

11.07.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Sommerferien

Moderator/in: Morgen beginnen in Hessen die Sommerferien und das ist vermutlich einer der Lieblingstage von allen Schülerinnen und Schülern: Sechs Wochen frei haben, das ist schon super. Judith Vonderau von der katholischen Kirche, du warst nicht schon immer Theologin, sondern bist natürlich auch mal zur Schule gegangen. Waren für dich die Sommerferien auch immer ein Highlight?

Autorin: Auf jeden Fall! Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich mich immer auf die Sommerferien gefreut habe. Ich fand es einfach super, eine so lange Zeit zu haben, in der ich selbst entscheiden kann, was ich machen möchte und ich viel mehr auf meine Bedürfnisse achten kann und das machen kann, was mir guttut. Da waren dann in den sechs Wochen einfach viel weniger Zwänge, die meinen Alltag bestimmt haben.

Moderator/in: Die Selbstfürsorge, die du da grade angesprochen hast, ist ja inzwischen zu einem total wichtigen Thema geworden, nicht nur für alle, die zur Schule gehen. Wenn ich mir die hohe Zahl psychischer Erkrankungen anschau, dann ist es ja so wichtig, da viel mehr drauf zu achten, dass es mir gut geht, dass ich für mich Sorge und meine Bedürfnisse erfüllt sind.

Autorin: Ja, klar. Und das ist nicht nur eine Aufgabe für die Sommerferien, sondern für jeden Tag: genug schlafen, gesund essen, frische Luft, Bewegung, soziale Kontakte.

Ich muss da immer an eine Bibelstelle denken und das ist die Schöpfungserzählung: Gott arbeitet sechs Tage lang am Stück. Es wird erzählt, wie er die Welt erschafft und jeden Tag was Neues macht. Eigentlich könnte die Erzählung dann am sechsten Tag zu Ende sein, aber das ist sie nicht. Ganz entscheidend ist der siebte Tag, da macht Gott nämlich das Wichtigste: Er macht gar nichts.

Er macht Pause. Er gönnt sich eine Auszeit. Und ich finde, daran merkt man, wie wichtig das ist. Es geht eben nicht nur immer ums Arbeiten, sondern mindestens genauso wichtig sind die Pausen. Ohne die geht sonst gar nichts.

In diesem Sinne wünsche ich allen schöne Sommerferien!