



# 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!

Kirche in WDR 2 | 02.01.2014 05:55 Uhr | Maschamay Poßekel

## Auszeit

Mit guten Vorsätzen ist das so eine Sache. Heute habe ich noch gut in Erinnerung, was ich mir fürs neue Jahr vorgenommen habe: Wenigstens einmal in der Woche ein bisschen Sport machen, endlich mal wieder ein Buch lesen, mir einfach ein bisschen Zeit nehmen für mich selbst. Aber kaum geht der Alltag nach den Ferien wieder los, ist alles andere wichtiger. Alle wollen was von mir: bei der Arbeit, zu Hause, in der Familie, im Kindergarten, in der Schule, im Verein, in der Gemeinde.

Wahrscheinlich liegt das daran, dass ich es immer allen recht machen will und nur schwer "nein" sagen kann. Deshalb beeindruckt mich, was Sabine, eine gestresste Mittvierzigerin, eines Tages zu ihrer Chefin sagte: "Der Stuhl, auf dem ich sitze, passt mir einfach nicht mehr." Sie wollte eigentlich die Welt entdecken und Gutes tun. Doch ihre Träume waren unter einem Berg aus Arbeit erstickt. Sabine hatte 300 Tage Resturlaub und Überstunden. Das Fass war voll. Sie nahm sich eine Auszeit.

Erst reist sie ein bisschen durch Europa. Sie entdeckt das Malen wieder, eine alte Leidenschaft, für die sie lange keine Zeit mehr gefunden hat. Dabei kommt ihr eine Idee: Sabine besucht 12 SOS-Kinderdörfer in vier Ländern, malt mit 250 Kindern und versteigert die Bilder im Internet. 50.000 Euro kommen für den guten Zweck zusammen. Außerdem stellt sie unterwegs 60 Menschen weltweit drei Fragen: Was ist das Wichtigste in deinem Leben? Was macht dich glücklich? Und was ist dein Lebenstraum? Daraus macht sie ein Buch. Und findet auch Antworten für sich selbst.

Als sie sich nach eineinhalb Jahren bei ihrer alten Firma zurückmeldet, sagt nie-mand: Du warst so lange weg, jetzt brauchen wir dich nicht mehr. Im Gegenteil: Ihr Sabbatical ist eine Referenz, kein Jobkiller. Sie kann zwischen drei Angeboten wählen und macht einen Karrieresprung. In ihrer Freizeit malt sie.

Ich glaube, der erste Schritt ist immer der schwerste. Sich einzugestehen, dass es so nicht weitergehen kann und das ganz klar zu sagen – mit allen Konsequenzen. Immer mehr Menschen haben das Gefühl, ausgebrannt zu sein, leer. Auch ich bin manchmal erschöpft und muss dann neue Kraft tanken. Dafür brauche ich ein bisschen Zeit für mich selbst. Das

hilft auch den anderen, denn wenn ich ausgelaugt bin, kann ich nichts mehr geben.

Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst, heißt es in der Bibel. Wenn ich mich selbst vernachlässige, kann ich auch anderen nichts mehr schenken. Deshalb habe ich mir dieses Jahr vorgenommen, achtsam zu sein gegenüber mir selbst. Das ist nicht nur ein frommer Wunsch – aber auch.