

28.08.2018 um 20:46 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Andrea Seeger,
Evangelische Theologin

Schluss mit lustig

Am Montag, 15.01.2018, geht er wieder los, der Stress des Alltags, in der die Uhr harte Ansagen macht. Vielleicht lässt sich ja etwas hinüberretten vom Feriengefühl in die prall gefüllte Woche mit Schule, Job, Haushalt, Ehrenamt. Wie das funktioniert, erklärt Andrea Seeger von der Evangelischen Kirche.

Drei volle Wochen waren Weihnachtsferien und das auch noch mit viel Schnee – jedenfalls in Wintersportgebieten. Ferien XXL sozusagen. Am Montag ist leider Schluss mit der Auszeit. Dann wird der Stau wieder zum Begleiter, die Parkplatzsuche zum Gewinnspiel des Tages. Sich selbst und die Kinder anziehen, Brote schmieren, Ranzen fertig machen, schnell, schnell, schnell. Hetze, Stress und schlechte Laune zählen dann wieder zu den Symptomen des Alltags.

Stopp! Noch ist Wochenende. Nochmal ausschlafen, herumlümmeln, Gedanken sortieren. Vielleicht können wir das Wochenende nutzen, um einen Teil der Ferienstimmung mit hinüberzunehmen in die neue Woche. Was dabei hilft, sind Rituale. Wie wäre es zum Beispiel mit einem guten Essen? Dabei erzählt jeder, was ihm in den Ferien besonders gut gefallen hat. Vielleicht kommt dabei auch auf den Tisch, was nicht so gut gelaufen ist. Dann ist es wenigstens ausgesprochen.

Der achtjährige Leon findet zum Beispiel gut, dass die Oma ihm das Häkeln beigebracht hat. Familienvater Daniel freut sich darüber, dass er endlich das

Buch auslesen konnte, das er schon so lange liegen hatte. Der Hund war begeistert, dass Frauchen so oft mit ihm Gassi gegangen ist.

Das Ferienabschlussessen hat bei mir zu Hause einen hohen Stellenwert. Etwas geht zu Ende. Etwas Neues beginnt. Das feiern wir mit einem guten Essen. Wir danken in einem Gebet für die schöne Urlaubszeit. Und bitten Gott, dass er weiterhin die Hand über uns hält. So beginnen wir gesegnet und gestärkt den Alltag. Außerdem: Es dauert keine vier Wochen, bis wir Fasching feiern und die Wintergeister vertreiben. Wenn das mal kein Grund ist, gut gelaunt in den Alltag zu starten.