

WIR ZWEI IMMER WIEDER NEU

Rettet den Urlaub!

Anna und Florian mit ihren beiden Kindern sind seit zwei Wochen zurück von ihrem Meerurlaub, den sie als höchst entspannend empfunden haben. Seither sind sie am überlegen, was ihnen am Urlaub so gutgetan hat und wie sie dies in ihren Alltag einbauen können. Denn, das wollen sie nicht: wie ihre Kollegen schon am zweiten Tag Arbeit auf die Frage wie wars im Urlaub mit „Schön!“ antworten, um dann gleich enttäuscht anzufügen, „aber ist schon längst alles wieder verfliegen!“

Liebes Ehepaar,

kennen Sie das auch? Sie kommen erholt aus dem Urlaub zurück und denken, diese Erholung werden wir uns jetzt aber erhalten.

Doch nach einer Woche Alltag haben Sie das Gefühl, die Ferien liegen weit zurück und die Erholung ebenso.

Gibt es Möglichkeiten, die Entspannung aus dem Urlaub in den Alltag hinüberzuretten?

Mit Ihnen am Versuchen und Austesten,

Claudia und Heinrich Brehm

Meer zu Hause

Anna liebte es mit geschlossenen Augen am Strand zu sitzen und dem Meeresrauschen zuzuhören. Sie bestellt sich eine CD mit Meeresrauschen und will nachmittags zwischen 4 und 5 Uhr, wenn die Hausaufgaben der Kinder erledigt sind, auf dem Sofa 10 Minuten Meeresrauschen träumen, als ihre persönliche Auszeit.

Urlaubserinnerung aufstellen

Florian liest gerade Anna lachend aus der Zeitung Apothekenrundschau vor, wie jemand mit knallpinkem Flamingo-Schwimmreifen an seinem ersten Arbeitstag in der Konferenz sitzt, um sein Urlaubsfeeling zu bewahren. Er stellt sich die Reaktion seines Chefs

vor. „Ja“, meint Florian, „aber der Ansatz ist richtig. Was könnte ich mit ins Büro nehmen, um mein Urlaubsfeeling zu bewahren?“ Und er entscheidet sich für das Foto, das er beim Schnorcheln von der faszinierenden Unterwasserwelt machte. Beide erinnern sich an ihre Freunde, die jedes Jahr die gerade aktuellen Urlaubsfotos über dem Esstisch aufhängen, um oft an den Urlaub zurückzudenken und die Erlebnisse immer wieder mit Dankbarkeit wachzuhalten. Auch eine schöne Möglichkeit!

Naturerlebnisse teilen

Studien zufolge erholen sich Menschen am besten durch ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und Bewegung in der Natur. Das haben auch Anna und



**Seien Sie nicht traurig,
wenn Ihnen nicht alles
glueckt, sondern fangen Sie
immer wieder neu an.**

Josef Kantenich

Florian so erlebt. Der Entschluss, wenn der erste Krimi am Abend zu Ende ist, ins Bett zu gehen und nicht einfach weiterzuschauen, ist leicht zu fassen, aber schwer zu verwirklichen ... – aber will angepackt werden. Und Anna meint: *„Diesen Freizeitstress am Wochenende werde ich nicht mehr mitmachen, den meine Freundinnen verbreiten durch die Vielzahl an Events, bei denen wir mitmachen sollen. Lieber gehen wir mit den Kindern in den Wald, an kleine Flösschen, auf Wanderungen.“* Da werden alle Sinne angeregt und das Mitmachen besteht nicht aus Knöpfe drücken, sondern aus Naturerlebnissen.

Ausgiebiges Frühstück

Wer sich im Urlaub an ruhigen ausgiebigen Frühstück erfreut hat, kann diese zumindest samstags als Kurzurlaub wieder einführen. Wenn die Kinder keine Lust dazu haben, dürfen sie schon aufstehen und für sich spielen. Oder einmal am Nachmittag mit

der Tasse Kaffee, Tee oder Kakao im Lieblingssessel 10 Minuten verweilen, Gedanken kommen und gehen lassen, den Tag Gott hinhalten, um seinen Meinung fragen. Das wirkt wie ein Kurztrip in die Berge. Danach arbeitet man anders weiter als ohne diese Auszeit.

Für den nächsten Urlaub vorplanen: Versuchen Sie es mal mit einer automatischen Antwort-

Email um nicht nach dem Urlaub zwei Tage lang Emails abarbeiten zu müssen: *„Bin im Urlaub. Werde die vielen Emails danach nicht lesen. Bitte wenden Sie sich mit Ihrem Anliegen nach dem (Wunschdatum) nocheinmal an mich.“*

Und es ist auch hilfreich, nicht am ersten Tag nach der Heimkehr wieder mit der Arbeit zu beginnen. Zwei, drei Tage Übergang zu Hause hält das Urlaubsfeeling länger wach.

Als Paar weiterkommen

- ♥ **Wir tauchen nochmals in Gedanken, Gefühle, Gerüche unseres zurückliegenden Urlaubs ein und erzählen einander, was noch in uns wach davon ist und uns gut tat.**
- ♥ **Wir suchen nach einer zu uns passenden Möglichkeit, dem Urlaub im Alltag einen Platz zu geben.**
- ♥ **Wir sagen einander, was uns am anderen, wenn sie/er entspannt ist, wohltuend aufgefallen ist.**

Für unser Leben mit Gott

- ♥ **Wir lesen miteinander die Bibelstelle Mt 14,22-33 vom Gang Jesu über das Wasser.**
- ♥ **Miteinander überlegen wir: „Wie können wir auf Jesus zugehen oder seine Hand ergreifen, um nicht in der Terminflut des Alltags unterzugehen?“**



• Ehepaar-Newsletter • Herausgeber: Schönstatt-Familienbewegung, Berg Nazareth, Höhrer Straße 115, 56179 Vallendar, 0261-64006-12
• Erscheinungsweise nur digital zum 18. des Monats • Autoren dieser Ausgabe: Claudia und Heinrich Brehm • Gestaltung: H. Brehm
• Fotos: kieutruongphoto, pixabay; pepiril, pixabay • **Bestelladresse:** ehe.newsletter@schoenstatt.de • Wir bitten Sie, unsere Arbeit für Ehepaare und Familien mit ihrer Spende zu unterstützen. Spendenkonto: Stiftung „Familie wagen“, DK Münster, IBAN: DE83 4006 0265 0003 4614 03, BIC GENODEM1DKM, Stichwort „Arbeit mit Ehepaaren“. Vielen Dank!