

08.01.2026 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

**Alexandra Becker,**

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

## Wirklich abschalten?

**Moderator/in:** *Die Hessenwoche läuft, noch haben wir hier in Hessen Ferien. Viele Eltern haben Urlaub. Und eine Frage, die immer wieder anfällt in den Ferien oder im Urlaub: Soll ich ganz abschalten, ganz offline gehen - oder schaue ich doch ab und zu mal in die Arbeits-Mails? Alex Becker von der katholischen Kirche: Wie hältst du es damit?*

Ich konnte zwischen den Jahren nicht an meine dienstlichen Mails. Irgendein Problem mit dem Zugang. Und das hat mich echt so beschäftigt. Alle wussten ja, dass ich Urlaub habe. In ganz dringenden Fällen wäre ich angerufen worden. Trotzdem: Ich hatte ständig im Kopf: Oh man, ich bin nicht erreichbar. Und ich konnte mich nicht entspannen. Erst als die Technik wieder funktioniert hat, hab ich mir bewusst gemacht: Das geht so nicht, das will ich anders machen.

*Und was willst du anders machen? Der nächste Urlaub wird kommen, wie willst du dann abschalten?*

Im nächsten Urlaub nehm ich mir einen Satz aus der Bibel besonders zu Herzen. „Alles hat seine Zeit“, lautet der (vgl. Kohelet 3). Es gibt eine Zeit für Arbeit und eine Zeit für Pause. Das klingt so einfach. Ich weiß, das ist es nicht. In der Bibel steht dann aber weiter: „Gott hat die Ewigkeit in dein Herz gelegt“. Für mich bedeutet das auch: Auf was willst du am Ende deines Lebens zurückblicken? Und das hilft mir bestimmt beim nächsten Urlaub. Am Ende werde ich mich nicht über die verpasste E-Mail ärgern. Sondern darüber, dass ich nicht mit den Kindern Schlitten fahren war, weil ich „schnell noch, was fertig machen wollte“. Also: Dienstmails aus – und Ferien genießen!

