



Urlaub vom Ich

Der Flughafen ist voll, der Traumstrand vor Augen, die Menschen schweifen in die Ferne. Das ganze Jahr gefreut und gewartet, geht es nun endlich los in die Ferien, weit weg in den wohlverdienten Urlaub. Die meisten Menschen meinen, je weiter sie weg sind, desto glücklicher können sie ihre freie Zeit verbringen. Auf die Malediven, nach Thailand oder in die USA. Dabei haben wir zuhause oftmals eine wunderschöne Umgebung mit vielen Freizeitmöglichkeiten und gutem Erholungswert. Viele Menschen kennen die Urlaubsorte besser als ihre eigene Umgebung, in der sie leben, wenn man den Erzählungen ihrer Urlaubserlebnissen Glauben schenken mag.

Doch was reizt uns an fernen Länder, was lässt uns schwärmen von fernen Kulturen? Ist es das Neue, das Unbekannte, das Erkunden von Neuland? Oder aber ist es die Flucht vor Etwas? Vielleicht vor dem Alltag, dem Arbeitsstress, der Familie, der Normalität, – oder aber, ist es die Flucht vor uns selbst?

Eine Urlaubsreise an weit entfernt liegende Orte ist oftmals die Äußere Reise weg vom Ich. Doch auch an jeden Ort der Welt nehmen wir uns selbst mit. Wir können uns selbst nicht davonlaufen und die Sorgen nicht hier zuhause lassen. Auch nicht für ein paar Wochen im Jahr. Wenn wir von uns selbst flüchten, gar eine Auszeit von uns selbst nehmen wollen, dann ist dies in Etwa das Gleiche, wie wenn wir bei einer Krankheit ständig Symptombekämpfung betreiben. Wir nehmen Medikamente, es geht eine Weile wunderbar, doch alsbald schleicht sich die Krankheit wieder ein.

Gleiches passiert, wenn wir vor uns flüchten, so zum Beispiel in den Urlaub. Mal der ökologische Wahnsinn, was diese Vielreiserei mit sich bringt außen vor gelassen, so ist der Moment der Freude doch irgendwie zeitlich sehr begrenzt. Zu Urlaubsbeginn erfahren wir ein Hoch, die Welt ist Rosa, alles ist wunderbar, doch irgendwann merkst du dann, dass du dich mit eingepackt hast in deinem schweren Koffer. Was meilenweit entfernt zu sein scheint, deine Heimat, ist plötzlich wieder ganz nah bei dir, voll präsent, sie sitzt gar mit dir an der Strandbar und protestet dir zu. Und dann merkst du, dass du nicht vor dir fliehen kannst. Und womöglich sitzt neben dir an der Bar dein Partner, der gerade zur gleichen Zeit dasselbe erfährt.

Der Partner als Spiegel

“Eine Umfrage der Gesellschaft für Rationelle Psychologie ergab, dass sich die Streitdauer im Urlaub um satte 50 Prozent erhöht. 20 Prozent der Paare streiten derart, dass sie die ganze Beziehung überdenken. Und nur jedes zehnte Paar verbringt wirklich harmonische Ferien.”

Wenn sich Paare plötzlich permanent ohne zeitraubenden und ablenkenden Alltag (vom Ich) mit Job, Haushalt und den sonstigen regelmäßigen und nervenden Pflichten im Ferienparadies auf die Pelle rücken, bemerken sie die Schatten ihres Partners in Reinkultur und ungefiltert. Die Schatten, die oftmals der Spiegel der eigenen Seele sind –

von einem selbst. „All inclusive“ sind nicht nur die Cocktails und das reichhaltige Essen, sondern auch der eigene Schatten, der nicht zuhause bleiben wollte.

Nun muss man sich zwangsläufig fragen, ob es sich denn lohnt, tausende von Euros auszugeben, viele Stunden Flug auf sich zu nehmen um nur dann herauszufinden, dass da jemand mitgeflogen ist im Handgepäck, den man eigentlich nicht dabei haben wollte. Doch er ist da. Er ist Teil von dir und lässt sich nicht abwimmeln. Dein Schatten flog Business-Class, vielleicht im Flieger verborgen hinter einer Wand, jetzt aber sitzt er neben dir und hält deine Hand. So ist die Ernüchterung und Enttäuschung groß, wenn man merkt, dass der schöne Sonnenuntergang gar nicht mehr von Herzen her wahrgenommen werden kann, Wut und Hass all das Schöne überschattet. Und dies im wahrsten Sinne des Wortes zu einem hohen Preis.

Es gibt da einen Ort in dir

Es gibt da einen Ort in dir, der wartet nur darauf, dass er dir seine wahre Schönheit zeigen darf. Er kann dir alles bieten: Einen Sonnenuntergang, der schönste Regenbogen, die wärmste Sonne, das Rauschen des Meeres, – wenn du ihn lässt. Doch hierzu musst du erst zu ihm vordringen, zu diesem so tiefen Ort. Ein Ort, der in dir liegt und jederzeit für dich erreichbar und zugänglich ist, dir jederzeit Zuflucht bietet, dich umarmt und dir Trost bietet. Vielleicht trägst du schon seit langer Zeit einen Schlüssel mit dir herum, wo du vergessen hast, wohin dieser gehört. Schau ihn dir an. Schau seine liebliche und geschwungene Form an und dann lass es zu, dass du damit die Tür zu deinem Herzen öffnest. Hab keine Angst, wenn dir am Anfang Dunkelheit entgegenkommt, schreite mutig voran, umarme all deine Schatten und setz dich hin. Finde in dir all dies, was du im Außen stets gesucht hast. Mach Urlaub das ganze Jahr und freu dich an deiner inneren Schönheit, jederzeit. Die innere Schönheit, die du dann erreichen und ausstrahlen kannst, wenn du deine innere Hässlichkeit in Liebe und Dankbarkeit akzeptiert hast.

Namastè