen Alltag abgeschaut: Bevor ich morgens starte, schau ich kurz auf meinen Tag - und finde fast immer etwas, worauf ich mich freue. Das mache ich mir bewusst. Und ich bitte Gott um den Segen - und dass ich auch meinen Teil dazu tun kann, damit dieser Tag gelingt. Und ich spüre: Diese Vorfreude, die trägt mich durch den Tag! Und dann kommen ja auch noch die Ferien...