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 1Live | 22.07.2024 floatend Uhr | Anne Detloff

Ausruhen

Zwei Wochen Urlaub – der Wahnsinn! Ich kann mein Glück nicht fassen! Zwei Wochen nur das machen, worauf ich Lust hab‘. Eine große Reise, vielleicht Südafrika, oder Freunde treffen, die ich ewig nicht gesehen hab‘. Ein Wochenende an der Nordsee, eine Wanderung in den Alpen – meine Möglichkeiten sind grenzenlos.

Und dann? Erst Magen-Darm, dann ein umgeknickter Fuß, gefolgt von einem grippalen Infekt und ner Mittelohrentzündung. Zwei Wochen Urlaub und an keinem Tag so richtig fit. Also zu Hause auf dem Sofa Serien gucken – ärgerlich.

Ärgerlich und aber auch irgendwie erholsam. Ich glaub, ich hab‘ schon ewig nicht mehr so einfach mal nichts gemacht. Ohne schlechtes Gewissen auf der Couch gelegen und einen Serienmarathon geschaut. Einfach nur ausgeruht. Und eben nichts gemacht. Es ist immer so viel los.

Vielleicht hatte ich bisher keinen tollen Sommerurlaub, mit Sonne, Strand und Meer. Aber ich hab‘ ‘ne Atempause. Und Atempausen – das merke ich – brauche ich. Im Alltag fällt es mir schwer, Pause zu machen, ohne Reue. Aber das führt dazu, dass ich gleich am ersten Urlaubstag krank werde und die Pausen alle auf einmal nachholen muss.

Mehr auf mich im Alltag achten. Das nehm‘ ich mir jetzt vor. Ist gut für meine Gesundheit und meine Stimmung. Dann klappt‘s das nächste Mal bestimmt auch wieder mit dem Aktivurlaub. In einer Woche besuche ich meine Freundin in Italien, bis dahin bin ich wieder top fit und dann geht’s rund.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel