

10.07.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Ohne Schlüssel

Wenn ich im Urlaub bin, habe ich ein kleines Ritual, sobald ich in einem Hotelzimmer am Urlaubsort angekommen bin. Ich nehme den dicken Schlüsselbund, an dem sich alle meine Wohnungs- und Arbeitsschlüssel befinden, aus meiner Hosentasche heraus und lege ihn weg. Ich spüre dann sofort eine Lücke! Denn normalerweise gehe ich keinen Morgen aus dem Haus, ohne an meine Hosentasche die Stelle mit der Hand zu befühlen, an der sich dieser Schlüsselbund befindet.

Ich bin weit weg von zu Hause

Und auch beim Gehen merke ich immer sofort: Da steckt in meiner Hose ein Schlüsselbund. All das fällt in meinem Urlaub weg. Manchmal bin ich dann sogar selbst überrascht. Dann greife ich morgens nach dem Anziehen an die „Schlüsselbundstelle“ und fühle die Lücke – und sofort habe ich dann ein gutes und wohliges Gefühl. Denn mir wird klar: „Ich habe frei, ich bin weit weg von zu Hause, ich habe keine Arbeitstermine und kann meinen Urlaub genießen.“ Dieses gute Gefühl von Urlaub und Freiheit habe ich dann noch oft am Tag – immer, wenn ich spüre, dass ich meine Schlüssel nicht bei mir habe.

Ein Zeichen für den ganz normalen Alltag

Daran merke ich: Meine Schlüssel sind mein Zeichen für den ganz normalen Alltag, in dem ich die meiste Zeit verbringe, denn lange Urlaube und Reisen kommen ja leider nicht allzuoft vor.

„Wow, ich habe frei!“

In dieser Sommerzeit ich mir überlegt: Wie kann ich dieses gute Gefühl von Freizeit und Erholung auch ein wenig in meinen Alltag erleben? Das mache ich dann so: Ich lege meine Schlüssel auch dann weg, wenn ich nur einen Tag oder einen halben Tag frei habe. Meistens gebe ich ihn dann bei einem Freund ab und er ist an einem „sicheren Ort“. Ich tue das ganz bewusst, weil ich weiß: mit Sicherheit werde ich das in den nächsten Stunden bemerken und dann stellt sich das gute Gefühl ein. Ich habe gemerkt: Das funktioniert gut. So zum Beispiel in der letzten Woche. Da habe ich spontan einen Tagesausflug in den Rheingau unternommen. Schon eine Stunde nach der Abfahrt habe ich die Stelle befühlt, an der sonst meine Schlüssel sind. „Wow, ich habe frei!“ – das habe ich mir sofort gesagt – und das war schon der erste Schritt zur Erholung!