

schiedene Sprachen übersetzt, von Animationsliedern unterbrochen – ansprechend, mit Witz und Tiefgang, Ernst und Aktion. Während freiwillige jugendliche Mitarbeiter die Kinder in verschiedenen Altersgruppen mit Singen, Spielen und Gestalten betreuten, wurde für die Eltern das Dargestellte inhaltlich vertieft, bevor man sich dann in Kleingruppen austauschte: Was davon ist auch in unserer Welt zu erleben? Wie gehen wir mit ähnlichen Situationen und Konflikten um? Wie verbinden wir Glauben und Alltag? Gerade die Begegnung mit völlig unbekanntem Paaren öffnete den Blick über gewohnte Zusammenhänge hinaus und brachte neue Perspektiven auf unser Leben als Familie und Paar mit sich: Welchen Stellenwert haben für uns die Arbeit und die berufliche Zukunft der Kinder? Wie viel Ungewissheit riskieren wir – oder verbirgt sich darin, Vertrauen zu wagen, nicht auch eine große Chance?! Welche Freiheiten und welche Verbindlichkeiten haben die Kinder? Und welche Traditionen und Rituale verbinden uns als Familie?

In der Mittagspause und am späteren Abend blieb dann Zeit innerhalb der Familie. Die Kinder erzählten von den Erlebnissen in ihren jeweiligen Gruppen, den Bekanntschaften, die sie gemacht hatten, wir Eltern fragten nach, ermunterten und genossen unseren Zusammenhalt.

Am Ende der Woche: Meine Frau hatte ihre EC-Karte nicht gebraucht, nicht nur wegen des überwiegend trockenen Wetters, und hatte sogar Lust am Zelten gewonnen; die gelegentlichen Regenschauer erlebte sie offenkundig eher als herausforderndes Abenteuer. Unser Sohn verzweckte die Gebetszeiten nicht mehr zum Schlafen, sondern konnte dort im ruhigen Dasein ausharren und entwickelte vor allem seine Fähigkeiten zur nichtsprachlichen Kommunikation. Unsere Tochter freute sich, weil sie ihr Schulfranzösisch und -englisch zum ersten Mal in der Praxis tauglich getestet und viele neue Kontakte geknüpft hatte.

Und wir alle waren zur Ruhe gekommen, hatten füreinander und uns selbst Zeit gefunden. Es war bereichernd, den Glauben in einer solchen Weise zu (er)leben; auch den Verzicht auf übliche Annehmlichkeiten empfanden wir eher als befreiend und kaum als ein Opfer. Also fuhren wir zufrieden und ausgeglichen heim; die Kinder wollten „gleich nächstes Jahr“ wiederkommen. In der Tat sind wir noch zweimal als Familie nach Taizé gefahren, später die Kinder auch alleine. Und noch heute passiert es gelegentlich, dass wir beim Autofahren oder bei Küchenarbeiten das eine oder andere Taizé-Lied zusammen singen. ■



Es müssen nicht die Niagara-Fälle sein, oft tut's ein Dorfbrunnen. Wer es schafft, den Alltag zu Hause zu lassen, kann im Urlaub den Blick frei bekommen für das, worauf es wirklich ankommt, meint [Michael Feil](#)

## Achtsam für das Andere

Oh je, noch eine Anforderung an den Urlaub. Als ob die Erwartungen nicht schon hoch genug geschraubt wären! Erholung soll er bringen, Zeit für Zweisamkeit, einprägsame Erlebnisse, vielleicht sogar Bildung, hermachen soll er auch etwas („Wir waren heuer in ...!“) – und jetzt noch Zeit für Achtsamkeit? Wie soll das alles gehen?

Stimmt: Das geht nicht! Das ist sicher ein Grund für manche Urlaubskrise: Man kann nicht alles haben, und wenn man es versucht, geht es fast immer schief. Wir haben in unserer Familie gute Erfahrungen damit gemacht, uns von vornherein zu überlegen, was der nächste Urlaub bringen soll und was nicht. Als wir mit unseren kleinen Kindern vor Jahren ins Voralpenland fuhren, haben

wir für uns vorher klar festgelegt: Diese Reise dient nicht der Erholung der Eltern! Ob man es glaubt oder nicht: Das hat uns sehr gut getan, weil das verzweiflungsgeladene Gefühl: „Ich kann mich hier ja gar nicht erholen!“, ein für allemal vom Tisch war.

Werfen wir also – vorschlagshalber – so manchen anderen Anspruch über Bord und versuchen wir es stattdessen mal mit dem Vorsatz „mehr Zeit für Achtsamkeit“. Der Urlaub ist ein Stück Lebenszeit, das sich recht gut für diesen Vorsatz eignet. Um mehr Achtsamkeit entwickeln zu können, ist es nämlich ganz hilfreich, wegzufahren, die gewohnte Alltagsumgebung zu verlassen, das, was man ja eh zu kennen meint; die Alltagsgeschäfte auszublenzen, die großen und die kleinen, „die Götzen, die jeder hat und zu denen er sich wegzuschleichen pflegt“, wie der Philosoph Martin Heidegger das einmal genannt hat – all das, was wir im Alltag so tun, um uns nicht bei uns selbst aushalten zu müssen. Der Urlaub und die Urlaubsreise bieten die Möglichkeit, dem „Anderen in sich selbst“ Raum zu geben, sich selbst in einer anderen Umgebung und Lebenswelt zu erfahren. Man muss natürlich aufpassen, dass dieses „Andere“ nicht gleich wieder zu einer neuen Routine wird, zugepflastert am Ende noch mit all dem, was man meint, aus dem Alltag unbedingt mitnehmen zu müssen. Wenn das gelingt, wenn vieles zu Hause bleibt und in den Stunden und Tagen tatsächlich ein wenig Platz frei wird, dann kann das Neue, das Ungewohnte, das Andere auch wirklich Raum greifen. Es kann dann gelingen, dass Belastungen tatsächlich von einem abfallen, dass der Atem freier und ein wenig mehr Gelassenheit möglich wird.

Das sind schon recht gute Voraussetzungen für mehr Achtsamkeit. Die Rezeptur von zurückgelassenem Alltag, anderer Umgebung und neuen Erfahrungen ermöglicht nämlich etwas, was den Urlaub so wertvoll macht:

