

## **Urlaub - die schönsten Wochen des Jahres?**

Für viele Menschen gehört der Urlaub zu den schönsten Wochen des Jahres und die Formen, wie man ihn verbringen und gestalten kann, sind vielfältig. Vielleicht gehören Sie zu denen, die gerade aus den Ferien zurückgekehrt sind, vielleicht liegt die Reise noch vor Ihnen.



Im Zusammenhang mit Urlaub ist immer wieder von Stress die Rede. Wie passt das zusammen – Erholung und Stress? Ich denke, dass es z.B. an den Erwartungen liegt, die sich mit dem Urlaub oft verbinden. Viel wurde geplant, oft auch eine Menge Geld bezahlt – das muss sich lohnen, außerdem soll die Zeit allein, mit Freunden oder Familie ein „Highlight“ werden. Die Unterkunft hat sauber und ruhig zu sein, das Wetter sonnig und die Stimmung untereinander harmonisch. Auch wird bis zur Abfahrt viel erledigt: Neben den konkreten Vorbereitungen für den Urlaub wird noch schnell die Wohnung geputzt, etliche Verwandte und Freunde angerufen, um sich zu verabschieden, bei der Arbeit wird noch alles erledigt, was zu erledigen ist – und meist noch darüber hinaus. Nicht selten führt das dazu, dass man am ersten freien Tag ziemlich erschöpft ist und nicht gerade in Urlaubsstimmung.

Und wenn man zurückkommt? Womöglich beginnt am nächsten Tag bereits wieder die berufliche Arbeit, zumindest aber die Hausarbeit mit dem Auspacken, dem Waschen der Wäsche, dem Einkauf, dem Durchsehen der Post etc. Nicht selten höre ich auf meine Nachfrage bei Nachbarn und Kollegen, wie denn ihr Urlaub gewesen sei: „Ach, ich bin schon wieder voll im Stress!“

Wie schade! Reisen, ob Tagesausflüge oder im In- oder Ausland, bieten viele Möglichkeiten, aus dem gewohnten Alltag für eine Weile „auszusteigen“, Neues zu entdecken. Zugleich kann genau das ein Stressfaktor sein: Lange Flüge belasten den Organismus, der Körper braucht eine gewisse Zeit, sich auf das andere Klima und die andere Nahrung einzustellen, auch die ungewohnte Umgebung und mögliche Orientierungsschwierigkeiten stellen einen vor neue Herausforderungen.

Damit die Urlaubszeit ein Vergnügen ist und Sie sich so gut wie möglich erholen, möchte ich Ihnen einige Empfehlungen geben:

### **Vorfreude ist eine schöne Freude!**

Stimmen Sie sich auf die Ferien ein, blättern Sie durch einen Reiseführer der Region oder gehen Sie ein paar Tage vor der Abreise zu einem Restaurant mit Speisen Ihres Urlaubslandes.

### **Gönnen Sie sich einen entspannten Start.**

Nehmen Sie sich schon einen Tag vor der Abreise frei. So können Sie sich in Ruhe dem Packen und den letzten Vorbereitungen widmen und starten nicht hektisch in den Urlaub. Sie werden merken, dass Ihnen dieser eine Tag so viel innere Ruhe gibt, dass sich Ihr Urlaub immens zu verlängern scheint.

### **Nehmen Sie bewusst Abstand von den beruflichen Dingen.**

Rufen Sie Ihre beruflichen Mails nach Möglichkeit nicht ab. Sie wollen sich erholen und nicht arbeiten. Falls es doch erforderlich sein sollte, vereinbaren Sie mit sich dafür feste Zeiten und halten Sie diese ein.

### **Lassen Sie sich Zeit, im Urlaubsort anzukommen.**

Von „100 auf 0“ zu bremsen, klappt meistens nicht. Starten Sie daher mit kleinen Aktivitäten: ein erster Spaziergang, eine kleine Radtour etc. Belasten Sie Ihren Magen nicht mit zu viel Nahrung, vor allem dann, wenn die Speisen für Sie ungewohnt sind.

### **Nutzen Sie Urlaub als freie Zeit.**

Verplanen Sie nicht jede Minute – Urlaub bedeutet auch Muße, faul sein zu können, Frei-Zeit zu haben.

### **Lassen Sie sich Zeit, bis Sie nach der Rückkehr wieder voll einsteigen.**

Die gewonnene Erholung ist schnell wieder weg, wenn man sofort wieder bei „100“ einsteigt. Gönnen Sie sich ein, zwei freie Tage, bevor Sie mit der beruflichen oder häuslichen Arbeit wieder beginnen. Wenn Sie berufstätig sind, kann ein guter Trick auch darin bestehen, mit dem Urlaub an einem Mittwoch zu enden. So haben Sie anschließend nur zwei Tage zu arbeiten, bis Sie wieder ein Wochenende genießen können. Falls Sie in Schichten arbeiten, vereinbaren Sie soweit möglich schon vor dem Urlaub, dass Sie nur zwei Tage arbeiten müssen.

### **Lassen Sie sich von Mitbringsele und Fotos an den Urlaub erinnern.**

Eine Muschel oder ein Stein vom Strand, eine schöne Postkarte, ein Kalender, ein Tuch oder eine Vase – was auch immer es ist: Kleine Mitbringsele sind eine wunderbare Möglichkeit, sich auch nach der Rückkehr immer wieder an den Urlaub zu erinnern. Stellen oder legen Sie es so hin, dass es Ihnen immer wieder ins Auge fällt und Sie für einen Moment wieder die Freude und die Entspannung des Urlaubs zurückholen. Auch das Ausschuchen und Bearbeiten der Fotos kann eine schöne Zeit sein, in der man Urlaubserinnerungen auffrischt. Und aus den Schönsten können Sie eine Collage machen oder einen Kalender. Entwickeln oder speichern Sie nur die Fotos, die Ihnen wichtig sind – die aber können Sie sich immer wieder ansehen und sich daran erfreuen.



### **Gönnen Sie sich auch kleine Auszeiten.**

Es muss nicht immer der große Urlaub sein. Warten Sie daher nicht, bis wieder längere Ferien möglich sind. Auch ein Tagesausflug oder ein Wochenendtrip kann eine wohltuende Pause zwischendurch schaffen.

Ich werde oft gefragt wie es kommt, dass sich viele Menschen in den ersten Tagen des Urlaubs sehr erschöpft fühlen und sogar krank werden.

Dies passiert oft dann, wenn starker Stress nachlässt. Durch die Entspannung machen sich die Auswirkungen der vorher meist schon längere Zeit bestehenden Überlastung bemerkbar, z.B. durch stressbedingte Symptome wie Konzentrations- und Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Magen-Darm-Beschwerden. Nicht die Entspannung ist also das Problem, sondern die hohe Dauer-Anspannung davor. Man wird zwar *im* Urlaub krank, aber nicht *durch* den Urlaub.

Achten Sie daher auf das für Sie stimmige Maß zwischen Anspannung und Entspannung und setzen Sie sich mit hohen Erwartungen an den Urlaub nicht zusätzlich unter Druck. Das Jahr hat 52 Wochen – die Urlaubswochen sind nur ein kleiner Teil davon. Bringen wir das Urlaubsgefühl ruhig öfter in unseren Alltag.

© Regine Böttcher, 16.08.2015