

17.06.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Erholung gibt es auch ganz in der Nähe

Ich hatte kürzlich Besuch von einer Freundin, die ich lange nicht mehr gesehen hatte. Nun war sie zum Kaffeetrinken da und hat von ihren Urlaubsplänen erzählt. Es soll mal wieder richtig weit weg gehen. „Wer weiß, was nächstes Jahr ist“, hat sie gesagt. „Also mach ich das lieber gleich und lieber richtig weit. Malediven vielleicht“, hat sie gesagt.

Ich finde das nicht gut!

Ich habe mir ein Herz gefasst und ihr gesagt: „Ich finde das nicht gut.“ Das Risiko, dass sie mir das übel nimmt, habe ich in Kauf genommen. Ich habe gesagt: „Ich finde, man sollte aus Achtung vor der Schöpfung nicht so viel reisen. Es ist einfach nicht gut für die Umwelt. Und jeder, der es macht, weckt in anderen den Wunsch, es auch zu tun.“ Meine Freundin war natürlich von meiner Kritik nicht begeistert.

Aber ich brauche den Abwechslung und den Abstand

Sie hat mir erklärt: „Ich brauche die Abwechslung. Ich muss mal was Neues sehen und erleben. Zu Hause fällt mir sonst die Decke auf den Kopf.“ Ich habe ihr geantwortet: „Ob du an den Gardasee fährst oder auf die Malediven fliegst, für deinen Kopf macht das keinen Unterschied. Und wenn du nach Hause kommst, merkst du schnell: Eigentlich hat sich gar nichts verändert. Alles ist wie zuvor.“ Da gibt sie mir recht. „Trotzdem“, sagt sie. „Drei Wochen an nichts denken, nur Wellen und Meer sehen, das tut mir gut.“

Die große und nachhaltige Veränderung ist die Reise zu sich selbst

Ich hab ihr dann geantwortet: „Ich kenne eine Abwechslung, die viel größer ist, als die von Stadt zu Strand. Und sie verändert sogar nachhaltig etwas“, Und meine Freundin wusste gleich, was ich meine. Weil ich es – zugegeben – schon öfter gesagt habe: Ich meine die Reise zu sich selbst. Egal, ob sie drei Wochen Yoga in Frankreich oder ein Selbsterfahrungswochenende auf Sylt macht: Ich glaube einfach: mal nachzuschauen, was sie so stresst und wie sie mehr innere Ruhe finden kann, würde ihr mehr Erholung bringen. Diese Erholung würde sicher länger anhalten. Und die Umwelt würde sich auch bedanken. Ich bin nicht wirklich sauer, als ich merke, dass sich an ihren Plänen nichts ändern wird. „Nicht in diesem Jahr“, sagt sie.

Ich werde drüber nachdenken...

Und ich füge noch an: Gott hat uns seine Schöpfung anvertraut. Wir sollten nicht so fahrlässig damit umgehen. „Ich denke drüber nach“, sagt sie. Und das ist doch auch schon mal was, sage ich mir.