

03.08.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Noch einmal richtig durchatmen!

Heute, am Montag, hat die letzte Woche der langen hessischen Sommerferien angefangen. Auch für mich hat jetzt bald die Urlaubszeit ein Ende. Ich ahne, was in der nächsten Woche auf mich zukommt: Der Kalender ist schon ziemlich voll, ich habe viel vorzubereiten und zu bearbeiten. Ich erinnere mich, schon als Schüler war ich immer schon etwas traurig, wenn das Ende der großen langen Ferien näher rückte. Die letzte Ferienwoche war deswegen nie so richtig schön für mich gewesen.

Die letzten Ferientage bewusst gestalten

Das soll mir als Erwachsenen in diesem Jahr nicht passieren! Und so habe ich mir für diese Woche einen Plan gemacht. Ich will diese Tage noch einmal genießen und die Zeit nutzen, um noch einmal richtig durchzuatmen. So werde ich an einem Tag einen Ausflug in die Umgebung zusammen mit einem guten Freund unternehmen. Das ist dann noch einmal wie ein „Mini-Urlaub“ für mich, genauso wie der Besuch in einem der vielen Museen in meiner Stadt Frankfurt, den ich vorhabe. Diese Museumsbesuche nehme ich mir über das ganze Jahr vor, aber schaffe das selten. In dieser Woche aber geht's ins Städel! Ich will auch meine Urlaubsfotos ausdrucken und sortieren, ein paar davon hänge ich mir auf – so bleibt mein schöner Sommerurlaub noch etwas länger lebendig.

Mit kleinen Schritten zurück in den Alltag

Am Ende der Woche habe ich vor, genau zu planen, wie ich meine Arbeit nächsten Montag wieder anfangen. Ich will dann erst einmal ganz kleine Schritte machen, damit ich gut wieder in meinen

Alltag hinein finde. Und nächsten Sonntag möchte ich einen Gottesdienst besuchen. Dort möchte für mein neues Arbeitsjahr besonders beten und es Gott anvertrauen.

Ich hoffe sehr, dass es eine gute Woche werden wird; mit schönen Erlebnissen und viel Ruhe. Nach diesem Durchatmen kann ich dann gut in die neue Runde starten!