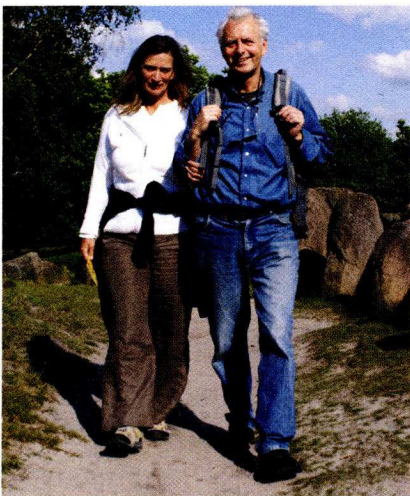


ERHOL DICH GUT!



Endlich ausspannen und die Batterien wieder aufladen – wenn das so einfach wäre: Abschalten ist nicht jedermanns Sache, und selbst herrlich entspannte Urlauber werden nach der Auszeit recht bald vom Alltag zu Hause eingeholt. Lesen Sie, was Sie tun können, damit Ihr Urlaub so richtig erholsam wird – und wie Sie ein Stückchen Muße gleich im Handgepäck mit nach Hause nehmen.



Fotos: © DJD/AKON Aktivkonzept, Wildeshauser-Geest



Richtig abschalten und entspannen: So gelingt's

FÜR DIE EINEN IST ERHOLUNG DAS ABSCHÜTTELN lästiger Alltagsaufgaben, für die anderen bedeutet Erholung einfach nur im Hier und Jetzt zu sein und die unverplante Zeit zu genießen. Und dann gibt es noch jene Menschen, die die Sache wissenschaftlich angehen. Für sie ist Erholung die „Wiederherstellung der Ausgangslage im Anschluss an eine bestimmte Belastung“. So definiert es Dr. Gerhard Blasche. Der Psychologe und Psychotherapeut erforscht an der Medizinischen Universität Wien jene Faktoren, die Menschen zu guter Erholung verhelfen. Und so, wie es derzeit aussieht, gibt es mehrere Faktoren, mehrere Maßnahmen, um sich gut zu erholen. Welche Maßnahme im Einzelfall greift, zeigt sich aber erst durch den Selbstversuch, da Erholungsfaktoren sehr individuell sind.

ABSCHALTEN NACH EIN BIS DREI TAGEN

Blasches wichtigste Empfehlung für einen gelungenen Urlaub lautet: Die Arbeit zu Hause lassen. „Solange ich die Arbeit nicht aus meinem Kopf gebracht habe, ist Erholung kaum möglich“, erklärt der Experte. Das Zauberwort hierfür heißt „Abschalten“. „Wir machen gerade eine Studie zu diesem Thema, die zeigt: Die meisten Menschen schalten nach ein bis drei Tagen ab“, sagt Blasche. Was aber tun, wenn das nicht so recht gelingen will? Gerhard Blasche rät zu „allem was mich ablenkt, meine Stimmung hebt und mich entspannt“.



VON BETTINA BENESCH

Auch ein Ortswechsel ist sinnvoll: Urlaub auf Balkonien schützt nicht vor jenen alltäglichen Reizen, wegen derer man ja eigentlich Urlaub macht.

Erholungsfördernd ist es zudem, den Urlaub nicht komplett durchzuplanen, auch einmal Zeit für sich zu haben, seinen Vorlieben nachzugehen und das zu tun, was einem gerade in den Sinn kommt und gut tut. Untersuchungen zufolge scheint auch Sport günstig zu sein. Zudem gebe es „ge-

wisse Hinweise aus einer Studie, die wir gemacht haben, dass ein warmes Klima die Erholung fördert“, sagt Blasche. Dieses Ergebnis müsse zwar durch weitere Studien bestätigt werden, der Psychologe hält es aber für plausibel, schließlich wirken warmes Mittelmeerklima und viel Licht antidepressiv.

Und wer sein Tsatsiki mit Freunden teilt, darf ebenso einen guten Erholungseffekt erwarten, da Sozialkontakte im Urlaub erholsam wirken. Das Tsatsiki in der freien Natur zu genießen, bringt einen zusätzlichen Bonus: „Es gibt eine Reihe von Studien, die zeigen, wie Naturerleben die Erholung unterstützt – zum Beispiel auch nach einer Operation; selbst wenn ich nur Bäume sehe“, erklärt Blasche. Und: „Naturerleben erleichtert meist auch das Abschalten.“

KURZ UND KNACKIG

Das „Wie?“ ist damit geklärt. Fehlen noch das „Wie lang?“ und das „Wie oft?“: Wie lang sollte der Urlaub sein, um Erholung zu bringen, und wie oft im Jahr ist ein Urlaub notwendig? „Es gibt eine amerikanische Studie, die zeigt, dass die Häufigkeit des Jahresurlaubs sogar mit akuten Herz- ▶

ERHOL
DICH
GUT!Erholung mit
nach Hause nehmen

erkrankungen zusammenhängt. Das heißt: Häufigere kürzere Urlaube scheinen nach allen vorliegenden Befunden besser zu sein als seltene lange Urlaube“, erklärt Blasche. Eine Woche oder zehn Tage seien durchaus ausreichend. Mitunter reiche auch ein kürzerer Urlaub von zwei bis drei Tagen – und das idealerweise etwa einmal im Quartal, „so wie es ohnehin durch die Ferien annähernd gegeben ist“, sagt der Psychologe. „Urlaube in dieser Häufigkeit zu machen, ist vermutlich etwas besser, als wenn ich alles auf eine Karte setze, fünf Wochen weg bin und bis zum nächsten Urlaub elf Monate Durststrecke habe.“



Dr. Gerhard Blasche

Mit dem Ende des Urlaubs ist häufig auch die Erholung im Nu verfliegen: Die ersten Tage im Büro scheinen endlos, die Arbeit stapelt sich. Die Ursache des Problems liegt im sogenannten Kontrasteffekt: Wer ein, zwei Wochen nicht gearbeitet hat, muss sich nach Urlaubsende wieder anpassen, zudem verlangt die liegen gebliebene Arbeit eine erhöhte Kraftanstrengung.

Aufhalten lässt sich der Erholungsabfall nicht, entschärfen jedoch schon: „Es ist sicher besser, an einem Freitag oder Samstag vom Urlaub zurückzukommen, statt an einem Sonntag, wenn am Montag Dienstbeginn ist“, rät Dr. Gerhard Blasche. „Studien zeigen, dass die Menschen ein bis zwei Tage stärker belastet und schlechter gelaunt sind, wenn es nach dem Urlaub voll losgeht.“

Generell lässt sich die Erholung aus dem Urlaub nicht unendlich lange konservieren: Nach drei Wochen herkömmlichem Urlaub ist der Erholungseffekt in der Regel Geschichte.

Ein verlängerter Erholungseffekt zeigt sich laut Blasche jedoch dann, „wenn Sie während des Urlaubs Dinge tun, die einen nachhaltigen Effekt haben. Dazu gehört zum Beispiel Sport. Wir haben dazu eine Studie durchgeführt, die zeigt, dass der Erholungseffekt nach einem dreiwöchigen Wanderurlaub etwa

fünf bis sieben Wochen lang anhält.“ Als nachhaltig gelten laut Blasche auch Kreativ- oder Gesundheitsurlaube, aber auch Kurse, aus denen man mit dem Wissen um Meditations- oder Entspannungstechniken geht.

Sinnvoll sei es auch, zu Hause schöne Erinnerungen an den Urlaub abzurufen: Urlaubsbilder als Bildschirmschoner zu installieren, Urlaubsfotos herzuzeigen, vom Urlaub zu erzählen etc. Erfolg haben mitunter auch jene Italienurlauber, die sich zu Hause einen Abend beim guten Italiener gönnen – oder einen guten Wein aus der Urlaubsgegend. „Das kann Erinnerungen wachrufen und die entsprechenden positiven Gefühle dazu – und das kann den Urlaubseffekt verlängern“, sagt Blasche.



Möglichst oft und relativ kurz auf Urlaub zu gehen, gelte jedoch allein für Urlaub in der angestammten Klimazone: „Es ist nicht einerlei, ob ich an den Neusiedler See fahre oder nach Alaska, schließlich kommt bei Alaska oder anderen Ferndestinationen die Notwendigkeit einer Anpassungsleistung dazu“, erklärt Blasche. Das ungewohnte Klima macht dem Organismus zu schaffen, dazu kommen mitunter ungewohnte Ernährung oder Jetlag. In diesem Fall darf der Urlaub schon mal länger dauern, da der Urlauber die Zeit, die er für die Anpassung braucht, dazurechnen muss. Blasche rät, für Fernreisen mindestens zwei, drei Wochen einzuplanen. Andernfalls verbringe man die gesamte Urlaubszeit mit Anpassung. Und das – da sind sich Müßiggänger und Wissenschaftler einig – ist keinesfalls das Ziel der wohlverdienten Auszeit.



Kinder ticken (ein wenig) anders

In Sachen Erholung gelten für Kinder etwas andere Empfehlungen als für Erwachsene, sagt der Psychologe und Erholungsforscher Gerhard Blasche: „Im psychologischen Bereich gibt es dazu zwar keine Studien, ich würde aber ganz allgemein sagen, dass bei Kindern – speziell bei kleinen Kindern alles schneller abläuft als bei Erwachsenen. Das heißt, sie ermüden rascher, erholen sich dafür aber auch eher.“

Ein weiterer Unterschied liegt in der Autonomie von Kindern und Erwachsenen – und dieser Unterschied wirkt sich positiv auf die Erholungsfähigkeit von Kindern aus: Vor allem kleine Kinder werden weniger durch externe Faktoren belastet und beeinflusst als Erwachsene, die mitunter durch Terminvorgaben am Erholen gehindert werden. „Kinder regeln sich ihre Erholung gut autonom, soweit man sie lässt“, sagt Blasche. „Ich würde mir also keine Sorgen machen um die Kinder“ – immer vorausgesetzt, sie haben reichlich freie Zeit und werden nicht durch einen überladenen Terminkalender am Erholen gehindert.

Unmöglich wird Erholung durch all jene Freizeitbeschäftigungen, die die Aufmerksamkeit der Kinder zu lange binden. „Das betrifft zum Beispiel Computerspiele, weil der Anreiz so groß ist, dass sich die Kinder so lange damit beschäftigen, dass ihre Selbstregulation gestört ist“, erklärt Blasche. „Sie blenden alles andere aus, die Erholung kommt somit zu kurz. Beschäftigungen wie Computerspiele führen bei Kindern – aber auch bei Erwachsenen – dazu, dass man seine Erholung vernachlässigt.“ ■

