

Urlaub mit und von sich selbst

Welche Erwartungen haben Sie an die Urlaubszeit? Ist es für Sie Reisezeit oder verbringen Sie die Sommermonate in heimischer Umgebung? Vielleicht leben Sie in einer Region, die so schön ist, dass andere Menschen hierher in den Urlaub fahren, und Sie bleiben in dieser Zeit bewusst zuhause. Oder Sie genießen das ganze Jahr über Großstadtfair und freuen sich nun auf Natur und beschaulichere ländliche Gefilde. Oder aber Sie verhalten sich gern antizyklisch und arbeiten im Juli und August, um Ihren Urlaub dann zu nehmen, wenn die meisten Menschen zurück im Alltag sind. In allen Fällen kann es interessant sein, sich mit dem Thema Urlaub auseinanderzusetzen, etwa indem Sie sich fragen: Gibt es etwas, wovon ich mir gern eine Auszeit nehmen würde? Das kann im Außen sein: eine lärmende Dauerbaustelle vor der Tür, die anstrengenden Nachbarn, die partout die Mülltrennung nicht auf die Reihe kriegen, oder die lähmende Routine, die dadurch entstand, dass Sie genau wissen, wie stark Sie auf Ihrem Weg zur Arbeit in die Fahrradpedale treten müssen, um die Grünphase der nächsten Ampel zu erwischen. Wie belebend ist dagegen ein Ort, an dem neue Impulse auf Sie warten, fremde Eindrücke, die Sie auf Gedanken bringen, die Ihnen bislang nicht in den Sinn kamen!

Noch lohnender erscheint mir die Frage: Gibt es etwas in mir selbst, von dem ich gern Urlaub hätte? Mit wie vielen belastenden oder nervigen Gedanken bin ich unterwegs? Welche Glaubenssätze oder Selbstzweifel erschweren mir das Leben? Ich meine damit diese fieseren inneren „Wadlbeißer“, die nicht aufhören, einen zu piesacken: Bin ich oder ist das, was ich tue, gut genug? Störe ich? Müsste ich in diesem oder jenem Fall mehr helfen oder mich kümmern? Sie können die Liste um Ihre eigenen gedanklichen Endlosschleifen ergänzen.



Nun sind diese Stimmen nicht grundlos in uns entstanden und entsprechend lassen sie sich auch nicht ohne Weiteres in die Wüste schicken. Im Gegenteil: Je mehr wir versuchen, sie loszuwerden, desto mehr scheinen sie sich uns an die Fersen zu heften. „Man nimmt sich ja auch immer selbst mit auf die Reise“, schrieb mir ein Freund nach einem Wohnortwechsel in Bezug auf seine erfüllten und unerfüllten Wünsche. Um eine Atempause von den anstrengenden Anteilen in mir zu bekommen, hilft mir persönlich ein einfaches inneres Bild: Ich verfrachte die Nervensägen freundlich, aber bestimmt auf den Rücksitz meines „Lebensgefährts“ und setze mich mit der Erkenntnis von Viktor Frankl ans Steuer, dass ich mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen muss. So vermittele ich der nervigen Bande: Ich kenne euch zur Genüge, ihr gehört noch immer zu mir, aber jetzt habt ihr für eine Weile Sendepause. Auf dem Beifahrersitz sitzt freudig und gespannt mein inneres Kind. Der Kleinen ist es herzlich egal, was andere von ihr denken, sie macht ihr Ding, spielt selbstvergessen vor sich hin, ohne den Sinn zu hinterfragen, erkundet gern Neuland, ist manchmal wild und ungestüm und lässt sich Tag für Tag vom Leben überraschen. Während der vor uns liegenden Sommerwochen darf sie als Navi die Richtung weisen; das Steuer bleibt mir als der Erwachsenen vorbehalten. Während wir uns in dieser Weise einträchtig in Bewegung setzen, bleibt es auf der Rückbank verblüffend still. So brechen wir auf in eine wirklich erholsame Zeit, die wir, anders als jede Reise im Außen, beliebig verlängern können. Probieren Sie es aus und freuen Sie sich auf Urlaub mit und von sich selbst!

CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt in Nürnberg.

www.mutmacherei.de