



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Hörmal | 06.07.2014 07:45 Uhr | Pater Philipp E. Reichling

Urlaub im Alltag

Das ist doch irgendwie verrückt: Es ist Urlaubszeit und mir macht das: Stress. Vor dem Reiseantritt habe ich einen riesigen Stress, um vieles an Arbeit und Privatem noch fertig zu bekommen, um dann ruhigen Gewissens losfahren zu können. Nach den Ferien gibt es einen riesigen Stress, um all das aufzuarbeiten, was zwischenzeitlich angefallen ist: Hunderte von E-Mails, die ich durchgehen muss und Briefe, die auf eine Antwort warten.

Und wie viel Stress entsteht im Urlaub, wenn ich dann auch noch meine, all das nachholen zu müssen, was ich während meiner Arbeitszeit vermeintlich versäumt habe. Gerade vor dem Urlaub habe ich mich schon oft gefragt: Warum tue ich mir das eigentlich an? Und nach dem Urlaub – da bin ich zwar erholt, aber bereits nach ein paar Tagen fühle ich mich schon wieder urlaubsreif.

So gesehen steht ein Urlaub unter keinem guten Vorzeichen. Und die ersehnte Erholung, die scheint weiter entfernt zu sein als das Reiseziel selbst.

Mir ist natürlich klar: Den meisten Stress mache ich mir ja selber, weil ich mich selbst unter Druck setze: Hier noch ein Termin, da eine Zusage, schnelle Fertigstellung alles "just in time". Und viel Stress kommt auch daher, dass ich oft fremdbestimmt bin, nicht mehr Herr meines Terminkalenders bin und das Gefühl habe, dass hohe Erwartungen an mich gestellt werden: Alles soll immer sehr gut und präzise sein; bloß keine Fehler machen. Das wirkt für mich immer ganz schön strangulierend.

Ein Freund hat mir letzters etwas mitleidig gesagt: Du musst einfach mal vier Wochen am Stück verreisen, dann klappt das auch mit der Erholung. Ich bin da sehr skeptisch – ob das überhaupt geht. Und – ich fühle mich durch diesen gut gemeinten Ratschlag schon wieder fremdbestimmt, was ich ja gerade nicht will.

Ich hab mir daraufhin gesagt: Vielleicht fängt die Erholung da an, wo ich einfach nicht mehr müssen muss. Und das kann ja schon im Alltag beginnen, wenn ich mir bewusst mal eine kurze Auszeit nehme, das Handy ausstelle und nicht zu erreichen bin.

Und noch etwas kam mir in den Sinn: Erholung hat auch damit zu tun, dass ich etwas tue, was ich sonst nicht tue: Letztens habe ich in meiner Klosterzelle meine Bücherregale aufgeräumt, weil sie überliefen und schon zweireihig bestückt waren. Ich habe viele Bücher aussortiert, die ich nicht mehr brauche. Das war am Ende eine echte Wohltat, etwas Ordnung geschafft zu haben.

Nicht müssen müssen und Kontrasterfahrungen machen – so kann Erholung und Urlaub auch schon mitten im Alltag beginnen.

Ich selbst lebe in Duisburg, arbeite in Köln und bin so oft außerhalb unseres Klosters unterwegs. Mir hilft es zwischen den Terminen manchmal, mich einfach mal hinzusetzen, z.B. in einer Kirche, um dort die Ruhe zu genießen, bevor es anschließend weitergeht.

Ich erahne dann etwas von dem, was im neuen Testament Jesus den Menschen zuruft: "Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen." (Mt 11,28)

(Copyright Vorschaubild: onnola CCBY-SA 2.0 flickr)