EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 06.07.2026 05:55 Uhr | Matthias Köhler

Nicht Müssen

Ah, der Urlaub!
Endlich mal nichts müssen.
Kein Wecker, kein Terminkalender, kein "Das muss noch schnell erledigt werden“.
Laut einer YouGov-Umfrage ist das für viele – vor allem für die über 50-Jährigen – die schönste Erfahrung im Urlaub.
Und ich gestehe: Mit 55 kann ich das immer besser verstehen.

Ich erinnere mich an eine Szene aus der Bibel:
Jesus und seine Jünger.
Die sind ständig unterwegs, predigen, heilen, organisieren
– und irgendwann sagt Jesus:
"Kommt her, die ihr müde seid, ich will euch Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28)
Klingt fast wie eine Einladung zum Nichtstun.
Aber Jesus meint nicht, dass wir uns auf die faule Haut legen sollen. Sondern dass wir Pausen brauchen.
Echte Pausen.
Nicht, um dem Leben zu entfliehen, sondern um es wieder mit wachen Augen zu sehen.

Denn hier liegt der Knackpunkt:
Wenn wir im Urlaub am glücklichsten sind, wenn wir nichts müssen – was sagt das dann über unseren Alltag?
Dass wir vielleicht zu viel müssen?
Dass wir uns selbst unter Druck setzen, als wäre Stillstand Rückschritt? Dabei ist es doch oft genau andersherum:
Erst wenn wir innehalten, kommt uns die beste Idee.
Oder wir merken plötzlich, wie schön es ist, einfach nur da zu sein – ohne To-do-Liste.

Das gilt auch für den Urlaub.
Da plant man den Urlaub akribisch durch – und dann ist das Schönste am Ende der Moment, in dem man den Plan über den Haufen wirft und einfach nichts tut.
Einfach nur auf`s Meer schaut, den Vögeln zuhört oder sich von der Sonne wärmen lässt.
Und plötzlich merkt man: Ah, das ist Erholung.
Nicht das ständige "Ich muss noch…“,
sondern das bewusste "Ich darf einfach sein.“

Also: Lass Dich von dieser Urlaubssehnsucht inspirieren!
Plane in Deinen Alltag bewusst Pausen ein.
Um ein Buch zu lesen, ohne schlechtes Gewissen.
Spazieren zu gehen, ohne Schrittzähler.
Auf dem Balkon abzuhängen - einfach so.
Denn manchmal ist das größte "Müssen“ das Nicht-Müssen.
Und denk dran: Gott selbst hat am siebten Tag geruht.
Nicht, weil er müde gewesen ist – sondern weil es gut ist.
Also: Gönn` Dir heute eine Portion "Nichts-Müssen“.
Dein Kopf, Dein Herz und Deine Seele werden es Dir danken.

Quelle:
https://www.spiegel.de/reise/fernweh/glueck-im-urlaub-endlich-nichts-mehr-muessen-a-027c0ae8-fe19-433b-a8eb-e6ae3b52b532

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius