

Damit es nicht wieder ein Torturlaub wird

Endlich ist der Urlaub da! Perfekt soll er werden und erholsam. Und doch bringt der Sommerfrischler als Souvenir oft bloß miese Laune retour. Sich richtig zu erholen, ist jedoch keine Wissenschaft, sondern ein „Talent“, das in jedem von uns schlummert.

Es hätte so schön werden können! Ein Monat Thailand: feines Essen, Strand, Trekking, Sightseeing – von allem Schönen ein bisschen. Doch während sich Reisepartner eins am Strand braten lassen wollte, gierte Reisepartner zwei samt Hummeln im Hintern nach Aufbruch und Abenteuer. Auf die Frage „Was will ich, was willst du?“ wurde im Vorfeld total vergessen und die Reise entwickelte sich für beide zu einer

Tour de Force. Für die Wiener Psychotherapeutin Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des Instituts ibos für Menschen mit Burnout und Stressmanagement, kein unbekanntes Phänomen: „Welche Erwartungen und Ansprüche jemand an eine Reise hat, sollte man auf jeden Fall im Vorfeld artikulieren.“ Damit würde man auch folgenden Konflikt im Mehr-Generationen-Urlaub vermeiden: Da erwarten sich Mama und Papa, dass Oma und Opa auf die

Kinder schauen, während die Großeltern nicht mit Babysitterdiensten rechnen.

Kompromisse und Allein-Zeit

Um die Selbstbeobachtung kommt man nicht herum: Bin ich also eher der passive oder aktive Entspanner, liebe ich das süße Nichtstun oder bin ich ein waschechter Robinson? Zwei unterschiedliche Urlaubstypen werden nicht zwangsläufig zu Streithähnen. »»»

FERIEN MIT DER GROSSFAMILIE – STRESS PUR?

Urlaub mit Kids, Eltern, Oma, Opa – Ferien mit der Großfamilie liegen im Trend. Laut einer Holidaycheck-Umfrage verreisen 29 Prozent der Nutzer zumindest ab und zu mit dem gesamten Clan.

Wenn Opa aber jeden Tag zweimal essen gehen will, der Rest aber gerne selbst kocht, sind Konflikte vorprogrammiert. Renn empfiehlt, bereits im Vorfeld abzuklären, Erwartungen auszutauschen, damit etwa Mama und Papa auch mal einen Tag ohne die Kinder verbringen können. Wichtig ist jedoch, nicht zu starr an Erwartungen festzuhalten, denn Unflexibilität ist ein Nährboden für Strei-

tigkeiten. Offen für Unerwartetes und Neues zu sein, lautet die Devise.

Natürlich lässt man im Urlaub gern alle fünf gerade sein. Trotzdem: Geistern die Kinder bis Mitternacht herum, wird die Erwachsenen-Zeit knapp. Am besten Schlafenszeiten so planen, dass den Erwachsenen z.B. eine kinderfreie Stunde am Abend bleibt. Der Österreichische Berufsverband der Psychologinnen (BÖP) rät weiters, Kinder ausschlafen zu lassen, in die Natur zu gehen, den Nachwuchs in die Urlaubsplanung miteinzubeziehen und genug Zeit mit den Kids zu verbringen.





„Man muss ja als Paar nicht 24 Stunden symbiotisch zusammenpicken. Kompromisse und Allein-Zeiten, die Mischung macht's“, sagt Tomaschek-Habrina.

Unausgesprochene und unerfüllte Wünsche sind nicht die einzigen Stolpersteine auf dem Weg zur optimalen Erholung. Wer hat es nicht schon mitgemacht? Da fiebert man wochenlang auf die Reise in die Karibik hin und dann kommt das Fieber wirklich. „Das hat zum einen mit dem Nachlassen von Anspannung zu tun und zum anderen damit, dass man sich nun ‚erlauben‘ kann, krank zu werden. Das sind zum Teil unbewusste Prozesse“, erklärt Daniela Renn, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin in Schwaz (www.psypraxis.org) und Leiterin des Berufsverbandes Österreichischer Psychologen in Tirol. Während sich also der Körper im Alltag noch irgendwie über Wasser hält, darf er in den Ferien loslassen. Genau deshalb ist es wichtig, dass man sich auch unterm Jahr Entspannungs- und Erholungsphasen gönnt.

Wer im Urlaub neue Kräfte sammeln möchte, muss nicht zwangsläufig in die Ferne schweifen – „auch wenn beim Großteil der Zuhausebleiber die Entspannung und somit Erholung etwas langsamer kommt, weil ja der Alltag um einen weiterläuft und die Abgrenzung schwerer fällt“, sagt Renn. Doch: Viele Menschen fühlen sich von einer Reise ins Ungewisse

Selbst wer im selben Hawaii-Shirt durch die Welt reist, muss nicht immer einer Meinung sein. Kompromisse und Allein-Zeit können den Urlaub aber retten. Fotos: iStock

OFFLINE IM URLAUB – FUNKTIONIERT DAS?

In der Steiermark gibt es seit drei Jahren die Möglichkeit, Offline-Urlaube zu buchen. Laut Erich Neuhold, Geschäftsführer von Steiermark Tourismus, ist die Nachfrage groß und wird immer größer. 13 Betriebe bieten die Ferien fernab des medialen Stresses an.

Einer davon ist der Blobauernhof Laussabauer (www.laussabauer.istsuper.com). Besitzerin Renate Baumann-Moser sagt: „Unsere Gäste stehen mitten im Geschäftsleben. Es sind aber auch immer mehr junge Paare dabei, die festgestellt haben, dass sie abhängig geworden sind.“ 90 Prozent der Offline-Urlauber

geben ihr Handy an der Rezeption ab. In den Zimmern gibt es keinen Internetzugang, keinen Fernseher, kein Radio und kein Telefon; im Haus läuft nur Entspannungsmusik. „Manche Gäste sind am Anfang richtig nervös und wissen gar nicht, was sie mit sich anfangen sollen“, hat Baumann-Moser beobachtet.

Ein spezielles Programm (Ausritte, Stallarbeit, Wanderungen) bringt sie dann auf andere Gedanken. Am Ende sagen die meisten, dass der Offline-Urlaub zu einem Umdenken geführt hat und dass es – zumindest zeitweise – leicht auch ohne Handy und Co. geht.



gestresst, so etwa, wenn sie Flugangst haben oder ewig im Auto sitzen und dann noch im Stau stecken. Nicht jeder liebt es eben, neue Länder zu erforschen.

„Eine meiner Klientinnen meinte einmal: ‚Urlaub ist für mich, wenn ich einfach nur meine Kaffeetasse stehen lassen kann‘“, erinnert sich Tomaschek-Habrina. Ihre Tipps für den Urlaub auf Balkonien: in puncto Haushalt locker lassen, Filme anschauen, für die man davor keine Zeit hatte, eine Ausstellung ansehen, die schon länger läuft, Freunde treffen, Spaziergänge machen und die Heimat ohne vorgefertigtes Programm erleben: „Das ist kein milderer Urlaub!“, ist sie überzeugt.

Wen aber doch die weite Welt ruft, dem sei geraten: Mindestens einen Tag vor Reisestart Koffer packen und eine Woche davor eine Liste schreiben, was noch zu besorgen ist, z. B. bestimmte Medikamente oder die Sonnencreme. Auch in der Arbeit braucht es eine zweitägige „Übergangszeit“: Aufträge abschließen, einen Stapel für „danach“ zusammenstellen, E-Mails umleiten.

Stichwort Computer, Handy und Co.: Wer die Geräte einschaltet, wird nicht abschalten – weder daheim noch am an-

deren Ende der Welt. Es ist dieses Gefühl, nichts verpassen zu dürfen, das einen wie eine lästige Fliege verfolgt. „Wir sind eine Head-down-Gesellschaft, der ständige Blick nach unten auf Handy und Computer lässt uns nicht wahrnehmen, was um uns herum passiert“, bringt Tomaschek-

kommt, soll definitive Zeiten mit sich (sowie seinem Partner und Arbeitskollegen) vereinbaren und sich strikt daran halten. Auch Tomaschek-Habrina legt großen Wert auf eine kontrollierte Erreichbarkeit: „Ich sage meinen Klienten, dass ich im Urlaub am Ende des Tages meine Mailbox

„Eine meiner Klientinnen meinte einmal: ‚Urlaub ist für mich, wenn ich einfach nur meine Kaffeetasse stehen lassen kann.‘ Seine Ferien zu Hause zu verbringen, ist kein milderer Urlaub!“

Lisa Tomaschek-Habrina, Psychotherapeutin

Habrina das Dilemma auf den Punkt. Selbst unter Palmen posten wir Selfies, schauen zwischen Pool und Buffet in Whatsapp-Gruppen, checken Mails und SMS.

Urlaub ist Urlaub, meint ihre Kollegin Renn. Deswegen hinterfragt sie mit ihren Klienten das beliebte Argument „Ich muss aber erreichbar sein“. Weshalb muss jemand denn ständig erreichbar sein? Stecken Existenzängste dahinter, der eigene Selbstwert oder das Nicht-Abgeben-Können? Wer wirklich nicht darum herum-

abhöre und in Krisenzeiten zurückrufe. Wirklich zurückrufen musste ich aber nie, Klienten respektieren meine Freizeit.“

Der Mensch sei ein Gewohnheitstier. Daher rate sie ihren Klienten, sich vor dem Urlaub zu überlegen, was den Blick aufs Handy ersetzen soll. Das kann ein Buch sein, Musik, fotografieren. Aber halt! Zum Fotografieren muss niemand automatisch das Handy zücken. Urlaub bleibt Urlaub und erholen kann sich nur, wer eben ein bisschen was anders macht als im Hamsterrad zu Hause. (Kathrin Siller) ■

WERBUNG

Trittfest und sicher

Für Ihre Outdoor-Erlebnisse hat der Tiroler Schuhhandel das passende Schuhwerk.



Steigende Temperaturen und schönes Wetter animieren zu den verschiedensten Freizeitaktivitäten. Dazu ist besonders die Wahl des passenden Schuhwerkes sehr wichtig. Der Tiroler Schuhhandel bietet eine große Auswahl an trendigen und funktionellen Outdoorschuhen, von der Sportsandale über spezielle Multifunktionsmodelle bis zu den Klassikern im Bereich Berg- und Wanderschuhe. Achten Sie beim Kauf von Outdoorschuhen je nach Einsatzbereich auf eine perfekte Passform, hohe Funktionalität, rutschfeste Sohlenausführung und geringes Gewicht.

Wandern ist gesund und hält fit

In den vergangenen Jahren hat sich der „Outdoorbereich“ bei Jung und

Alt als Trendsportsektor entwickelt. Die Anforderungen an das passende Schuhwerk sind sehr groß. Nehmen Sie sich deshalb Zeit für fachliche Beratung und Anprobe durch fachkundige MitarbeiterInnen in den Tiroler Schuh-Fachgeschäften und stellen Sie Sicherheit und Komfort bei Ihrer Auswahl in den Vordergrund.

TIPP: Outdoorschuhe sollten nicht nur passen, sondern dem Fuß den erforderlichen Halt und Trittsicherheit geben – gleich ob im Alltag, bei leichten Wanderungen oder Trekking-Touren.



„Nehmen Sie sich Zeit für die Anprobe Ihrer neuen Outdoorschuhe und lassen Sie sich von fachkundigen Mitarbeitern des Tiroler Schuhfachhandels gut beraten.“

Klaus Lackner,
Schuhfachhändler, Kitzbühel.

Fotos: WK Tirol