

29.06.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Gabriele Heppe-Knoche,

Evangelische Pfarrerin, Kassel

Abstand

Am Wochenende haben in Hessen die Sommerferien angefangen. Die Kinder werfen die Schulranzen in die Ecke. Sechs Wochen keine Hausaufgaben, keine Prüfungen und keine Arbeiten. Sechs Wochen ausschlafen und abends ein bisschen länger aufbleiben.

Urlaub in den Sommerferien: Erholung für Körper und Seele finden

Viele Familien nutzen die Sommerferien für einen Urlaub. Am Meer oder auf dem Bauernhof oder bei Verwandten. Einmal rauskommen und etwas anderes sehen, raus aus den alltäglichen Aufgaben. Die Seele baumeln lassen. Das tut gut.

Was sagt die Bibel über Ruhe und den Ruhetag?

In der Bibel wird erzählt, dass Gott, nachdem er die Welt erschaffen hatte, auch erstmal Erholung brauchte. Er ruhte er sich aus. Sechs Tage Arbeit und dann ein Ruhetag. Gott betrachtet zufrieden alles, was er geschaffen hat - Pflanzen und Tiere, die Berge und das Meer- und dann macht er Pause.

Work-Life-Balance: Ein gesunder Rhythmus ist entscheidend

Das ist doch ein guter Auftakt für die lange Geschichte zwischen Gott und den Menschen: Arbeit und Ruhe. Ein Rhythmus, der von Anfang an in die Welt eingeschrieben ist. Am Tag schaffen und in der Nacht schlafen. Sechs Tage arbeiten, am 7. Tag die Hände in den Schoß legen und ausruhen. Ein Rhythmus, der göttlich ist und zugleich menschlich. Er lässt Raum, um Atem zu

schöpfen, sich auf das Wesentliche zu besinnen und das innere Gleichgewicht herzustellen. Ein Rhythmus, der hilft, Abstand zu gewinnen, damit die Arbeit uns nicht beherrscht und auf Dauer krank macht.

Wir brauchen regelmäßige Auszeiten und Urlaub

Der Tages- und Wochenrhythmus ist das Eine. Aber von Zeit zu Zeit brauchen wir dann auch ein bisschen mehr, um auszuspannen und Abstand zu gewinnen. Da hilft es, wenn man tatsächlich wegfährt, den Alltag für einige Tage hinter sich lässt, etwas Neues sieht und erlebt.

Erholung zuhause: Ferien wirken auch ohne Reise

Auch wer nicht wegfährt, bekommt etwas ab von der Entspannung und Ruhe, die die Ferienzeit bringt. Man spürt es an vielen kleinen Dingen. Das ganze Leben läuft ruhiger. Es ist weniger Verkehr auf den Straßen. Die Vereine machen Pause. Also auch in der Freizeit weniger Termine. Viele schalten einen Gang zurück. Ich selbst bleibe inzwischen in der Sommerferienzeit meist zuhause. Und dabei kann ich die Ruhe genießen, wenn um mich herum alles etwas gemächlicher zugeht.

Ferien als Chance: Den eigenen Lebensrhythmus neu entdecken

So wie am Anfang in der Bibel beschrieben: arbeiten, aber auch den richtigen Rhythmus finden. Ein gutes Gleichgewicht schaffen. In der Ferienzeit kann ich aus dem Abstand heraus sehen, wo mir das gut gelingt, aber auch, wo der Rhythmus nicht stimmt. Wenn ich mich am Ende des Tages nur leer und müde fühle, läuft etwas falsch. In den Ferien kann ich ausprobieren, es einfach mal gut sein zu lassen. Als kleine Übung für den Alltag. Die Hände in den Schoß legen, in die Sonne blinzeln und einfach mal weg sein.