

Stressfreier Urlaub – aber wie?

Henning Allmer

Das Schafmagazin, 2007, 2, 28-29

"Mal richtig ausspannen" und die „Seele baumeln lassen“ mit diesem Wunsch starten viele in die „schönsten Wochen des Jahres“, in den wohlverdienten Urlaub. Danach, so die Hoffnung, geht alles wie von selbst, fühlt man sich erholt und entspannt und gewappnet für die Anforderungen des Alltags. Doch diese "guten" Vorsätze bleiben - aus den unterschiedlichsten Gründen – gute Vorsätze, denn allzu oft stellt sich die erhoffte Erholung nicht ein. Trotz des Urlaubs sind wir alles andere als ausgeruht und belastbar. Urlaube sind längst keine Oasen der Erholung mehr, denn Untersuchungen zufolge verlaufen sie keineswegs stressfrei: So hat etwa die Hälfte der Urlauber den erwarteten Grad an Erholung nicht erreicht, fühlten sich Dreiviertel im Urlaub niedergeschlagen und deprimiert, hat jeder Fünfte den vergangenen Urlaub als sehr anstrengend erlebt und wird rund jede dritte Ehescheidung nach dem gemeinsam verbrachten Urlaub eingereicht.

Erholsamer Urlaub ist keine Selbstverständlichkeit. Damit der Urlaub nicht zur Stressfalle wird, ist eine sorgfältige Vorbereitung *auf* den Urlaub von Nöten. Hektik und Stress im Urlaub müssen nicht sein, wenn die Fähigkeit zur richtigen Erholung ausgeprägt ist. Ein guter Weg zum stressfreien Urlaub sind die 8 Schritte zur **E-R-H-O-L-U-N-G**

Eine Vor-Urlaubszeit einplanen

Erholung funktioniert nicht auf Knopfdruck. Für den Organismus kann es gefährlich werden, aus dem größten Stress sofort in den Urlaubsflieger zu steigen und an den Strand zu legen. Dieses Herunterschalten von Hundert auf Null in kurzer Zeit ist wie das plötzliches Abwürgen eines Motors, der auf Hochtouren läuft. Am besten ist, sich vor dem Start in den Urlaub zwei bis drei Tage als Umgewöhnungsphase zu gönnen, um ab- und umzuschalten zu können. Dieser Zeitpuffer ist wichtig für ein stressfreies Hineingleiten in den Urlaub und ermöglicht die allmähliche Distanzierung vom Arbeitsstress. In der Vor-Urlaubszeit kann man sich gedanklich vom Arbeitsprozess lösen, die Arbeit hinter sich lassen, sich gedanklich auf den Urlaub einstellen und Vorfreude auf den Urlaub entwickeln. Langsam "herunterschalten" ist gesünder und

vermeidet, dass die Urlaubserholung durch Gereiztheit, Ungeduld und innere Unruhe beeinträchtigt wird. Gesundheitsstatistiken belegen nämlich, dass das Risiko für einen Herzinfarkt kurz nach Urlaubsantritt steigt und so genannte Liegestuhldepression auftreten können.

Auch am Urlaubsort sollte man die ersten Tage langsam angehen lassen, um die Reises Strapazen hinter sich zulassen und den Umgewöhnungsprozess zu unterstützen – also *nicht gleich ins kühle Nass stürzen*.

Realistische Urlaubserwartungen bilden

Vielfach wird mit dem Urlaub der Wunsch verbunden, alles das, was im Alltagstress zu kurz gekommen ist, im Urlaub nachzuholen: in Ruhe ein Buch lesen, sich mehr um den Partner und die Familie kümmern, sich kulturell weiterbilden und intensiv Sport treiben. Um Urlaubsstress zu vermeiden ist wichtig, sich nicht zu viel vorzunehmen - nicht alles, sondern maximal einiges des Zu-kurz-gekommenen auf den Urlaubsplan setzen.

Wer vom Urlaub ein ungetrübtes Familienleben und harmonische Partnerschaft erwartet, von absolut gleichen Interessen der Partner am Urlaubsort ausgeht, die Alltagsbeziehung eins zu eins auf den Urlaub überträgt, wird aufgrund der hochgesteckten Erwartungen enttäuscht werden und den Urlaub als eine Aneinanderreihung von Ärgernissen erleben. Damit der gemeinsame Urlaub nicht zum Alltag unter verschärften Bedingungen wird, sind die Urlaubserwartungen gemeinsam zu formulieren und Freiräume für die Verwirklichung der individuellen Interessen und Wünsche zu vereinbaren.

Zu den realistischen Urlaubserwartungen zählt auch, nicht vom perfekten Urlaub zu träumen, sondern gewisse Unwägbarkeiten ins Kalkül zu ziehen (z. B. Staus, schlechtes Wetter, unfreundliches Personal).

Handeln nach der Devise: weniger ist manchmal mehr

Voraussetzung dafür, dass Urlaub frei von Hektik und Stress verbracht werden kann, ist, die den Berufsalltag bestimmende Leistungsorientierung im Urlaub abzulegen. Im Urlaub muss nicht alles minutiös wie im Alltag durchgeplant sein, muss *das Urlaubsprogramm nicht eisern durchgezogen* werden. Wer sich erholen will, aus seine Alltagshaut abstreifen können.

Um einen stressfreien Urlaub zu erleben, sollte weiterhin das Urlaubsprogramm nicht zu voll gepackt werden. Um den Erholungswert des Urlaubs zu sichern, muss man sich anders als im hektischen Alltag Zeit für einige wenige Aktivitäten nehmen, um sich auf die Tätigkeit selbst voll konzentrieren zu können (vgl. Flow - Erleben). Probleme, *sich zu etwas aufraffen zu müssen*, wird es dann nicht geben.

Auch im Urlaub den Sport, auf den man im Alltag stressbedingt verzichtet hat, auf einmal nachzuholen und *Sport bis zum Exzess zu betreiben*, wird nicht den erwarteten Erholungswert bringen (*die ersehnte Erholung will sich nicht so recht einstellen*), sondern den Körper überfordern und Erkrankungen (wie Erkältung, Darmgrippe) begünstigen.

Ohne schlechtes Gewissen das Nichtstun genießen

Hektische Betriebsamkeit und der Zwang, aus dem Urlaub "etwas zu machen", *keinen kostbaren Tag zu verschwenden*, verschafft vielen Menschen nicht den nötigen Raum für innere Ruhe und Selbstbesinnung. Urlaub bedeutet nämlich, mit gutem Gewissen einmal nichts zu tun. Müßiggang ist nicht, wie das Sprichwort sagt, aller Laster Anfang. Müßiggang ist vielmehr die Voraussetzung dafür, Nichtstun als sinnvoll genutzte Zeit zu erleben und zu genießen. Was im Alltag nicht möglich zu sein scheint, sollte im Urlaub zur Maxime werden: absichtsvoll nichts tun und sich dabei wohlfühlen.

Längere Urlaubszeiten sind effektiver

Viele Menschen überbeanspruchen ihren Körper im Alltag über eine längere Zeit, verzichten auf Erholungszeiten und glauben, sie könnten sich die Erholung für den Urlaub aufsparen. Dieses Aufschieben von Erholung führt dazu, dass sich der alltägliche Stress aufsummiert und die Erholungsschuld in gesundheitsbedenklicher Weise zunimmt. Ohne angemessene tägliche Erholungszeiten können chronische Gesundheitsprobleme wie Herz-Kreislauferkrankungen oder auch das "Burn-out-Syndrom" mit völliger Erschöpfung auftreten.

Die Frage, ob der *Urlaub nun wirklich ausgereicht* hat, lässt sich mit der Faustformel beantworten: Je länger man auf Erholung verzichtet hat, desto länger sind die Auszeiten anzusetzen. Diejenigen, die sich richtig „urlaubsreif“ fühlen, benötigen mehrere Wochen Urlaub (mindestens drei Wochen), um sich einigermaßen zu erholen. Ein erholsamer Urlaub muss nicht wochenlang dauern, sondern kann auf mehrere „Kurzurlaube“

(mindestens 1 Woche) aufgeteilt werden, wenn bereits vor dem Urlaub auf Erholung im Alltag – wenn auch nicht in dem erforderlichen Maße – geachtet wurde.

Urlaub ausklingen lassen

Urlaub ohne Stress bedeutet, die Urlaubszeit nicht bis zur letzten Minute auszuschöpfen und mit Stress die Abreisevorbereitungen zu treffen. Zum erholsamen Urlaub gehört, Urlaub gemütlich ausklingen zu lassen, z. B. mit einem gemeinsamen Abendessen oder einem Bummel durch den Ort, um sich gedanklich von Land und Leuten zu verabschieden.

Nicht sofort in den Arbeitsalltag starten

Wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, dass nach dem Urlaub der Alltag ruft und in kürzester Zeit die ganze Erholung verflogen ist. Um die Urlaubserholung länger zu erhalten, sollte ein Zeitraum von ein bis zwei Tagen eingeplant werden, bevor wieder mit der Arbeit begonnen wird. Diese Verschnaufpause zwischen Urlaub und Arbeit begünstigt, dass man nach dem Urlaub wieder bewusst zuhause ankommen und Körper und Geist langsam auf die Arbeit einstellen kann.

Wer es sich am Arbeitsplatz einrichten kann, sollte den ersten Arbeitstag nicht gleich mit der stressreichsten Tätigkeit beginnen, sondern mit angenehmen Aufgaben starten und die Arbeit langsam angehen lassen.

Gewohnheiten des Urlaubs fortsetzen

Ein erster Schritt für mehr Erholung im Alltag ist, nach dem Urlaub jene Aktivitäten zu Hause fortzusetzen, die im Urlaub ein positives Grundgefühl vermittelt haben. Wer z. B. den im Urlaub angefangenen Sport zuhause weiter betreibt, hat nach der Arbeit die Möglichkeit, den Arbeitsstress durch Sport auszugleichen und das Erholungsdepot wieder aufzufüllen. Entsprechend könnten auch andere liebgewordene Urlaubsgewohnheiten wie gemeinsame Spaziergänge oder Wanderungen, ausgiebige Essenszeiten oder kulturelle Aktivitäten zu Hause in den Alltag eingeplant werden, um nicht gleich wieder in den Alltagstrott zu verfallen.

Im zweiten Schritt sollte nicht wehmütig auf den wundervollen Urlaub zurückgeblickt, sondern die „Balance zwischen Anspannung und Entspannung“ zum Lebensmotto des

Alltags werden. Wer täglich auf ein ausgewogenes Verhältnis von Spannung und Entspannung, Arbeit und Erholung achtet, hat Urlaub in seinen Alltag integriert.