

Ruhe! Wochenende!

Gerrit Mathis

Nichtstun ist gut, Ausruhen ist besser. Das Wochenende wartet schon und wenn der Urlaub schon gutgetan hat und rum ist, ist vielleicht die leise Sehnsucht noch da, ein klein bisschen was aus dem Urlaub in den Alltag rüberzuretten. Bloß wie?

Indem man sich das Wochenende, oder wenigstens den Sonntag, zum wöchentlichen Kurzurlaub macht. So wie ich dick „URLAUB!“ in meinen Kalender schreibe, kann ich das auch mit meinen Sonntagen machen. Muss man ja meistens, damit's was wird: Fett im Timer blockieren: Heute Ruhetag! Und für den dann eine Kleinigkeit vornehmen. Ausflug, Wandern, sowas. Und Handy aus. Unerreichbar sein. Tief durchatmen, den Kopf frei kriegen.

„Am siebten Tag ruhte Gott“, erzählt die Bibel und: dass Gott meint, dass wir das auch tun sollten. Weil wir das brauchen. Also los: Ruhe bitte! Wochenende!

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1