

BESSER ERHOLEN



Entspannt in den Urlaub - erholt nach Hause

Im Urlaub wollen wir vor allem eins: uns erholen. Das gelingt mal besser, mal schlechter.

Dabei ist es eigentlich ganz einfach, wieder neue Kraft zu schöpfen - wenn man die richtigen Tricks kennt.

Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr als bei der Jagd nach Erholung", befand der englische Schriftsteller Laurence Sterne schon im 18. Jahrhundert. Tatsächlich ist Zeit zum Auftanken ein rares Gut geworden: Die heutige Arbeitswelt lässt wenig Raum, um Körper und Seele zur Ruhe kommen zu lassen. Und stehen dann Wochenende oder Urlaub vor der Tür, wissen viele gar nicht, wie sie ihre Batterien wieder effektiv aufladen können.

"Die meisten Menschen haben ein Erholungsverständnis, das dem Lichtschalterprinzip entspricht", erklärt der Psychologe und Erholungsexperte Christoph Eichhorn. "Sie glauben, dass sich nach Feierabend, ohne Chef und Zeitdruck, die Entspannung automatisch einstellt - und setzen sie oft mit Nichtstun gleich."

Doch gerade Tätigkeiten, die keine Anstrengung erfordern, sind als Energiespender nachweislich weniger wirksam als beispielsweise Sport. "Jahrtausendlang war unsere berufliche Belastung körperlicher Art, dazu passte ein passives Regenerationsverhalten", erklärt Eichhorn. Doch die Jobs der Gegenwart fordern uns vor allem geistig. Und wie entspannt man danach am besten? Wir haben einige Tipps für Sie.

Kurztrip oder Urlaub?

Früher waren Wissenschaftler der Ansicht, wir würden uns erst nach mehreren Wochen **Auszeit** wirklich erholen. Studien der Arbeitspsychologin Prof. Sabine Sonnentag von der Universität Konstanz belegen aber, dass man von Kurzurlaube genauso profitieren kann. Denn: Zwei bis drei Wochen nach den Ferien sinkt das verbesserte Befinden meist wie-

der auf das alte Niveau - und zwar unabhängig davon, wie lange wir unterwegs waren.

Es hat also durchaus Sinn, den Urlaub in Häppchen über das Jahr zu verteilen. Eine Woche sollte man allerdings auch für den Kurztrip einplanen, damit er tatsächlich Erholung spendet.

Gestern im Büro, heute im Urlaub

Fangen Sie nicht erst am letzten Arbeitstag an zu überlegen, welche Aufgaben Sie noch abschließen müssen und was Sie noch alles mit Kollegen besprechen sollten - das kann nur in totalem Stress enden.

Planen Sie besser schon die ganze letzte Woche vor dem Urlaub so, dass Sie Ihren Arbeitsplatz pünktlich und mit gutem Gewissen verlassen können.

Wenn möglich, nehmen Sie sich vor Ihrer Abreise noch einen freien Puffertag zu Hause, um von Arbeit auf Urlaub umzuschalten und in Ruhe zu packen.

Auch die Anreise ist Teil des wohlverdienten Urlaubs und keine verschwendete Zeit. Machen Sie Zwischenstopps an schönen Orten auf der Strecke und decken Sie sich mit Reiseführern, Musik und Hörbüchern ein. Motto: Auch der Weg ist ein Ziel!

Und die Partnerschaft?

Stress im Urlaub ist ein Problem von vielen Paaren, doch wie kann man einen entspannenden Urlaub erleben? Was kann man tun? Wichtig ist auf jeden Fall schon bei der Planung die Wünsche von beiden zu berücksichtigen. Wenn Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin in die Berge nötigen und sie will lieber an den Strand, sind Probleme schon vorprogrammiert. Hier helfen Kompromisse z.B. ein Urlaubsziel finden, wo einer wandern kann und der andere derweil am Strand liegen kann. Wer im Voraus zielsicher plant, ist im Vorteil.

Doch was ist, wenn trotz aller Planung, wieder alles schief



läuft? Viele Paare streiten sich heftig in den Ferien, statt sich zu Erholen und neue Kraft zu schöpfen, haben sie heftige Auseinandersetzungen. Von Erholung keine Spur. Jeder möchte vor dem Urlaub noch wichtige Dinge erledigen, um möglichst entspannt die Reise anzutreten.



Doch häufig führt der starke Wunsch nach Erholung und Entspannung zum genauen Gegenteil. Es kommt zu Stress, Nervosität und Auseinandersetzungen.

Plötzlich Zeit füreinander - und dann?

Versuchen Sie locker zu bleiben, es hilft ihnen nichts, gleich nach der Ankunft das Urlaubsziel unsicher zu machen, um dann am nächsten Tag erschöpft zu sein oder sich sogar schon eine Erkrankung zugezogen zu haben. Durch einen Urlaub werden häufig auch Partnerschaftsprobleme wieder sichtbar. Zu Hause war vielleicht durch

die Hektik des Alltags keine Zeit, strittige Fragen oder Partnerschaftsprobleme zu klären. Stattdessen versuchen Paare im Alltag häufig Probleme und deren Lösung aufzuschieben, weil es an gemeinsamer Zeit mangelt, weil andere Fragen einer Lösung bedürfen oder weil man aus-



Erschöpfung keine Lust auf lange Auseinandersetzungen hat.

Dann ist das Paar plötzlich im Urlaub, fast 24 Stunden zusammen, die Hektik fällt weg und damit kommen die Partnerschaftsprobleme wieder zu Tage. Doch Probleme las-



sen sich meistens nicht im Urlaub lösen, sie führen eher dazu, dass beide Partner frustriert oder sogar aggressiv werden. Probleme sollten un-

bedingt vor Antritt der Reise geklärt werden, planen Sie ein Gespräch trotz Stress und Alltag vor dem Urlaub.

Kompromisse finden

Was tun damit der Urlaub traumhaft und unvergesslich wird? Wichtig ist eine gewisse Kompromissfähigkeit, wenn ein Partner immer wandern möchte, während der andere lieber entspannen möchte, ist es wichtig Kompromisse zu schließen. Wenn der Partner wandern geht, bleiben Sie am Pool und sonnen sich. Am nächsten Tag wird ein gemeinsamer Ausflug geplant, der beiden Spaß macht. So geben Sie Frustration und Ärger keinen Raum. Es ist völlig natürlich, dass beide Partner auch im Urlaub gerne mal etwas alleine machen, um sich dann über die Erlebnisse auszutauschen.

Beim gemeinsamen Abendessen kann dann lebhaft über den Tag gesprochen werden. Niemand möchte 24 Stunden am Partner kleben, dies gilt natürlich auch für den Urlaub. Stehen Sie zu Ihren Wünschen, faule Kompromisse helfen nämlich nicht weiter. Wenn es Ihnen einmal schlecht geht oder Sie müde und erschöpft sind, dann sagen Sie dies Ihrem Partner.

Nur wenn beide Partner bereit sind, den anderen zu akzeptieren, Kompromisse zu schließen, aber trotzdem zu Ihren Wünschen zu stehen, kann der Urlaub gelingen.

Martina Yaman