

# Wort zum Sonntag 014.08.2022



## Mikro-Urlaub

Liebe Leserin, lieber Leser!

Raus aus dem Hamsterrad. Sein eigener Herr, seine eigene Herrin sein. Nichts mehr hören und sehen wollen. Tapetenwechsel. Mal etwas ganz anderes oder Neues tun. Was verbinden Sie mit dem Begriff „Urlaub“?

Karl der Große (9. Jhdt.) soll ihn erfunden haben, den Urlaub. Das bedeutete damals, die „Erlaubnis fortzugehen“ zu erhalten. Heute - 1200 Jahre später - ist Urlaub offenbar so wichtig geworden, dass er sogar in homöopathischen Dosen eingenommen werden soll: als Mikro-Urlaub.

Längst wissen wir, dass es wenig gesund ist, mit Blick auf den rettenden Urlaub wochenlang mit Vollgas durchzuarbeiten. Wie ein Gummiseil, das zu lange unter Spannung stand, „leieren“ wir aus und verlieren die Spannkraft. „Aber ich habe doch wirklich keine Zeit!“ „Wann bitteschön soll ich denn...?“ Sie brauchen doch auch irgendwie die Erlaubnis fortzugehen? Die kommt prompt! Und ist noch einmal 800 Jahre älter als der „Urlaub“ Karls des Großen. „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“ So nahm Jesus seine Freunde in stressigen Zeiten immer wieder mit in einen Mikro-Urlaub. Zu lesen im 6. Kapitel bei Markus.

Am Montag ist Mariä Himmelfahrt. Der Feiertag für den viele Frauen noch einen Würzbüschel binden und im Gottesdienst segnen lassen. Und wie wäre es jetzt gleich nach dem Lesen die Nase in die Wiese zu stecken und die unterschiedlichsten Gerüche zu finden? Einen Duft-Mikro-Urlaub zu nehmen? Da blüht es weiß und gelb und blau. Und das Weiß ist irgendwie süß oder herb. Und selbst wenn Ihnen die Worte fehlen. Einige Minuten nur riechen, nur schauen, nur hören. Das kann so gut tun. Probieren Sie es gleich aus! Innehalten, durchatmen und die fünf Sinne aktivieren. Hören, schauen, fühlen, riechen. Ein Mikro-Urlaub eben. Immer gerade dann, wenn man meint, dass eigentlich keine Zeit ist. Nur für ein paar Atemzüge, Augenblicke, Momente.

Und wer weiß? Möglicherweise taucht Ihnen so etwas auf wie „Schön. Danke!“. Doch das ist eine neue Geschichte, die ein anderes Mal bedacht werden will.

Einen schönen Urlaub!

*Christiane Jakob-Seufert  
Klinik-, Kur- und Reha-Seelsorgerin in Bad Brückenau*