

Kirche in WDR 2 | 01.09.2016 05:55 Uhr | Daniel Schneider

## Sturmbewältigung

Ich sitze in der U-Bahn. Spiele mit dem Handy. Und lächle. Denn ich schaue unsere Urlaubsfotos an. Im Urlaub verhalte ich mich komisch, denke ich. Ich winke Schiffen zu- oder hinterher. Ich esse fünf Eis am Tag – passiert mir sonst eher selten! Ich stehe lange auf einer Stelle und schaue in die Ferne. Ich atme intensiver, höre und sehe genauer und denke mehr nach.

Dinge, die Monate vorher passiert sind, beschäftigen mich auf einmal wieder. Das nennt man wohl: Seele baumeln lassen. Großartig! Aber auch gar nicht so einfach. Manchmal sogar richtig anstrengend. Ja, ich würde sagen: Urlaub machen ist anstrengend. Selbst oder gerade an meinem Urlaubsort: Wenn ich auf der kleinen ostfriesischen Insel an der Nordsee am Strand stehe und bis zum Horizont blicke, dann brauche ich eigentlich nicht viel mehr. Das reicht schon, um meine Gedanken Achterbahn fahren zu lassen. Überwältigend, beeindruckend und manchmal einschüchternd.

Ich habe mal mit einem Inselpfarrer gesprochen. Der hat in den Sommermonaten alle Hände voll zu tun. Die Kirchen sind so voll wie nie. Er redet ganz viel mit Urlaubern, die ins Nachdenken kommen, im wahrsten Sinn des Wortes über Gott und die Welt.

Warum kann ich eigentlich in Ruhe und mit Zeit besser Entscheidungen treffen oder Dinge verarbeiten? Da habe ich mal in Ruhe drüber nachgedacht. Mit folgendem Ergebnis: Ich glaube, dass das eine Menge mit Gott zu tun hat. Er ist für mich der Erfinder von Urlaub, von Erholung, von der Ruhe. Direkt am Anfang der Bibel, in der Schöpfungsgeschichte steht: Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte.

Und diese Ruhe zieht sich durch. Wunderschön finde ich die Geschichte, in der Jesus mit seinen Freunden eine Bootstour macht und sich im Boot schlafen legt. Dann zieht ein Sturm auf, wird immer heftiger und die komplette Besatzung flippt aus. Der Sturm wird immer

schlimmer und irgendwann wird Jesus geweckt. Aber anstatt mit in Panik zu verfallen oder zumindest die neben sich stehenden Menschen zusammen zu brüllen, bleibt er ruhig und spricht das Problem selbst an: Wind, sei still!! Und der Sturm hört auf.

Eine tolle Geschichte für mich. Gerade jetzt. Denn der Urlaub ist vorbei. Die erste Arbeitswoche läuft seit vier Tagen. Ich sitze wieder mitten auf dem Alltagsdampfer und spüre schon wenige Tage nach Arbeitswideraufnahme, dass da ein ordentlicher Sturm aufzieht. Ein Sturm voller Deadlines, Konflikte und anderer unangenehmer Dinge.

Der Urlaub ist vorbei. Und ich mache trotzdem komische Dinge. Manchmal, wenn eine fiese Welle kommt, schließe ich die Augen, atme tief ein und sage leise: Herr, bitte sag´, dass die Wellen sich verziehen sollen. Amen. Dann atme ich aus ... Und atme aus. Zum Beispiel jetzt in der U-Bahn.

Mist! Das Problem ist immer noch da! Aber ich merke, dass ich nicht mehr so bin, wie vorher. Ich fühle mich ... ruhiger. So ein ganz kleines bisschen Urlaubsentspannung ist noch da. Und das werde ich direkt feiern. Mit einem Eis.