

23.08.2018 um 15:53 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Kleiner Urlaub

Moderator/in: Die Sommerferien in Hessen sind seit gut zwei Wochen vorbei – und viele sagen natürlich: „O Mann, das war so schön im Urlaub, und jetzt ist die ganze Entspannung schon wieder weg. Mist.“ Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche, hast Du eine Idee, was man da machen kann?

Na, ich bin ja ein Fan von ... „Urlaubsgefühl“ im Alltag. Wenn mir Leute erzählen, dass sie sich gerade so unglaublich erholt fühlen, weil sie verreist waren, dann frage ich immer: „Mensch, was hat dir denn im Urlaub so gut getan?“

Das ist natürlich von Person zu Person verschieden, aber meistens können die Leute relativ genau sagen, was für sie den Urlaub zum Urlaub macht. Zum Beispiel: „Ich hatte da überhaupt keinen Druck – und konnte endlos lang frühstücken.“

Und dann stellt sich die Frage: Kann ich dieses Gefühl auch im Alltag hin und wieder erzeugen. Zum Beispiel, indem ich ... was weiß ich ... mir am Wochenende einen Tapetenwechsel gönne und in ein Café zum Brunchen gehe.

Was würdest du denn sagen, was das wichtigste Urlaubsgefühl ist?

Also, ich höre oft: „Im Urlaub kann ich einfach mal ganz ich selbst sein, da lasse ich los und vergesse die ewigen Anforderungen aus dem Job und dem Haushalt.“

Wem das auch so geht, der kann überlegen, was ihn speziell belastet und wie er sich auch im Alltag mal davon lösen kann.

Kluge Theologen haben dafür im Mittelalter extra ein Wort erfunden. Und zwar das herrliche Wort „Gelassenheit“. Gelassenheit ist die Kunst, sich von den Dingen nicht stressen zu lassen.

Wenn mir das gelingt, dann fühle ich mich auf jeden Fall wie im Urlaub.