23.08.2023 um 06:30 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Judith Vonderau,
Katholische Autorin beim Hessischen Rundfunk, Bad Orb

Sonnenaufgang am Meer

Es sind Sommerferien und somit ist für viele Menschen auch Reisezeit. Wenn Menschen auf Reisen gehen, wenn sie Urlaub machen, dann unterbrechen sie für eine Weile ihren Alltag. Der Tagesablauf ändert sich: Wir wachen morgens in einem anderen Bett auf, zum Frühstück gibt es etwas anderes zu essen als zu Hause und den Tag verbringen wir auch anders, schließlich gehen wir nicht arbeiten, lassen den Haushalt zurück und auch alle anderen Verpflichtungen, die wir sonst haben.

Manche dieser Veränderungen suchen wir uns nicht unbedingt selbst aus, sondern müssen die Umstände am Urlaubsort hinnehmen, wie sie nun mal sind. So kann ich mir zum Beispiel nicht aussuchen, was das Hotel zum Frühstück anbietet. Und gleichzeitig bietet mir mein Urlaub ganz viele neugewonnene Freiheiten: Ich kann meinen Tag frei einteilen und gestalten: Ich kann entscheiden, ob ich heute wandern gehe oder am Strand liege. Ich kann die Sehenswürdigkeiten meines Urlaubsortes besuchen oder den Tag mit einem Buch am Pool verbringen. Ich kann so viele Freiheiten nutzen, wie ich es im Alltag wahrscheinlich nicht kann oder zumindest nicht tue.

Was kann ich mitnehmen aus meiner Urlaubszeit und was muss ich dafür einsetzen?

Oft liegt der Fokus bei der Wahl der Beschäftigungen auf der Entspannung; darauf, mir etwas Gutes zu tun – schließlich habe ich ja Urlaub. Und gleichzeitig glaube ich, dass es sich lohnt, im Urlaub auch mal etwas Unbequemes und Anstrengendes zu tun. Denn oft sind es diese Mühen wert und sie schenken mir etwas Besonderes zurück. Für mich gehört zu diesen besonderen Dingen zum Beispiel ein Sonnenaufgang am Meer.

Zugegeben: Wenn ich im Sommer noch *vor* der Sonne aufstehe, ist das wirklich *sehr* früh und

© 2023 · Kirche im hr

kostet mich einiges an Überwindung. Aber schon auf dem Weg zum Strand merke ich, dass sich das frühe Weckerklingeln gelohnt hat.

Morgens ist der Strand leer. Es ist ganz ruhig am Meer. Die Wellen rauschen leise und die Vögel wachen gerade erst auf. Ich mag es, dann einfach nur im Sand zu sitzen und zum Horizont zu schauen. Zu sehen, wie der Himmel langsam seine Farben verändert, wie es immer heller wird. Zu beobachten, wie sich die Sonne langsam aus dem Meer erhebt.

Und noch mehr mag ich es, wenn ich mich anschließend wieder auf den Rückweg mache. Denn dann gehe ich verändert in diesen Tag hinein. Ich nehme die Ruhe des Morgens mit mir. Um mich herum ist die Welt längst erwacht. Auf den Straßen um mich herum hat die Betriebsamkeit des Tages begonnen. Die Menschen hetzen mit dem Blick aufs Smartphone an mir vorbei, ich höre Autos hupen und Motorengeräusche. Alles um mich herum nehme ich nun viel schneller, lauter und wuseliger wahr. Aber die Stille in mir bleibt. Sie ist mein Schatz für diesen Tag und begleitet mich heute.

© 2023 · Kirche im hr