

03.09.2023 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Das Ferienende als Anfang feiern

Moderator/in: *Heute ist der letzte Tag der hessischen Sommerferien. Heißt: Für viele beginnt morgen wieder der Alltag. Was ja oft auch bedeutet: zurück in den Job, zurück in den Stress, zurück in die Terminflut.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Du bist mit vielen Leuten im Gespräch. Gibt's irgendwelche Ideen, wie man diesen Übergang gut gestalten kann?

Mir fallen da spontan drei Sachen ein.

Erstens: Nutz doch den letzten Tag der Ferien und schreib auf, was dir im Urlaub so richtig gutgetan hat. Das hilft nämlich, das positive Urlaubsgefühl deutlich länger zu bewahren.

Zweitens: Überleg doch mal, wie du genau dieses Gefühl auch im Alltag ab und an hervorrufen kannst. Manchmal hilft da ja schon zu sagen: „Komm, wir gehen heute mal irgendwo schön essen.“ Oder: „Auch wenn gerade viel los ist, werde ich morgen Abend mal einen guten Krimi lesen.“

Und drittens: Sieh das Ferienende einfach als einen Anfang. Nämlich den Anfang einer Zeit, in der du dich vielleicht nicht mehr ganz so von deinen Stressfaktoren bestimmen lässt wie bisher – und insgesamt mehr Ruhephasen einplanst.

Klingt gut. Nur: Wie mache ich das denn?

Mir hilft unter anderem, mir klarzumachen, dass das ein zeitloses Problem ist. Schon Jesus sagt

seinen Jüngern sehr energisch: „Hey Jungs, jetzt ruht euch bitte mal ein bisschen aus. Ihr habt ja nicht mal mehr Zeit zum Essen.“ (Markus 6,31)

Nicht mehr genug Zeit, um in Ruhe zu essen!? Für mich heißt das: Wenn es unserem Körper, unserer Seele oder unserem Geist nicht mehr gut geht, dann brauche ich dringend eine Pause. Also: Regelmäßig mal fragen „Geht’s mir gerade richtig gut?“