

29.07.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

Urlaub auf Balkonien

Balkonien. Das ist ein Wort aus meiner Kindheit. Meine Großeltern haben es gern benutzt. „Ab nach Balkonien!“, haben sie gesagt. Das hieß: Ab nach draußen, auf die Terrasse. Besonders die Hollywoodschaukel habe ich geliebt. Ich habe mir vorgestellt, sie sei ein Schiff. Um mich herum wogte das Meer, und der Gartentisch wurde zur rettenden Insel. Mir war nie langweilig. Man muss nicht weit wegfahren, um eine andere Welt zu entdecken.

Urlaub auf Balkonien: Erholung muss nicht mit Reisen beginnen

In diesem Jahr machen mein Mann und ich auch Urlaub auf Balkonien. Wir bleiben zu Hause und unternehmen von hier aus etwas. Zum Beispiel waren wir auf der Eder Kanufahren. Den Fluss kenne ich seit vielen Jahren. Ich sehe ihn vom Auto aus, fahre mit dem Fahrrad daran entlang und gehe oft an ihm vorbei.

Bekannte Orte neu entdecken: Die Eder vom Wasser aus erleben

Vom Wasser sieht alles anders aus. Die Ufer sind mal flach, mal steinig. Das Wasser ist nicht nur schön, sondern manchmal auch ziemlich anstrengend. Ein paar Mal müssen wir aussteigen und das Kanu tragen, weil das Wasser zu flach ist. Dann wieder überraschen uns kleine Strudel. Die ganze Fahrt dauert nur etwa zwei Stunden. Aber die Zeit fühlt sich wie Urlaub an. Nicht wirklich weit weg. Aber weit genug vom Alltag. Alles ist vertraut, ja, aber gleichzeitig auch neu. Für ein paar Stunden sehe ich meine Umgebung mit anderen Augen. Als wir wieder an Land gehen, fühle ich mich wirklich erholt.

Warum neue Perspektiven dem Gehirn guttun

Ein Neurologe hat mir einmal erzählt: Unser Gehirn liebt Neues und Ungewohntes. Schon kleine Veränderungen können reichen. Ein anderer Weg. Ein unbekannter Waldpfad. Oder einfach einmal dort hingehen, wo man noch nie gewesen ist. Solche kleinen Unterbrechungen tun gut. Sie bringen mich auf andere Gedanken und lassen mich durchatmen.

Es muss nicht immer die große Reise sein

Manchmal braucht es dafür keine weite Reise. Die Eder ist dieselbe geblieben. Und doch habe ich sie neu entdeckt. Im Vertrauten steckt mehr, als ich manchmal vermute. Meine Großeltern hätten einfach gesagt: Ab nach Balkonien!