

NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Strandpastorin Katharina Gralla aus Timmendorfer Strand
Freitag, 30. August 2022

„Jetzt ist der Urlaub erst zwei Wochen her“, klagt die Kollegin, „und es ist, als hätte ich gar keinen gehabt.“ So geht das vielen. Die Erholung verpufft, als hätte es den Urlaub gar nicht gegeben. Vielleicht war der Urlaub zu kurz?

Vielleicht hilft aber auch ein langer Urlaub nicht, wenn wir im Alltag vergessen, bei Kräften zu bleiben. Dafür brauchen wir es regelmäßige Pausen. Nicht ein- oder zweimal im Jahr, nicht einmal in der Woche. Jeden Tag brauchen wir Pausen, in denen wir aus unseren inneren Quellen schöpfen können. Wer keine Pausen macht, verliert das Gefühl für sich selbst, für den eigenen Wert jenseits von Arbeit und Erfolg. Wer keine Pausen macht, verliert das Gefühl für seine Mitmenschen, das Mitgefühl. Wer keine Pausen macht, verhärtet und verdorrt. Pausen im Alltag sind lebenswichtig.

Zwei Wochen Urlaub können ein pausenloses Leben nicht heilen. Die Pausen im Alltag sind dafür da, sich gar nicht erst erschöpft zu fühlen. Leichter gesagt als getan. Die Anforderungen an viele sind enorm hoch. Und trotzdem: Wir bleiben auch nach dem Urlaub nur bei Kräften, wenn wir Pausen machen, in denen wir in die Luft gucken und in Ruhe essen, uns bewegen und singen, in der Hängematte liegen und Eis schlecken.