

Moment mal ... am 22.07.2023



Elisabeth Kruse © privat

Ferien-Zeit

Endlich

Sommerferien! Viele haben sich lange danach gesehnt. Endlich ist Zeit, den Alltagstrott einmal hinter uns zu lassen. Zeit, die Seele baumeln zu lassen.

Aber was genau schafft eigentlich Erholung? Wie gestalte ich diese kostbare, freie Zeit?

„Erholung“ hat mit „holen“ zu tun: Endlich kann ich mir mehr als sonst das holen, was mir gut tut und was zu anderen Zeiten oft zu kurz kommt: Schlaf oder Bewegung, Ruhe oder Begegnung. Ich bin frei, mehr den eigenen Bedürfnissen als den sonst üblichen Verpflichtungen zu folgen. Das kann auf einer Reise geschehen, muss es aber nicht.

„Urlaub“ bedeutet, dass ich mir „erlaube“, was mir „lieb“ ist (alle diese Wörter unserer Sprache sind miteinander verwandt).

Es wäre schade, diese wichtigen Anliegen nur auf den Urlaub zu beschränken. Dann wäre die Erholung schnell dahin. Vielmehr gilt es, den besonderen Freiraum zu nutzen, um wieder aufmerksam zu werden für das, was mir wirklich wichtig ist, und es einzuüben. Vielleicht gibt es einen Weg, mir manches davon auch für den Rest der Zeit zu erhalten – kleine Inseln im Alltag, wo ich mich wieder auf das Wesentliche ausrichten kann?

Mir hilft die Erinnerung, dass ich mehr aus Möglichkeiten als in Zwängen lebe. Das verändert ziemlich viel! Ich bin mehr als alles was ich soll und was ich schaffe – (oder eben auch nicht mehr schaffe).

In der Bibel finden sich viele dieser Erfahrungen in der Tradition des Sabbat (nachzulesen z. B. im 2. Buch Mose, Kapitel 20):

Der Sabbat ist ein heiliger Tag. Ein Tag der Unterbrechung und der Ruhe. Diese Zeit gehört Gott. Wir hören: Gott selbst ruht an diesem Tag, in Erinnerung an die Ruhe nach der Erschaffung der Welt. Diese Zeit soll freibleiben von Arbeit und Pflicht. Es ist Zeit, sich zu freuen und zu staunen. Für ALLE. Auch Sklavinnen und Sklaven, auch Fremde und sogar die Tiere sollen sich ausruhen und sich freuen. Das ist heilsam.

Wann und wie lange auch immer Ihre freie Zeit ist: Erholen Sie sich gut!

Pastorin Elisabeth Kruse
Anstaltskirchengemeinde Lobetal