

Mein Wort  
zum SonntagMehr als  
ein gutes  
Gewissen

Langsam rollen die Reise-Wellen wieder zurück. Das Ende der Sommerferien ist in Sicht. Sonne im Herzen, das wünsche ich den Urlauber und Urlauberinnen sowie den Daheimgebliebenen, wenn der Alltag beginnt oder bereits begonnen hat. Es tut gut, wenn man Zeiten erlebt, in denen man abschalten und entspannen kann. Und doch gibt es Themen, die sich nicht abschalten lassen, auch nicht im Urlaub. Durch die Medien kommen sie uns ganz nahe. Plötzlich befinden wir uns z.B. im Amazonasgebiet in Brasilien. Wir sehen verkohlte Baumstümpfe und verbrannte Erde. Was hat diese von Menschen bewirkte Naturkatastrophe in Brasilien mit uns zu tun? Oder können wir in Europa durch einen bewussteren Lebensstil gar etwas bewirken, etwa indem wir unseren Fleisch- und Fischkonsum reduzieren beziehungsweise uns weitgehendst von regionalen Lebensmitteln ernähren. „Ja, wir können dadurch unser Gewissen beruhigen. Notwendig jedoch sind klare politische Entscheidungen.“ So war die Antwort eines Umweltexperten im Radio. Ein gutes Gewissen ist mir zu wenig. Als Christin richte ich mich auf Gott hin aus. Ich finde mich wieder als Teil der verbrannten Erde. Da hinein klingen Worte eines Psalmbeters. „Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast. Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst.“ Solche alten Gebete können uns stärken in unserer Haltung. Sie erinnern uns daran, wer wir sind. Als von Gott geschaffene aufrechte und aufrichtige Männer und Frauen sind wir Teil dieser Erde. Würde ist von Gott verliehen. In dieser von Gott in den Menschen hineingelegten Würde liegt die Kraft zum bewussten Leben. Das ist weit mehr als ein gutes Gewissen. Es ist eine Haltung. In diesem Sinne wünsche ich uns die Kraft der Sonne im Herzen, mitten im Alltag dieser Welt.

Gertrud Hornung,  
Pfarrerin der evangelischen  
Kirchengemeinde in Manzell

DAV-Senioren  
wandern wieder

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Die Seniorengemeinschaft des Deutschen Alpenvereins Friedrichshafen lädt für Mittwoch, 4. September, zu einer Rundwanderung im westlichen Pfändergebiet ein. Vom Ausgangspunkt Lochau führt der Weg zunächst über ein Teilstück des Schwedenwanderwegs. Anschließend geht es weiter über die Ortschaft Halden, an der Burgruine Althofen vorbei und von dort zurück zum Ausgangspunkt.

Die Gehzeit beträgt etwa dreieinhalb Stunden bei einem Aufstieg von insgesamt 300 Höhenmetern.

Abfahrt ist um 9 Uhr vom Parkplatz gegenüber der Jugendherberge Friedrichshafen.

Die Leitung hat Erich Pfeiffer,  
Telefon 07541 / 37 84 67.

Ohne Frust  
zurück an die Arbeit

So fällt der Übergang von der Urlaubszeit  
in den Berufsalltag leichter



Heimflug aus dem sonnigen Süden. Die Erholung aus dem Urlaub hält bei der Arbeit länger an, wenn man einige Tipps beherzigt.

FOTO: JULIAN STRATENSCHULTE

Von Harald Ruppert

FRIEDRICHSHAFEN - Für viele Arbeitnehmer geht der Sommerurlaub zu Ende und der Arbeitsbeginn steht vor der Tür. Der Business-Coach Roland Löscher aus Markdorf gibt Tipps, wie der Wiedereinstieg leichter fällt.

Wer sich vor Urlaubsantritt rechtzeitig überlegt hat, wer die eigenen Aufgaben zumindest teilweise übernehmen kann, hat schon einmal einen zentralen Punkt richtig gemacht – vor allem, wenn die Kontaktdaten des Kollegen in der Abwesenheitsnotiz im E-Mail-Postfach angegeben sind. So ist gewährleistet, dass zumindest die dringenden Aufgaben nicht einfach liegen bleiben. Allerdings vergisst man leicht, sich nach dem Urlaub erkenntlich zu zeigen. „Ein kleines Geschenk als Dankeschön für denjenigen, der die Mehrarbeit hatte, kann nicht schaden“, rät Roland Löscher. Auch, damit er beim nächsten Urlaub bereit ist, erneut einzuspringen.

Grundsätzlich empfiehlt Löscher, eine Reise während des Urlaubs nicht bis zu den äußersten zeitlichen Grenzen auszudehnen. Zwischen der Ankunft zu Hause und dem Arbeitsbeginn sollte ein freier Tag liegen. Sonst nehme man nur den Rückreisestress mit in den Beruf. Außerdem falle die Umstellung leichter, wenn nicht gleich eine vollständige Arbeitswoche anstehe. „Das Urlaubsende sollte nicht auf einen Montag fallen, sondern in die Wochenmitte“, rät Löscher. So stehen nur Donnerstag und Freitag bevor, an denen man sich wieder auf aktuellen Stand bringen sollte – ehe man sich nach dem Wochenende dann richtig in die Arbeit stürzt.

Der Druck in den ersten beiden Tagen nach dem Urlaub lässt sich einfach reduzieren: Man verlängert in der Abwesenheitsnotiz den Urlaubszeitraum um die besagten zwei Tage. Dann klingelt das Telefon weniger, die Zahl neuer E-Mails reduziert sich, und die liegengeliebene Arbeit lässt sich leichter sichten. Aber wie geht man mit all den angesammelten

E-Mails um: Arbeitet man sich von den alten zu den neuen durch oder besser umgekehrt? „Weder noch“, sagt Löscher. „In einer ersten Sichtung sollte der Inhalt geklärt werden, dann wird man sich über die Prioritäten klar und arbeitet zuerst die wichtigsten ab.“ Grundsätzlich, so Löscher, sollte man diese Tage des Wiedereinstiegs frei von wichtigen Geschäftsterminen halten, „sonst ist der Stress vorprogrammiert“.

## Im Beruf entspannt bleiben

Laut Studien ist die durch den Urlaub erreichte Erholung nach zwei Wochen verbraucht, verrät Löscher. Seine Ratschläge zielen darauf, diese Entspannungswirkung im Arbeitsalltag zu verlängern. „Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wir uns etwas vorstellen oder es wirklich erleben“, sagt Löscher. Wenn wir uns also beglückende Erlebnisse aus dem Urlaub gedanklich vergegenwärtigen, folgt daraus, dass wir uns auch wieder so ähnlich wie damals fühlen, mit dem Glas Rotwein in der Hand und dem Blick aufs Meer. „Und das gibt uns Energie“, sagt Löscher. Urlaubsfotos oder Musik aus den bereisten Gegenden hätten denselben Effekt, ebenso wie im Urlaub zugelegte Routinen, die in die Arbeitstage übernommen werden – indem man etwa kocht wie im Urlaub.

Urlaub ist eine Zeit, in der wir die Alltagslichkeiten überdenken können, um danach manches anders zu machen – weil man die eigenen Bedürfnisse wichtiger nehmen, das Wohlbefinden steigern möchte. Das kann gelingen, wenn man sich nicht zu viel vornehme, das Vorgenommene dann aber wirklich einplane, so Löscher. Etwa durch Spaziergänge in der Mittagspause oder eine Jogging-Einheit. „Aber zuerst nicht öfter als dreimal die Woche. Sonst schafft man es nicht, sich an die eigenen Vorsätze zu halten; das frustriert“, sagt Roland Löscher.

Tendenziell sei es bei sehr fordernden Berufen besser, übers Jahr mehrere kürzere Urlaube zu nehmen, als einen einzigen, dafür aber sehr langen. Weil es aber etwa zwei Tage dauert, um vom Arbeits- in den Entspannungsmodus zu kommen, sollte der Urlaub wenigstens eine Woche lang sein. Jedenfalls sollte sich am Urlaubsende das Gefühl einstellen, dass man gerne wieder in seine alltägliche Welt zurückkehrt. „Empfinde ich dagegen Angst und Unruhe bei dem Gedanken an die Arbeit, dann ruft das nach Klärung“, sagt Löscher. Hat sich im Verhältnis zu den Kollegen oder zum Chef etwas negativ verändert? Oder haben sich die eigenen Wünsche und Ziele verschoben? „Es geht nicht darum, sich gleich einen anderen Job zu suchen“, so Löscher, „sondern manchmal nur darum, die bisherige Arbeit auf andere Weise zu erledigen. Erst wenn das verändert wurde und sich nach einem halben Jahr trotzdem nichts gebessert hat, sollte man an einen grundsätzlichen Wechsel denken.“



Roland Löscher FOTO: SABINE KRISTAN

Theologie für  
Interessierte

FRIEDRICHSHAFEN (sz) - Das Markusevangelium steckt voller Geschichten, in denen von Wundern erzählt wird. Nachdem bei der „Gemeinde-Uni“ von Kirchengemeinde und CVJM in Friedrichshafen im vergangenen Jahr die ersten Wundergeschichten im Vordergrund standen, folgt nun die Fortsetzung. Vom 6. bis 8. September ist Referent Hans-Christian Kammler, Theologie-Professor und Lehrbeauftragter an der Universität Tübingen, zu Gast.

Am Freitagabend geht es im evangelischen Gemeindehaus, Scheffelstraße 15, von 19.30 Uhr bis 21 Uhr um „Grundsätzliches zu den Wundergeschichten im Markusevangelium“. Am Samstag, ebenfalls im Gemeindehaus, beschäftigen sich Referent und Zuhörer von 10 bis 15 Uhr in zwei Einheiten mit Wundergeschichten. Am Sonntag ab 9.30 Uhr predigt Christian Kammler zum Abschluss in der Schlosskirche.



Prof. Kammler  
FOTO: CVJM

Die Teilnahme ist kostenlos. Spenden sind willkommen. Anmeldung bei Elisabeth Rostan, Telefon 07541 / 413 98, oder per E-Mail: uni@rostan.net

