

07.07.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Lukas Walther,

Pastoralassistent in der katholischen Pfarrei St. Elisabeth Mainz und Budenheim, Mitarbeiter Kirche im HR

Endlich frei!

Puh, endlich Ferien. Pause – durchatmen. Weniger Alltagsstress. So geht es wahrscheinlich gerade vielen Berufstätigen, Kindern, Jugendlichen und Familien, die jetzt in die Ferien starten.

Ich verbinde mit den Ferien, dass ich endlich ausschlafen kann. Ich kann meine Freunde treffen, mache Urlaub. Als Schüler und Student habe ich vorher wochenlang gelernt, geplant, Prüfungen geschrieben. Mit den Ferien beginnt eine andere Zeit, eine Zeit der Ruhe, der Entspannung, der Pause. Das merke ich auch, wenn ich jetzt als Berufstätiger Urlaub mache.

Mich erinnert eine Stelle aus der Bibel immer wieder daran, wie wichtig es ist, Pausen zu machen. Ich finde diese Sätze aus dem Alten Testament richtig toll:

„Im Übrigen, mein Sohn [meine Tochter], lass dich warnen! Es nimmt keine Ende mit dem vielen Bücherschreiben und viel Studieren ermüdet den Leib.“ ([Koh 12,12](#))

Dieser Vers ist fast 2500 Jahre alt und ist für mich doch immer wieder erstaunlich aktuell. Er stammt aus dem Buch Kohelet, einem Weisheitsbuch des Alten Testaments, das sich mit dem Sinn des Lebens beschäftigt.

Nicht nur Arbeit, sondern Pause

Für mich ist klar: Kohelet weiß, dass ich im Leben auch lernen oder arbeiten muss. Aber er erinnert mich auch daran: Auch der Eifrigste braucht Pausen. Und auch das Denken und Lernen, gerade in Schule oder Universität, hat seine Grenzen. Das gilt aus meiner Sicht auch für die

alltägliche Arbeit: Wer nur funktioniert, verliert irgendwann sich selbst und auch den Blick für das, was wirklich zählt.

Schulferien und Urlaubszeit sind für mich darum mehr als nur „unterrichtsfreie Zeit“. Sie sind eine Einladung, zur Ruhe zu kommen – für Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und alle, die jetzt Sommerpause machen. Eine Chance, innerlich durchzuatmen. Eine Zeit, in der nicht der Stunden- oder der Arbeitsplan, sondern das Leben den Takt vorgibt.

Entspannung sehe ich nicht als Luxus. Entspannung ist für mich lebensnotwendig. Ich denke, deswegen hat auch selbst Gott am siebten Tag geruht. Außerdem, wenn ich mich nie zurückziehe, kann auch nicht aufbrechen. Wenn ich nicht loslasse, kann ich auch nichts Neues empfangen. Sonst sagt mir mein Körper oder auch mein Geist, dass ich mal eine Pause brauche. In den Ferien darf ich – im besten Sinne – unproduktiv sein. Denn in der Untätigkeit wächst oft das Wesentliche: Vertrauen, Lebensfreude, innere Stärke.

Einfach da sein

Vielleicht ist das auch eine gute geistliche Übung. Ich frag mich einmal nicht: Was muss ich erreichen? Sondern ich darf einfach da sein. In der Sonne, mit einem guten Buch, beim Spaziergehen, im Urlaub, im Gebet. Ich glaube, dass Gott mir gerade in diesen unscheinbaren und untätigen Momenten begegnet.

Das Buch Kohelet in der Bibel mahnt mich: Viel Studieren ermüdet. Ferien erinnern mich daran: Viel Leben erfrischt. Bibel und Ferien zeigen mir: Ich muss auf mich achten. Und ich bin auch gut genug, wenn ich einfach nur da bin. Denn mir ist eine Würde geschenkt, die über die Arbeit oder das Studieren hinausgeht.

Ich wünsche allen, die jetzt in die Ferien oder den Urlaub starten, eine gesegnete Zeit, mit viel Leichtigkeit, genügend Zeit für sich selbst und vielen Momenten des Friedens, die lange nachwirken.