

20.08.2021 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Johanna Fröhlich,

Evangelische Pfarrerin, Gießen

Urlaub im Hier und Jetzt

Wo ich in diesem Jahr meinen Urlaub verbringe? Ich mache Urlaub im Hier und Jetzt. Eine Reise war in diesem Sommer leider nicht möglich. Mit den zerplatzten Urlaubsträumen bin ich sicher nicht allein. Beim Einen wegen der Gesundheit, bei der Anderen hat das Geld nicht gereicht oder die Sorge um die Pandemie hat die Urlaubspläne durchkreuzt.

Urlaub zuhause ist gar nicht so einfach

Dann gibt es eben Urlaub Zuhause. Doch das ist gar nicht so einfach. Wie kann ich Zuhause richtig abschalten, ohne an all die unerledigten Sachen im Haushalt zu denken: Ungebügelte Wäsche, die offene Baustelle im Arbeitszimmer, ungeöffnete Post? Und all die unfertigen Projekte, die schon seit Jahren auf mich warten.

Frei sein vom Stress der inneren To-Do-Liste

Ich habe gemerkt: Nicht der Ort ist entscheidend für das Urlaubsgefühl. Sondern wie ich ihn erlebe. Ich brauche nicht frei von meiner Wohnung, sondern frei vom Stress der inneren To-Do-Liste.

"Sorgt Euch nicht um morgen - der nächste Tag wird für sich selber sorgen!"

Bei Jesus heißt ein Motto: „Sorgt Euch nicht um morgen - der nächste Tag wird für sich selber sorgen!“ (Mt 6,34) Ein schöner Gedanke: Dass der nächste Tag sich um sich selbst kümmert. Dann kann ich gelassen nur an heute denken. Für meinen Urlaub zuhause will ich das probieren

und will ihn angehen, als wäre ich auf Reisen. Ich kaufe nicht schon für die ganze Woche ein. Sondern nur, worauf ich gerade Lust habe. Oder ich gehe mal wieder draußen ins Restaurant. Und ich wasche auf keinen Fall Wäsche. Für meine Ferien habe ich mir genug Kleidung zurechtgelegt.

So tun als sei die eigene Wohnung ein Ferienhaus

Und besonders hilft mir ein Gedankenspiel: Ich tue so, als sei mein Zuhause ein Ferienhaus. Ein magischer Ort, an dem ich nicht waschen, putzen, reparieren oder irgendetwas erledigen muss. Ich denke mir: Ich bin hier nur zu Besuch. Über den Wäschekorb lege ich ein Strandtuch. Die Arbeitszimmertür mache ich zu.

Das Urlaubsziel: Ganz bei sich sein, im Hier und Jetzt

In meinem Ferienhaus putze ich doch nicht die Fenster. Ich geh lieber in die Sonne. Ich versuche alles gut sein zu lassen, wie es eben gerade ist. Dann trinke ich Tee. Lese Bücher. Fahre mit dem Rad ins Schwimmbad. Oder sitze einfach mal da und schaue in den Himmel. Mit meiner Ferienhaus-Fantasie wird mein Zuhause zu einem ganz anderen Ort. Ein Ort für mich.

Wenn mich nach den Ferien alle fragen, wo ich im Urlaub war, sage ich: Ich war einfach mal bei mir im Hier und Jetzt.