



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

Sonntagskirche | 05.08.2018 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

## Urlaub vom Leben

Ich wünsche mir ein Leben, von dem ich keinen Urlaub brauche. Den Spruch habe ich vor kurzem irgendwo gelesen und irgendwie hab ich da noch dran zu knabbern – vielleicht auch, weil ja gerade im August Urlaubszeit ist.

Je länger ich darüber nachgedacht habe umso mehr habe ich gemerkt: Ja, auch von meinem Leben wünsche ich mir manchmal Urlaub. Wenn ich mir mal wieder zu viele private Termine in eine Woche gepackt habe: Frisör, Kaffee mit der Besten, Treffen mit der Ex-Kollegin, Grillen bei den neuen Nachbarn, Einkaufen für meine Oma und zum Sport wollte ich auch noch. Dann habe ich plötzlich Freizeitstress.

Ich wollte das eine ganze Zeit lang nicht wahr haben, dass mich mein Leben stresst. Ich dachte: "Ach komm, das sind doch Sachen, die Du gerne machst, da willst Du doch gar nicht drauf verzichten!"

Und tatsächlich: Wenn ich freie Zeit habe, ist mir selten langweilig. Ich habe immer etwas vor, oder mir fällt etwas ein, was ich machen möchte und das mache ich dann auch einfach. Das ging eine ganze Weile gut. Doch plötzlich merkte ich, dass es irgendwie zu viel wurde. Und auf einmal hatte ich auf Dinge keine Lust, die mir eigentlich Spaß machen. Mir war alles zu viel. Das konnte doch nicht sein, das waren doch "Schöne Dinge". Und dann gab ich der Arbeit die Schuld: Ok, diese Woche war es stressig, ich muss mich besser organisieren. Selfmanagement, Achtsamkeit, Struktur, Meditation, ich habe mich damit beschäftigt und versucht es umzusetzen und klar, etwas hat das auch geholfen. Trotzdem bekam ich die Kurve nicht. Ich wünschte mir Urlaub vom Leben.

Und dann sagte eine Freundin zu mir: "Hör doch einfach mal mehr darauf, was Du wirklich willst, was Dein Bauchgefühl Dir sagt".

Na aber das mache ich doch schon! War meine erste Reaktion. Doch dann habe ich das mal genau unter die Lupe genommen: Wann hatte ich wirklich LUST zu etwas, oder wann waren

das mehr so Gedanken wie: "Du musst endlich mal wieder dies und das machen."

Also habe ich wirklich bewusst wieder angefangen auf meine Intuition zu hören. Wenn ich spürte: "Hm, eigentlich möchte ich heute nicht raus", dann bin ich zu Hause geblieben. Anfangs ist mir das sehr schwer gefallen. Ich hatte Angst, dass ich mich zu sehr zurück ziehe, dass ich plötzlich gar nichts mehr unternehme. Aber das ist nicht passiert. Im Gegenteil: Ich bin nach ein paar Wochen wieder aktiver geworden, weil ich mehr Energie habe.

Ich bin nicht der Typ solche Dinge analytisch und strukturiert anzugehen. So nach dem Motto "Nur noch drei Termine pro Woche" annehmen oder so. Vielleicht ist das für andere ihr Weg zur Entschleunigung. Mein Weg ist das eigene Bauchgefühl ernst zu nehmen. Erst dann entscheide ich mich für oder gegen etwas. Klar kommt das immer nochmal vor, dass eine Woche zu voll gepackt war und ich erschöpft bin. Aber es ist kein Dauerzustand mehr. Ich brauche keinen Urlaub mehr von meinem Leben.

Auch mein Sonntag ist wieder mein bewusster Tag der Woche geworden. In der Bibel heißt es: Am 7. Tag sollst Du ruhen. Ja, manchmal mach ich das: Einfach mal ausruhen, aber manchmal bin ich auch aktiv und unterwegs. Ich glaube, dass damit gemeint ist: Nimm diesen Tag der Woche wichtig und lass ihn nicht einfach vorbeiziehen. Nimm Dir diesen Tag bewusst, schau auf die Werke Deiner Woche, so wie Gott es getan hat. So einen Tag zurückschauen auf die Woche – das ist enorm wichtig für die Seele – und für das Bauchgefühl - das weiß ich mittlerweile. Und ich wünsche jedem, dass dann der Gedanke kommt: Meine Woche war sehr gut.