

neue bildpost

unabhängig christlich

www.bildpost.de

Raststätte



zezeit-Museum.

Unvermittelt taucht sie am Fahrbandrand der A 71 auf: die Hinweistafel auf Deutschlands wohl ungewöhnlichste Rastanlage „Leubinger Fürstentum“. Sie ist Tankstelle, Restaurant – und Bron-

▶ Seite 23

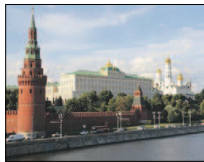
Genetiker

Gregor Mendel war so etwas wie der erste Genetiker. Der Wissenschaftler und Augustinerpater entwickelte die Grundlagen der Vererbungslehre. Anerkennung fand er erst nach dem Tod. ▶ Seite 18



Papstbesuch

Der Kreml zeigt sich offen für einen Besuch von Papst Franziskus in Moskau. Bislang gebe es zum Vatikan allerdings „keine konkreten Kontakte“, sagte Präsidentensprecher Dmitri Peskow. „Ein Besuch auf höchster Ebene sollte gebührend vorbereitet werden.“



Seligsprechung

Im württembergischen Ellwangen nennen sie ihn den „guten Pater“: Dort wird am Samstag Philipp Jeningen seligsprochen. Nach dem Dreißigjährigen Krieg stand der Jesuit gebeutelten Bauern zur Seite. ▶ Seite 6



Kultur trotz dem Krieg

Renovabis-Geschäftsführer in der Ukraine:
„Nationale Identität verteidigen“

Der zerstörte Kulturpalast im Kiewer Vorort Irpin, vor dem Thomas Schwartz steht, zeugt vom russischen Angriff. Den Willen zum Wiederaufbau, den der Renovabis-Hauptgeschäftsführer beim jüngsten Ukraine-Besuch spürte, wertet er positiv: „Die Menschen wollen nicht nur ihre Freiheit, sondern auch ihre nationale und kulturelle Identität verteidigen.“ ▶ Seite 2/3



Foto: Oliver Müller

Auf glühenden Kohlen



Die Provinz Soria nordöstlich von Madrid gehört nicht zu Spaniens bekanntesten Touristenzielen. Unsere Autorin hat in der Region viele Glaubensstätten entdeckt – und einen feurigen Brauch. ▶ Seite 20/21

Leserumfrage

Wärmehallen

werden in Städten und Gemeinden vorbereitet. So soll Älteren und Armen geholfen werden, wenn sie durch Gasknappheit und hohe Energiepreise ihr Zuhause nicht mehr heizen können. Ist das ein geeignetes Mittel, um durch den Mangel-Winter zu kommen?

Was meinen Sie? Stimmen Sie im Internet ab unter www.bildpost.de oder schreiben Sie uns: Redaktion Neue Bildpost Henisiusstraße 1 86152 Augsburg E-Mail: leser@bildpost.de

Entspannt zu Hause bleiben

Warum auch ein Urlaub auf Balkonien seine Vorteile hat und wie er erholsam wird

„Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?“ lautet ein deutsches Sprichwort. In Zeiten von Unwägbarkeiten durch Klimakrise, Ukraine-Krieg, Inflation und Chaos an Bahnhöfen und Flughäfen mag so mancher froh sein, in diesem Sommer gar nicht zu verreisen. Wer frustriert mit gepackten Koffern vom Airport zurückkommt, weil der ersehnte Urlaubsflug kurzfristig gestrichen wurde, wird dem zwar zunächst wenig abgewinnen. Dennoch können auch Urlaubstage zu Hause – freiwillig oder erzwungen – entspannend sein.

Die Seele baumeln lassen, in den Tag hineinleben, ohne Verpflichtungen sein – das kann man eigentlich auch dort, an freien Tagen sogar ganz ohne Urlaub. Warum nicht gemütlich in der Morgensonne im netten Café frühstücken und Leute beobachten, ohne Zeitdruck seine Bahnen im Freibad ziehen, mit dem dicken Schmöker auf der Liege in andere Welten eintauchen oder neue Wege in der Umgebung erkunden? Ob man sich auch zu Hause entspannen kann, scheint reine Kopfsache zu sein. Denn das vertraute Umfeld wird meist vor allem als Ort von Erledigungen und Routinen wahrgenommen, nicht als Raum für Muße und Erholung.

Die Perspektive wechseln

Harriet Köhler, Autorin des Buchs „Gebrauchsanweisung fürs Daheimbleiben“, plädiert beim Urlaub zu Hause für einen Perspektivwechsel:

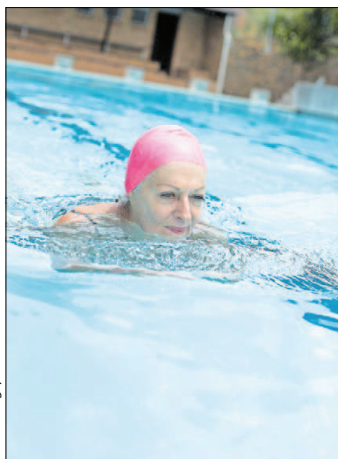


Foto: Imagor/Panthermedia

▲ Auch im nahe gelegenen Freibad kann ein Gefühl von Urlaub aufkommen.



Foto: Uli x. phello.de

▲ Auch zu Hause kann Urlaub gelingen, wenn man die Beine hochlegt und die freie Zeit ganz bewusst genießt.

„Wenn man neugierig ist und wenn es einem gelingt, den Blick, den man als Reisender in der Ferne hat, auch auf seine nähere Umgebung anzuwenden und dort genauso offen und neugierig ist, dann kann das genauso spannend sein wie ein ganz exotisches Reiseziel“, sagt sie. Köhler nennt als Beispiel eine Führung durch die eigene Stadt oder das eigene Viertel. Um aus dem gewohnten Trott rauszukommen, könne es helfen, „zu Hause die Sachen zu machen, die man sonst nur im Urlaub tun würde“ – etwa Mittagessen in einem besonderen Restaurant.

Um in ein neues Lebensgefühl zu gelangen, scheint es für viele dennoch kein besseres Mittel als einen Ortswechsel zu geben, quasi als Gegenentwurf zu vertrauten Gesichtern, Orten und Routinen. Dabei bleibe die angestrebte Erholung oft auf der Strecke, sagt der Berliner Tourismusforscher Hasso Spode.

In seinem neuen Buch befasst er sich mit dem Sinn des Urlaubens. Urlaub ist für ihn vor allem „reiner Konsum von Erlebnissen und Symbolen“. Zugleich sieht er tiefere Gründe, warum Menschen nach diesen Zeiten lechzen: „Wir brauchen solche Auszeiten, um das Leben überhaupt bewältigen und aushalten zu können.“ Neben profanen Alltagszeiten gebe es in allen Kulturen besondere, „heilige“ Zeiten, die

aus dem grauen Einerlei hervorstechen wie Feste und eben Urlaube. Ein Problem sei, dass für die meisten Menschen bei Ferien zu Hause „kein Tapetenwechsel“ möglich sei. So sei auch der große Reise-Nachholbedarf nach Corona zu erklären. „Die Menschen haben gelitten, weil sie nicht ihre Auszeit bekamen; jetzt buchen sie wie die Verrückten.“

Ganz im Hier und Jetzt

Sympathisch ist für Spode der Literat Theodor Fontane, der viele Touren im Umland von Berlin unternommen hat, literarisch aufbereitet in den „Wanderungen durch die Mark Brandenburg“. Wissenswertes über die Region und zugleich Schilderungen intensiven Naturerlebens seien dort vergnüglich festgehalten. Offenbar hatte Fontane das verinnerlicht, was viele Achtsamkeitslehrer erschöpften und gestressten Zeitgenossen nahelegen: mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Dass wir im Alltag blind für die Schönheit vor der eigenen Haustüre sind, liegt nach Ansicht der Wachtberger Achtsamkeitslehrerin Tanja Büchel-Bogut „an unserem wunderbaren Autopiloten“, der das Alltagsleben sehr erleichtert. Durch ihn gehe das Leben schneller, rationaler, effektiver; zudem spare das Gehirn

durch vertraute Routinen und Orte eine Menge wertvolle Energie. „Leider entgehen uns dadurch häufig die wirklich schönen, herrlich duftenden, wohlschmeckenden und heilsamen Dinge und Momente“, findet Büchel-Bogut.

Warum aber meinen wir, andersorts besser abschalten zu können? Für die Achtsamkeitslehrerin liegt es auch daran, „dass wir uns im Urlaub offiziell die Erlaubnis erteilen, uns auszuruhen, zu entspannen und uns für neue Erfahrungen und Eindrücke zu öffnen“. Zudem seien die menschlichen Sinne in der neuen Umgebung vielen anderen Reizen – Geschmäckern, Düften, Wetterverhältnissen, Sprachen – ausgesetzt. Dies helfe, langsamer und bewusster durch den Tag zu gehen und „sozusagen im Müßiggang das Leben zu genießen“.

Damit ein Urlaub im vertrauten Umfeld gelingen kann, sollte man sehr bewusst einen Gang herunterschalten, um im Entspannungsmodus anzukommen, „und dann mit allen Sinnen, neugierig auf Erkundungsreise gehen“: ein außergewöhnliches Kochrezept ausprobieren, sich etwas Ungewöhnliches trauen, neue Gewohnheiten und Gedanken ins Leben lassen. So gelingen vielleicht sogar immer mehr Momente von Urlaub im Alltag.

Angelika Prauß