

Fleißig pausieren

Kerstin Mühlmann

Endlich ist der Urlaub da und mit ihm: Kopfschmerzen und ne fette Erkältung! Danke auch! Ich kenne Menschen, die erleben das meistens so. Ist vielleicht Pech, oder „Leisure Sickness“ – die sogenannte Urlaubs- oder Freizeitkrankheit. Die ist sogar wissenschaftlich untersucht worden: sie trifft meist Menschen, die viel und engagiert arbeiten und schwer entspannen können. Wechseln sie abrupt in den Hängemattenmodus, reagiert ihr Körper irritiert. Vorher unterdrückte Infekte tanzen Samba. Erst recht, wenn im Urlaub nicht alles genau nach Plan läuft. Das sorgt für extra Stress.

Was hilft? Psychologen sagen, vorher schonmal runterfahren, Stress reduzieren. Und: Erholung und Pausen schon im Alltag trainieren. Als Frau von der Kirche kann ich da nur ergänzen: Gott machts uns vor. Sonntags ist Ruhetag, weil Körper und Seele nicht aus Plastik sind. Weil Gott uns Erholung von Herzen gönnt und er sich wünscht, dass wir nicht nur ackern und leisten.

Das Leben ist ein Geschenk von Gott. Behandeln wir es auch so. Respektvoll. Dankbar. Mit gesunden Pausen.