

04.08.2024 um 07:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Halbzeit in den Sommerferien

Moderator/in: *Heute ist schon die Hälfte der hessischen Sommerferien vorbei. Schade eigentlich. Aber auch eine gute Gelegenheit, mal zu schauen: „Bin ich denn schon ein bisschen erholt und entspannt – oder hat das echte Urlaubsgefühl noch gar nicht angefangen?“*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Was kann ich denn machen, wenn ich mich noch gar nicht so richtig urlaubig fühle?

Das Verrückte ist ja: Eine aktuelle Umfrage zeigt, dass selbst 43 Prozent derjenigen, die im Urlaub waren, sich danach schlecht oder nur mittelmäßig erholt fühlen.

Ich merke bei mir selbst: Urlaub passiert vor allem im Kopf. Das heißt: Schaffe ich es, im Kopf wirklich auf Erholung umzuschalten? Oder bin ich immer noch mit der Arbeit beschäftigt und erledige all das, was liegengeblieben ist: Räume den Keller auf oder mache die Steuererklärung?

Bei mir hat es dieses Jahr an einem Morgen „Klick“ gemacht. Da habe ich mir gesagt: „So! Mir fallen zwar tausend Dinge ein, die ich heute erledigen könnte, aber jetzt bleibe ich einfach liegen, frühstücke im Bett und dann fange ich an, den Roman zu lesen, den ich mir gekauft habe.“ Da war es plötzlich da: das Urlaubsgefühl.

Also geht es vor allem um die innere Einstellung?

Ich glaube schon: Die Haltung ist wesentlich. In der Bibel sagt ein weiser Mensch: „Alles im Leben hat seine Zeit“. Sinngemäß auch: „Arbeiten und Erholen hat seine Zeit“.

Das heißt für mich: Ich will beides bewusst angehen. Eben auch die Urlaubsstimmung. Los geht's!
