

04.07.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Urlaubstyp

Moderator/in: *Morgen in einer Woche ist es so weit: Dann beginnen in Hessen die Sommerferien. Freuen sich viele schon drauf. Aber manchen fällt's auch gar nicht so leicht, richtig in den Urlaubsmodus umzuschalten. Weil nicht nur Workaholics manchmal so in ihren Arbeitsprozessen gefangen sind, dass sie da erst mal rauskommen müssen.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche: Hast du da als Pfarrer und Seelsorger für uns einen praktischen Tipp?

Nicht nur als Pfarrer, sondern auch als Betroffener. Ich find nämlich auch: Erholung ist gar nicht so einfach. Ehe ich mich versehe, sag ich Leuten: „Klar schaue ich auch in den Ferien ab und an in meine Emails.“ Oder: „Im Notfall könnt ihr mich natürlich anrufen!“

Ganz schlecht. Weil ich so nie zur Ruhe komme. Dann gibt's für die Seele keine echte Erholung – und ich brauch mich nicht zu wundern, wenn ich am Ende des Urlaubs genauso fertig bin wie am Anfang. Also, ich habe für mich gelernt: Ich muss den Urlaub ernst nehmen, sonst wird das nichts.

Also: Urlaubszeit und Alltagszeit wirklich konsequent voneinander trennen?

Mir zumindest hilft das. Gibt dazu auch 'ne starke Geschichte in der Bibel: Jesus besucht zwei Schwestern, Maria und Marta. Marta rödeln als Gastgeberin rum, Maria sitzt einfach nur da und hört Jesus zu. Da wird Marta richtig sauer: „Jesus, sag doch Maria mal, dass sie mir helfen soll. Es gibt so viel zu erledigen.“ Doch Jesus antwortet: „Marta, du machst dir ständig Sorgen, irgendwas könnte ohne dich nicht laufen. Dabei bin ich doch jetzt da, damit wir uns unterhalten können. Maria hat sich richtig entschieden. Sie entspannt.“

Heißt für mich: Nicht die Sorgen des Alltags mit in den Urlaub nehmen, sondern schauen, was dann dran ist.