08.08.2026 um 07:10 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Pia Arnold-Rammé,
katholische Pastoralreferentin im Ruhestand, Frankfurt

Urlaub nach den Ferien

Nun sind sie auch schon wieder vorbei – sechs Wochen Sommerferien in Hessen gehen am Wochenende zu Ende. Und für viele endet damit auch der Sommerurlaub.

Der Alltag ist zurück

Sicherlich sind viele Eltern auch froh, dass die Schule jetzt wieder anfängt und ihre Kinder betreut und beschäftigt sind. Der Alltag hält wieder Einzug, und das ist ja auch gut so. Das gilt ja immer nach freien Zeiten und Urlaubstagen: Wir sind schneller wieder im Arbeitsstress drin, als uns vielleicht lieb ist.

Und ich finde: Ferien und Urlaub gehen immer viel schneller vorbei als Schul- oder Arbeitswochen!

Wie kann ich die Entspannung in den Alltag bringen?

Zum Glück bleibt mir da ja noch das Wochenende! Oft warten da aber andere Herausforderungen auf mich: Einkaufen, Freizeitaktivitäten, Treffen mit Familie und Freunde. Und dann ist auch schon wieder Montag. Wie kann ich etwas von meinem Urlaubsfeeling mitnehmen in den Alltag? Jedes Jahr versuche ich es wieder, aber es ist sehr schwer.

Ein bisschen Urlaub im Alltag: Von Gott vorgelebt

In der Bibel, im Buch Genesis, steht die Geschichte von der Schöpfung. Dort wird erzählt: Am

© 2026 · Kirche im hr

Ende der Schöpfung, als alles fertig war, hat Gott ausgeruht. Er hat diesen Tag sogar gesegnet und geheiligt (Gen 2,2.3). Und diesen Pausentag gibt es bis heute: als Sabbath bei den Juden und als Sonntag bei den Christen.

Diese biblische Tradition ist auch sehr sozial, finde ich. Nicht immer nur arbeiten ohne Pausen - mindestens ein Ruhetag soll allen vergönnt sein. Das finde ich eine gute Möglichkeit, auch für mich heute, für die Zeit ohne Urlaub: einen Tag wirklich konsequent nichts arbeiten, keinen Stress aufkommen lassen und nur das tun, wozu ich wirklich Lust habe.

Also ein bisschen Urlaub mitten im Alltag! Ganz nach dem Vorbild von Gott selbst!

© 2026 · Kirche im hr