31.08.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Annette Wiesheu,
Katholische Studienleiterin an der Akademie des Bistums Mainz in Darmstadt

Mach's wie der Papst

Vor drei Wochen waren die Ferien zu Ende, meine Familie und ich haben die freien Tage und den gemeinsamen Urlaub sehr genossen. Jetzt hat der Alltag uns wieder fest im Griff. Frühes Aufstehen, Schule und Büro sind angesagt, die ersten Termine für Klassenarbeiten sind am Horizont, bei mir stehen mehrere berufliche Projekte an. Es ist immer viel zu tun.

Dieses Mal wird es anders

Wie jedes Jahr wundere ich mich, wie schnell die Ferien vergessen sind und der Alltag wieder die Oberhand gewinnt. Und wie jedes Jahr habe ich gute Vorsätze: Dieses Mal wird es anders. Ich werde mich nicht so schnell wieder vom Stress schlucken lassen. Und wie jedes Jahr gelingt mir das nur mäßig.

Besonders am Sonntag hat er noch zu arbeiten

Vielleicht hat Papst Leo ähnliche Erfahrungen gemacht. Denn, so wird berichtet, einen Tag in der Woche kehrt er dem Vatikan den Rücken. Er gönnt sich eine Auszeit in Castel Gandolfo, etwa 30 Kilometer von Rom entfernt ist dort der Landsitz der Päpste, wo sie normalerweise Urlaub machen. Regelmäßig am Montagabend fährt Papst Leo dorthin – am Wochenende und vor allem am Sonntag hat er ja noch zu arbeiten, feiert Gottesdienste. Am Dienstag hat er dann keine Termine, er verbringt die Zeit mit Lesen, Schreiben und Beten, mit Spaziergängen im Garten und angeblich soll er auch Tennis spielen.

Kein Mensch kann immer aktiv sein

© 2026 · Kirche im hr

Als ich zum ersten Mal davon gehört habe, war ich schon verwundert. Dass der Papst für so etwas Zeit hat. Irgendwie hatte ich die Vorstellung, ein Papst sollte unermüdlich, rund um die Uhr im Einsatz ist. Aber eigentlich hat er recht. Kein Mensch kann immer aktiv sein, auch der Papst nicht, jeder und jede braucht Pausen, Zeit der Ruhe und Zeit für sich, um Kraft zu schöpfen. Und das nicht nur einmal im Jahr im Urlaub. Es hat etwas sehr Ehrliches, sich das einzugestehen. Steht ja auch schon in der Bibel: Einen Tag in der Woche sollst du ruhen!

Das könnte ein Urlaubsort-Ersatz werden

Nun habe ich kein Landhaus und auch nicht die Möglichkeit, einmal in der Woche einen Ausflug zu meinem Urlaubsort zu machen. Aber einen Mini-Urlaub in den Alltag einbauen, das könnte klappen. Vielleicht mit etwas, das ich besonders gerne im Urlaub mache, wie Radfahren in der Natur. Immer am Montagabend eine Runde mit dem Radl im Wald drehen. Und in der Nähe von meinem Wohnort gibt es ein Schloss mit einem wunderbaren Park und einem Café. Das könnte ein Urlaubsort-Ersatz vor der Haustüre werden. Ab und zu dorthin radeln, durch den Park spazieren, einen Kaffee trinken, vielleicht ein Buch lesen – und so ein wenig etwas vom Urlaub in den Alltag hinüberretten.

© 2026 · Kirche im hr