

Urlaub vom Alltag

Haben Sie auch den Urlaub noch vor sich? Ich jedenfalls freue mich schon auf eine Insel-Auszeit. Einfach aussteigen aus dem Hamsterrad der täglichen Anforderungen, Zeiten der Stille und der Muße genießen, die Seele baumeln lassen, um dann gestärkt, gemittet und geerdet wieder in den Alltag zurückzukehren.

Zwar scheint auch heute noch die Ansicht weit verbreitet, dass Arbeit – und zwar möglichst viel davon! – eine christliche Tugend sei, und nicht selten wird Muße mit Faulheit gleichgesetzt; die Bibel spricht da allerdings eine ganz andere Sprache. Gott scheint gewusst zu haben, wie sehr die alltäglichen Anforderungen und Routinen uns Menschen gefangen nehmen können; per Gebot hat er uns sogar einen Ruhetag verordnet. Er selbst ruht aus „am siebten Tag“, heißt es in der Schöpfungsgeschichte, und auch Jesus zieht sich immer wieder in die Einsamkeit zurück.

Es braucht den Wechsel von Tätig-Sein und bewusster Unterbrechung. Muße ist nicht verschwendete, sondern äußerst wertvolle Zeit; Zeit, die uns hilft, Beziehung zu pflegen – die Beziehung zu uns selbst, zu anderen und damit auch die Beziehung zu Gott.

Die Urlaubszeit, die nun für viele beginnt, kann eine solche Zeit der Muße, eine Unterbrechung der Alltagsroutine sein. Dabei ist gar nicht wichtig, ob wir verreisen oder zu Hause bleiben, viel Geld ausgeben können oder nicht. Entscheidend ist, dass wir einen Richtungswechsel vornehmen – vom Müssen zur Muße, von der Hektik zur Ruhe, vom Tun zum Sein, vom Konsumieren zum Genießen...

Und das Gute ist: Wir müssen damit gar nicht bis zum nächsten Urlaub warten! Kleine Auszeiten können wir uns einfach zwischendurch schenken. Ich selbst gönne mir Inselzeiten im Alltag: täglich eine halbe und jede Woche eine ganze Stunde, jeden Monat einen Tag und jedes Jahr eine Woche. Diese Freiräume helfen mir, mein Leben wieder mit neuen Augen zu sehen und Gottes Spuren darin zu entdecken.

Hannelore Bares

#