

Stress ist der Feind Nummer eins für Erholungsuchende

# ABSCHALTEN IM URLAUB, SO GELINGT'S



**Dr. Angelika Klammer**

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin  
[www.angelika-klammer.it](http://www.angelika-klammer.it)  
 E-Mail: [info@angelika-klammer.it](mailto:info@angelika-klammer.it)

**E**in Tapetenwechsel hilft uns kurzfristig beim Stressabbau und bringt uns Erholung. Doch Studien bestätigen: Viele erholen sich in den Ferien gar nicht oder sind einige Tage danach schon wieder so gestresst wie zuvor. Um das zu vermeiden, sollte man auch im Alltag einiges beachten.

Viele Menschen verbinden mit Urlaub sportliche Aktivitäten wie Wandern oder Segeln, während andere im Liegestuhl am

Meer faulenzen und lesen wollen. Für viele ist auch nur die Vorstellung, endlich mal richtig auszuschlafen, sehr reizvoll. Manch einer möchte im Urlaub Gewohnheiten und Alltagsrituale hinter sich lassen und sucht dafür ganz ungewöhnliche Plätze auf. Dabei nehmen viele regelrechte Strapazen auf sich, um sich dann in den Liegestuhl fallen zu lassen, und wechseln auf diese Weise direkt von der Stresszone zur Komfortzone. Oft spielt Alkohol im Urlaub eine nicht unwesentliche Rolle. Er hilft scheinbar beim Abschalten vom Alltag, in dem man in der Regel funktionieren muss.

So besteht das Leben vieler Menschen aus Funktionieren und Abschalten, fast wie bei einer Maschine. Je stärker jemand unter Stress steht, desto mehr gehen gesunde Bewältigungsstrategien verloren. Und das führt zum oben genannten Zustand, in dem nur noch zwei Optionen übrig bleiben: Stress/Überlastung und Komfort/Bequemlichkeit. Der Autor und Psychotherapeut Matthias Ennenbach beschreibt diese Dynamiken in seinem Buch „Wie das Leben zum Urlaub wird“ sehr anschaulich und weist einen Weg, wie man durch das Üben von Achtsamkeit und achtsamer Selbststeuerung ein



Es gibt keine umfassende Theorie der Erholung, aber es ist klar, dass Erholung ein dynamisches bio-psycho-soziales Geschehen darstellt. Nach Allmer (2006) hat Erholung auch mit einem Ausgleich von Überforderung und Unterforderungszuständen zu tun.

## 1. Kontraste schaffen

Viele Menschen können nicht richtig abschalten und kommen aus dem Urlaub nicht gut erholt zurück. Schaffen Sie ein Kontrastprogramm zu Ihrem Alltag: Wer einer monotonen und unterfordernden Arbeit nachgeht, sollte sich in der Freizeit eine Herausforderung suchen. Jemand, der den ganzen Tag sitzt, sollte sich im Urlaub bewegen, um zu entspannen. Wer beruflich viel mit Menschen zu tun hat, sollte sich Ruhe gönnen und nicht zu viel Trubel zulassen.

## 2. Ab in die Natur

Ein Städtetrip hat zwar den Vorteil, dass man in Bewegung bleibt und durch die vie-

## Was fördert unsere Erholung in den Ferien?

# TIPPS AUS DER URLAUFSFORSCHUNG

len Eindrücke keine Langeweile aufkommt. Die ungewohnte Umgebung hilft, eingefahrene Denkmuster zu verlassen und auf neue Gedanken zu kommen. Andererseits spricht vieles dafür, in den Ferien möglichst viel Zeit in der Natur zu verbringen.

Ein Spaziergang in der Natur ist deutlich erholssamer als ein Stadtspaziergang. Schweidische Forscher haben herausgefunden, dass bei einem Spaziergang in der Natur der Blutdruck sinkt und Gereiztheit und Aggressionen abgebaut werden.

Japanische Forscher geben sogar Hinweise darauf, dass ein Spaziergang im Wald, was neuerdings als „Waldbaden“ bezeichnet wird, die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen und Killerzellen des Immunsystems aktivieren kann.

## 3. Öfter einen Kurzurlaub

Machen Sie öfter mal einen Kurzurlaub, denn der ist laut Studien gleich erholsam wie der lange Jahresurlaub. Der Erholungseffekt eines längeren Urlaubes hält nicht unbedingt

länger an als der eines Kurzurlaubs. Ausschlaggebend ist eben nicht die Länge des Urlaubes, sondern wie man ihn erlebt. Wichtig ist, das zu machen, was den eigenen Bedürfnissen entspricht – auch wenn das bedeutet,

nur einmal ins Konzert zu gehen oder eine Radtour zu machen. Zudem belegen Studien, dass erholte Menschen wieder effizienter arbeiten, Probleme besser lösen können und kreativer sind.

## 4. Digitale Medien vermeiden

Wichtig ist, dass man die Urlaubszeit nicht durch berufliche Telefonate und E-Mails stören lässt und auch nicht damit verbringt, in sozialen Netzwerken bzw. im Internet zu surfen. Es braucht nicht nur einen physischen, sondern auch einen mentalen Abstand von Arbeit und Alltag.

## 5. Post-Holiday-Syndrom vermeiden

Gestern hat man noch im Meer gebadet, und heute sitzt man wieder acht Stunden im



achtsam umgehen zu lernen. Dadurch sind wir weniger abhängig von äußeren Reizen, wir bauen weniger Stress auf und müssen nicht immer wegfahren, um Abstand zu kriegen und zur Ruhe zu kommen.

Büro. Der erste Arbeitstag ist für viele sehr betrüblich, wenn nicht geradezu deprimierend. Dieses Stimmungstief ist so verbreitet, dass es bereits den Namen „Post-Holiday-Syndrom“ (Nachurlaubssyndrom) bekommen hat.

Es gibt einige Maßnahmen, wie Sie dem Stimmungstief vorbeugen können: Versuchen Sie im Urlaub, von ihren gewohnten Schlafenszeiten nicht zu stark abzuweichen, damit die innere Uhr nicht zu sehr aus dem Takt gerät. Es könnte auch hilfreich sein, sich nach dem Urlaub etwas Zeit zu lassen, um langsam in die Arbeitswoche hineinzufinden. Ideal wäre es, wenn die erste Arbeitswoche nach dem Urlaub verkürzt wird.

Übermäßiger Stress vor, während oder nach dem Urlaub kann die Erholung ganz schön beeinträchtigen. Besonders bei Menschen, die im Alltag sehr gefordert sind, kommt es häufig vor, dass sie die Ferientage krank im Bett verbringen. Der Grund: Wenn der Körper zu lange unter Daueranspannung steht, nutzt er die Ruhephasen als Zwangspause.