

15.08.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Jan Michel Zschörnig,

Evangelischer Pfarrer, Kassel

Urlaub mit Spatzen

Dieses Jahr mache ich meinen Urlaub zusammen mit Spatzen. Klingt komisch? Ist aber so. Ich mache Urlaub zuhause, in Balkonien sozusagen, und habe richtig Lust darauf. Morgens mit meiner Tasse Kaffee auf dem Balkon. Der Himmel ist blau, aus der Küche duftet es nach Croissants aus dem Backofen. Ich höre, wie die Stadt langsam erwacht, und spüre die Sonne auf meiner Haut. Neben mir auf dem Balkongeländer hüpfen die Spatzen. Sie baden in der kleinen Wasserschale, die ich für sie aufgestellt habe. Und ich freue mich, ihnen beim Planschen in ihrem kleinen Pool zuzuschauen.

Urlaub zuhause - ganz ohne Stress

Immer wieder merke ich: Im Grunde ist das Urlaub von seiner besten Seite. Ich muss keine Koffer packen, nicht im Stau stehen, nicht am Bahnhof oder Flughafen warten. Ich muss mich nicht einmal schick anziehen. Denn hier bin ja nur ich, mein Kaffee und die Spatzen. Und wenn ich Durst auf ein kühles Getränk habe, muss ich an keiner Strandbar anstehen – ich gehe einfach zum Kühlschrank.

Oft sind wir so sehr darauf fixiert, auf den großen Urlaub hinzuarbeiten. Wir planen, sparen, zählen die Tage bis zur Abfahrt. Und wenn wir dann endlich dort sind, brauchen wir oft erst einmal ein paar Tage, um wirklich anzukommen. Die Anreise steckt uns noch in den Knochen. Und dann kann es auch stressig werden: der Druck, die Urlaubszeit voll auskosten zu müssen, der Kampf um den besten Platz am Strand oder Pool.

Eine Auszeit vom Alltag geht überall

Dabei kann Urlaub oft direkt vor unserer Haustür beginnen. Darum geht es doch: Eine Auszeit vom Alltag, Ruhe finden für die Seele. Ich kann ein Buch lesen – im Garten, auf dem Balkon oder im Park. Ich kann durch den Wald spazieren, im Freibad oder See baden. Mich treiben lassen und mir etwas Gutes tun.

Urlaub ist vor allem eine innere Haltung

Für mich fühlen sich solche Auszeiten zuhause oft genauso an wie zwei Wochen Urlaub an einem anderen Ort. Ich glaube: Urlaub ist vor allem eine innere Haltung. Und für diese Haltung braucht es nicht viel. Nur die bewusste Entscheidung, den Moment zu genießen und mir selbst etwas Gutes zu tun. Und vielleicht ein paar Spatzen, die mich daran erinnern, wie entspannt Urlaub sein kann.