

Der Alltag bleibt zu Hause

ERHOLUNG Viele Menschen knüpfen an ihren Urlaub hohe Erwartungen. Es sollen die schönsten Tage des Jahres werden. Aber manchmal tritt das Gegenteil ein. Zwei Psychologinnen kennen die Fallstricke.

VON LUTZ WÜRBACH

Der Urlaub ist für die meisten Menschen die schönste Zeit des Jahres - für einige auch der Horror. Jede dritte Scheidung wird nach dem gemeinsamen Ferien eingereicht. Warum das so ist und wie der Urlaub für alle Beteiligten ein schönes Erlebnis werden kann, erklären die beiden Diplom-Psychologinnen Anja Beck und Andrea Herz aus Halle.

1 Warum machen wir Urlaub?

Weil wir regenerieren wollen. „90 Prozent der Deutschen fühlen sich regelmäßig gestresst“, sagt Andrea Herz. „Und weil wir etwas erleben wollen“, fügt Anja Beck hinzu. „Etwas Anderes als den Alltag. Die Gegenwart zum Alltag ist Urlaub.“

2 Wie lässt sich Stress im Vorfeld vermeiden?

Für Beck und Herz ist das in erster Linie eine Frage der Planung. Damit sollten Urlauber schon lange vor der Reise beginnen - unter Umständen schon Monate zuvor. „Ich empfehle eine Liste zu machen, auf der alles steht, was zu erledigen ist“, sagt Beck. Was muss ich mitnehmen? Ist der Reisepass noch gültig? Sind alle Impfungen erfolgt? Wer kümmert sich um meine Blumen? Passt der Bikini noch? Das sind nur einige Dinge, die auf die Liste gehören. „Wichtig ist dabei auch eine Reihenfolge“, sagt Herz. „Also, wann erledige ich was“, sagt sie. Schließlich macht es nach ihren Worten wenig Sinn, die Gültigkeit des Reisepasses erst am Tag vor der Abreise zu kontrollieren. „Pufferzeiten sind wichtig“, sagt Beck, „weil in der Vorbereitung womöglich nicht alles nach Plan abläuft.“ Und: Was erledigt ist, wird auf der Liste abgehakt. Auf diese Weise hat der angehende Urlauber immer den Überblick, was noch zu erledigen ist.

3 In manchen Familien ist schon die Auswahl des Reiseziels ein Stimmungskiller.

Auf jeden Fall sollte jeder seine Wünsche offen aussprechen, raten die Psychologinnen. Vielleicht passt es ja am Ende zusammen. Wenn nicht, existiert ein Konflikt. Einer will womöglich eine Städtereise, der andere an den Strand. „Was steckt hinter den Wünschen? Zieht es den einen in die Stadt, weil er einkaufen und in gemütlichen Cafés sitzen will?“, fragt Beck. „Mag der andere den Strand, weil er Sonne sucht?“ Unter Umständen sei ja eine Stadt im sonnigen Süden die Lösung des Konflikts, mit der beide Partner prima leben könnten. Und wenn nicht? Dann schlagen die Expertinnen den Klassiker vor: ein Jahr hierhin, ein Jahr dorthin.

4 Wie weit weg muss Urlaub vom Alltag sein?

Die Gegenwart ist keine Frage der Entfernung. „Urlaub funktioniert auch auf dem heimischen Balkon oder



Ein schöner Familienurlaub beginnt mit der sorgfältigen Planung.

im eigenen Garten“, sagt Beck. „Aber nur dann, wenn sich die Zeit dann vom Alltag unterscheidet.“ Sobald eine Art Leistungsgedanke aufkommt, ist die Erholung Illusion. Das ist zum Beispiel dann der Fall, wenn jemand Ferien im Garten macht und sich für diese Zeit vorgenommen hat, die Beete so richtig auf Vordermann zu bringen. Das kann nach Überzeugung der Psychologinnen nicht wirklich erholsam sein, auch wenn sich das jemand einbilden sollte. Ihr Ratschlag zur Wahl des Ferienziels: Je mehr sich der Urlaubsort vom eigenen Heim unterscheidet, umso besser gelingt das Abschalten.

5 Was ist vom getrennten Urlaub zu halten?

„Warum nicht“, sagt Beck. „Wichtig ist aber die Antwort auf die Frage, wie viel Zeit ich im Alltag für meinen Partner habe. Ist es wenig, sollte nicht auch noch der Urlaub getrennt verbracht werden.“ Umgekehrt, wenn das Paar den Alltag ständig zusammen verbringt, kann mal ein getrennter Urlaub nach Ansicht der Expertinnen auch eine gute Idee sein. Jede habe im Anschluss dem Anderen etwas zu erzählen, heißt es. Das könne der

33%

DER SCHEIDUNGEN in Deutschland werden nach einem gemeinsamen Urlaub des Ehepaares eingereicht.

Krisenmanagement

Gegen schlechte Stimmung im Urlaub sollte umgehend etwas getan werden. „Wenn jemand drei Tage mit seinem Partner schmollt, ist ein Viertel des Urlaubs futsch“, sagt die Diplom-Psychologin Anja Beck. Sie rät, bei Meinungsverschiedenheiten deeskalierend zu wirken. Zu sagen, wie man sich in einer bestimmten Situation gefühlt habe, ist demnach besser als Vorwürfe auszutauschen. „Der Urlaub ist ein neutraler Ort und damit durchaus auch eine Chance für solche Gespräche“, sagt Beck. LUW

Beziehung durchaus gut tun.

6 Wobei gemeinhin gerade der gemeinsame Urlaub als eine Art Beziehungskitt angesehen wird.

Dass der Urlaub einer Partnerschaft gut tun kann, ist unbestritten. Aber: „Was vor dem Urlaub nicht im Reinen war, wird im Urlaub nicht besser“, sagt Beck. Im Gegenteil, nach ihren Worten verschärften sich die Konflikte eher, weil die Beteiligten den ganzen Tag zusammenhängen. „Wer sich im Alltag streitet, streitet sich auch im Urlaub“, sagt Beck. Ihre Kollegin hat eine statistische Zahl parat: „50 Prozent der Paare streiten sich im Urlaub“, sagt Herz.

7 Im Urlaub wäre eigentlich Zeit, etwas für die Beziehung zu tun.

Nichts gegen Gespräche, so die beiden Psychologinnen, aber niemand sollte zu große Erwartungen daran knüpfen. „Beziehungen lassen sich nur im Alltag kitten, weil die Probleme aus dem Alltag resultieren“, sagen sie. Bevor ein gemeinsamer Urlaub mit Erwartungen an die Liebe überfrachtet wird, sollten stattdessen im Laufe des Jahres Ritua-

Der perfekte Urlaub: Die MZ gibt in einer Serie Tipps.

le gepflegt werden.

Sonntags immer gemeinsam frühstücken - das könnte eins sein. Quasi eine kleine gefühlsmäßige Auszeit vom Alltag.

8 Welche Rolle spielen Dritte bei der Auswahl des Reiseziels?

Wer eine Reise tut, kann etwas erzählen. Diese Redewendung hat ihre Berechtigung. Anregungen Dritter für das eigene Reiseziel halten Beck und Herz für sinnvoll. Zugleich weisen sie jedoch darauf, dass jeder Mensch anders Urlaub macht. Deshalb sollte stets nachgefragt werden, warum Freunde bestimmte Ziele empfehlen. Des einen Lust kann schließlich des anderen Frust sein. Einer ist von 14 Tagen am Strand begeistert, der andere langweilt sich dort schon nach zwei Stunden.

„Wir sind gut beraten, wenn wir für den Urlaub unsere individuelle Gegenwart suchen“, erklärt Beck. Ist einfacher als es klingt. Für den Bauarbeiter, der im Alltag körperlich schwer arbeitet, ist

demnach ein entspannter Strandurlaub unter Umständen die ideale Wahl. Was für den Büromenschen ganz und gar nicht gilt, ihm würden die Expertinnen Aktivferien als Gegenwelt empfehlen.

9 Vorfreude ist die schönste Freude.

Das gilt nicht nur für Weihnachten. „Die Vorfreude kann unseren Urlaub verlängern“, sagt Herz. Zumindest mental. Nach ihren Worten macht es sogar Sinn, in Vorfreude regelrecht zu schwelgen. Das belegen demnach auch Studien. So sind Menschen, die ihren Urlaub planen, glücklicher als solche, die es nicht tun. Was ein weiteres Argument dafür ist, die schönsten Tage des Jahres tatsächlich planmäßig in Angriff zu nehmen. Wer bewusst Vorfreude einfängt, so Herz, steigere seine Motivation.

10 Was sind Stimmungskiller im Urlaub?

Auf jeden Fall schlechte Bedingungen vor Ort. Das Hotel kann mies sein, das Essen ebenso, und dann auch noch schlechtes Wetter. In solchen Situationen ist die gute Laune schnell dahin. Verhindern lässt sich das zum Teil bei der Urlaubsplanung. Wer im Oktober oder November in die Toskana fährt, kann nicht Wetter für einen Strandurlaub erwarten. Und wenn das Hotel direkt an einer Hauptstraße liegt, sind ruhige Zimmer nicht unbedingt garantiert. „Auf der anderen Seite besteht die Gefahr, dass wir an unsere Partner beziehungsweise Familie zu große Erwartungen knüpfen“, sagt Beck. Im besten Fall sollen alle in einer Art Ferienmodus sein: freundlich, locker, entspannt, rücksichtsvoll. Sicher ist, es sind die gleichen Leute wie vor der Abreise - mit allen guten Seiten, mit allen Macken.

11 Machen wir im Urlaub alles gemeinsam?

Nein, sagen Herz und Beck. Man müsse sich persönlichen Freiraum nehmen dürfen. Das funktioniert ihrer Meinung nach aber nur dann, wenn es unter den Partnern klare Absprachen dazu gibt. Das kann zum Beispiel die Betreuung der Kinder betreffen. Sollten Vater und Mutter gleichzeitig auf ihre Rechte pochen, gibt's wahrscheinlich ein Problem mit dem Nachwuchs. „Wenn wir uns einen Freiraum schaffen, muss es in dieser Zeit auch unserem Partner gut gehen“, sagt Beck.

12 Was sollte die Familie noch vor der Abreise klären?

Über die Urlaubskasse sollte unbedingt gesprochen werden. Was können wir uns leisten? Wie oft gegen wir essen? Beck und Herz halten es für wichtig, auch die Kinder einzubeziehen. „Geld ist ein Streitthema“, sagen sie.

Nächste Folge am Montag:

Experten geben Tipps zum Thema Reiseversicherung.



„Die Vorfreude kann unseren Urlaub verlängern.“

Andrea Herz
Diplom-Psychologin
FOTO: LUTZ WÜRBACH



„Wer sich im Alltag streitet, streitet auch im Urlaub.“

Anja Beck
Diplom-Psychologin
FOTO: LUTZ WÜRBACH