

01.09.2023 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

Ferienende

In den Sommerferien war ich am Meer. Der erste Weg kurz nach der Ankunft und der letzte Weg kurz vor der Abreise führen mich stets an den Strand. Ich stehe am Wasser und sehe den Wellen zu. Höre das Rauschen, spüre die Kälte der Nordsee und wie sich meine Zehen immer tiefer in den Sand graben mit jeder Welle, die meine Füße umspült. Der Wind ist so stark, dass ich mich mit aller Kraft gegen die Böen lehnen muss.

Abschalten im Urlaub

Ich schließe die Augen, und werde selbst innerlich ruhiger. Abschalten nennt man das, glaube ich, oder runterfahren: den Alltag abstreifen. Zu Hause fällt mir das nicht leicht, aber hier könnte ich ewig so stehen.

Im Urlaub koste ich aus, was die Natur zu bieten hat. Ich brauche keine weiteren Attraktionen, keine Urlaubsevents, keine Herausforderungen. Ich schmiede keine Pläne, nehme, was kommt – setze mich Meer und Gezeiten aus. Ich schmecke und rieche die würzige Note der Nordsee, sammle Steine und Muscheln, und fühle mich reich beschenkt.

"Drei Tage am Meer – und ich weiß wieder, wer ich bin"

"Drei Tage am Meer – und ich weiß wieder, wer ich bin", heißt es in einem Lied von AnnenMayKantereit. Das beschreibt, wie ich mich fühle: Ein paar Stunden in der Natur, ein paar Stunden Zeit mit mir, und ich weiß wieder, wer ich eigentlich bin. Ich denke über mich und mein Leben nach.

Im Alltag fehlen oft Ruhezeiten

Im Alltag ist dafür selten Zeit. Da höre ich nicht auf meine innere Stimme, missachte Belastungsgrenzen, übersehe Warnsignale und gönne mir keine Pausen. Ich vernachlässige das, was mir guttut. Ruhezeiten sind nötig, um wieder zu sich selbst kommen. In sich hineinhören, den eigenen Gedanken nachgehen, sie sortieren. Mir hilft es, meine Gedanken auszusprechen oder aufzuschreiben – oder sie im Gebet Gott anzuvertrauen.

Auch sich im Alltag Auszeiten gönnen

In den Ferien habe ich neue Kraft geschöpft. Am Montag geht die Arbeit wieder los. Gestärkt gehe ich zurück in meinen Alltag. Für die nächsten Wochen nehme ich mir vor, mir hin und wieder kleine Auszeiten zu gönnen. Es kann leider nicht immer das Meer sein. Aber auch kleine Pausen zwischendurch tun gut, um Luft zu holen und das Wesentliche nicht aus dem Blick zu verlieren.