

20.08.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Lena Giel,

Pastoralreferentin und Jugendseelsorgerin im katholischen Jugendbüro Südhessen

Urlaubsblues oder die Sehnsucht nach dem Leben

Moderator/in: Die letzte Sommerferienwoche ist angebrochen. Bei vielen ist der Urlaub schon vorbei und der Alltag ist zurück: da kann es schonmal dazu kommen, dass die Laune im Keller ist. Der „Urlaubsblues“ ist da. Lena Giel von der katholischen Kirche, hat er dich diesen Sommer auch schon erwischt, der Urlaubsblues?

Autorin: Oh ja, richtig stark sogar nach meinem Urlaub an der Ostsee. Da hilft bei mir nur: immer wieder die Fotos anschauen und die Mitbringsel, wie zum Beispiel Magnete und Muscheln, im ganzen Haus verteilen. Was mir auch bei krassem Fernweh hilft: schonmal ein bisschen im Internet stöbern und neue Reisen planen. Ach, manchmal denke ich: wenn einfach immer Urlaub wäre, das würde mir gefallen!

Moderator/in: Eine schöne Vorstellung, aber leider ja nicht ganz realistisch. Würde es helfen, wenn man das Urlaubsfeeling rüber retten kann in den Alltag? Hast du eine Idee, wie?

Autor/in: Der Schriftsteller Kurt Tucholsky hat mal gesagt: „Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben.“ Vielleicht muss ich im Alltag mal schauen: nach was sehne ich mich eigentlich? Was macht für mich ein schönes Leben aus? Im Urlaub nehm‘ ich mir ja oft viel mehr Zeit: Schwimmen, lesen, wandern, bekochen lassen, einfach mal nichts tun. Das sind Dinge, die tun einfach richtig gut. Und all das kann ich auch mal ganz bewusst im Alltag einplanen und so das Urlaubsfeeling mitnehmen. Sozusagen kurze „Mini-Urlaube“. Das Reiseziel für meinen „Mini-Urlaub“ jetzt in der letzten Ferienwoche steht auf jeden Fall schon fest: Schwimmen gehn‘ im Badeseen.