



Neustart: Matthias Brandt löst als „Polizeiruf“-Ermittler seinen ersten Fall. Seite 57

LN JOURNAL

AM SONNTAG

Comeback: Wollweiche Ponchos und Capes sind in diesem Herbst wieder angesagt. Seite 59



Urlaub ade!

Wenn die Ferien
ins Wasser fallen und die
Erholung baden geht.

Von Regine Ley

Vier Wochen Urlaub! Ein Meer von freier Zeit, auf dem ich durch den Sommer segeln würde – vier Wochen dolce vita in Italien, das gibt's so schnell nicht wieder. Was hatte ich mich darauf gefreut. Katastrophen kündigen sich mitunter durch Vorzeichen an. Ich hätte gewarnt sein müssen, als zwei Wochen vor Ferienbeginn die Geldbörse weg war. Geklaut. Als das Auto eine Woche vor dem Start in den Urlaub noch immer nicht repariert war und wir mit leckendem Kühler abreisten.

Auf der A 7 in der Rhön kam ein verdächtiges Heulen unter der Motorhaube auf, bei Ellwangen knallte der Deckel der Dachbox auf, die Strandlaken entfleuchten im Rückspiegel, übergemangelt vom nachfolgenden Schwerverkehr. Der heißgeliebte Teddy der Tochter kam unter die Räder. Wir pegelten das adrenalingepeitschte Nervensystem in Memmingen während der Notreparatur des inzwischen wie ein Teekessel pfeifenden Turbodiesels wieder ein und erreichten das Reiseziel in Ligurien nach 22 Stunden Fahrt um vier Uhr morgens – ganz und gar urlaubsreif.

Urlaub: die Wiederherstellung der Arbeitskraft

Wir sollen uns erholen im Urlaub, er dient der „Wiederherstellung der Arbeitskraft des Beschäftigten“, das hat der Gesetzgeber so vorgesehen, und das ist auch ganz im Sinne der Arbeitgeber. Durchschnittlich 33 Urlaubstage genießen die Deutschen pro Jahr und liegen unter den Industrieländern damit ganz weit vorne.

„Erholung ist wichtig, denn die arbeitsbedingte Erschöpfung ist in den letzten 15 Jahren enorm gestiegen“, sagt Dr. Gerhard Blasche. Der Psychologe und Psychotherapeut arbeitet für das Institut für Umwelthygiene am Zentrum für Public Health der Universität Wien mit dem Schwerpunkt Erholungsforschung. „Durch die Technologien der modernen Arbeitswelt wird unser Leben immer stärker von der Arbeit bestimmt, das führt auch zu mehr Erschöpfung. Wir brauchen deshalb zunehmend längere Phasen, um Erholungsdefizite auszugleichen.“

Vier Wochen Urlaub! Das sollte reichen, um erholungsmäßig aus dem Vollen zu schöpfen: Unten das Meer, dahinter die Berge, einen dicken Stapel Bücher, nagelneue Wanderschuhe – ich hatte viel vor in diesen Ferien. Und dann: Hexenschuss beim ersten Sprung ins Meer. Zwei Wochen lang schlimme Schmerzen. Ein Desaster.

Ähnlich fatal hatte sich Anfang der 90er mal eine Reise entwickelt, als uns auf dem Weg an die Côte d'Azur bei einem Bade-

stopp am Pont du Gard das vollgepackte Auto geklaut wurde und wir in Badelatschen und knappem Hemd fassungslos dort standen, wo 30 Minuten zuvor noch unser Wagen geparkt war. Es wurden kurze Ferien und eine lange Rückreise mit der Bahn.

Jetzt wieder – Erholung adé! Ich tat mir sehr, sehr leid. Dann las ich den deutschen Wetterbericht: Zu Hause an der Ostseeküste gingen die Urlauber buchstäblich baden. Dauerregen, das Thermometer kaum mal über 20 Grad, die Camper huben Wassergräben um ihre Zelte aus und versuchten mit dem Einsatz von Lenzpumpen wieder trockenen Boden unter die Füße zu bekommen. Ich tat mir etwas weniger leid.

„Wenn der Urlaub dermaßen ins Wasser fällt, kann man darüber natürlich verzweifeln“, sagt Professor Martin Lohmann. Allerdings, wendet der Experte ein, sei die Erwartung an den Urlaub

oft sehr hoch und die Enttäuschung dann entsprechend groß. Der Psychologe leitet das Institut für Tourismus- und Bäderforschung in Nordeuropa (N.I.T.) in Kiel und ist sozusagen Ferien-Fachmann: „Wir freuen uns auf den Tapetenwechsel, sind endlich Herr über die eigene Zeit und wollen sie nutzen, zum Auschlafen, Ausruhen und Auftanken, um Neues zu erleben und Dinge zu tun, für die uns im Alltag die Zeit und Gelegenheit fehlt. Wenn diese Vorstellungen enttäuscht werden, ist auch die Erholung flöten.“

Der Rosa-Brille-Effekt: Erholung im Nachschlag

Nach 14 Tagen Bewegungsunfähigkeit, Spritzen, Medikamenten und zweimaligem Einrenken konnte sich meine Enttäuschung bald mit der Höhe des Monte Grande messen, den ich eigentlich hatte erklimmen wollen.

Aber ich bin nicht die einzige, die Ferien-Frust schiebt. Zurück zu Hause zeigt sich, dass dieser Pech- und Pleiten-Sommer noch viele Opfer gefunden hat.

Die Kollegin reiste mit Mann und Tochter nach England. Erste Etappe: vier Tage Shopping in London, die Tochter im Himmel, die Laune des Gatten im Keller. Zweite Etappe: romantisches, einsames Landhaus in Cornwall, die Tochter der Depression nahe, die Stimmung auf Hundertachtzig, der Familienkrach gewaltig.

Der Sohn eines Kollegen brach sich am zweiten Urlaubstag das Handgelenk, aus war's mit Sport und Spaß am Strand.

Die kleine Tochter eines Freundes wurde in Dänemark von einer Kreuzotter gebissen, den Weg zur nächstgelegenen Notaufnahme kannten sie schon, am Tag zuvor war der Opa schwer gestürzt: Platzwunde, Gehirnerschütterung.

Man braucht in diesem Jahr, so scheint es, nur jemanden zu fragen, wie denn der Urlaub war, dann kommt's sofort dicke. „Wir sind eine Garantiegesellschaft und glauben, die Dinge müssten sein, wie wir sie uns versprochen haben“, sagt Gerhard Blasche. „Wenn es anders kommt, als erwartet, sind wir schnell überfordert.“ Da helfe nur, sich aufs Hier und Jetzt zu konzentrieren und das Beste daraus zu machen. Im Nachhinein komme uns der Rosa-Brille-Effekt zu Hilfe: „Wir neigen dazu, uns an die positiven Dinge zu erinnern, die negativen fallen unter den Tisch. Das können wir steuern und uns die schönen Erlebnisse in Erinnerung rufen.“

Ich könnte ein paar nette Bilder fürs Album aussuchen: Was vom Urlaub übrig blieb. Oder auf die Kraft der Vorfreude setzen und schon mal die nächsten Ferien planen – Erholung im Nachschlag sozusagen.



Platsch! Der Dauerregen im schlechtesten Sommer seit Jahrzehnten kann die beste Laune davonschwemmen. Gegen Pleiten, Pech und Pannen im Urlaub hilft nur: schnell den nächsten buchen!

Foto: Fotolia

DER MODERNE MANN



Maximilian Buddenbohm
journal.redaktion@ln-luebeck.de

Piraten und Prinzessinnen: Klar zum Entern

Die Söhne haben bald Geburtstag, die Söhne werden zwei und vier Jahre alt. Zwischen den Geburtstagen liegen nur zwei Tage, also dachten wir uns, die feiern wir zusammen. Wer mag schon so kurz aufeinanderfolgend Kindergeburtstag spielen, das hält ja keiner aus. Dann lieber einmal in etwas größer und fertig. Mittlerweile wissen wir, dass wir ein wahnwitziges Monster-Event planen. Die Freundinnen und Freunde der Söhne haben alle kleine Geschwister, die wie Pattex an ihnen kleben und daher mitkommen, es werden Heerscharen von Kindern kommen, von deren Eltern ganz zu schweigen. Allein die Gästeliste zusammenzustellen erforderte mehr Verhandlungen als die Gründung der Vereinten Nationen, aber nun sind die Söhne mit uns einer Meinung. Zumindest jetzt, in dieser Minute. Für mehr kann ich nicht garantieren, es kann in Sekunden wieder Tränen geben. Es wird eine Piratenparty, in diesem Jahr sind alle Kindergeburtstage Piratenpartys, auch da gibt es Moden. Die kleinen Helden werden schwer bewaffnet kommen, ihre Gespielinnen alle als schmuckbehagene Prinzessinnen, um etwas Glamour und schrille Hysterie in die dumpfe Räuberhöhle der rauen, raufsuchtigen Kerle zu bringen. Bereits im Vorwege wurde uns mitgeteilt, wer wen bei der Party womit verhauen wird, welche Prinzessin von wem entführt werden wird und nach welchen obskuren Gesichtspunkten der obligatorische Schatz und die Sitzplätze und der Kuchen verteilt werden. Es wird nicht einfach, aber wir werden es schaffen. Wir sind Eltern, wir können das.

Hat man eigentlich je versucht, komplexe Krisen wie den Nahostkonflikt durch ein Team aus Eltern und Kindergärtnerinnen zu lösen? Einen Versuch wäre es wert.

SCHÖNE AUSSICHTEN

Der viele Regen hat ja auch was Gutes. Die Pilze schieben wie, nun ja, Pilze aus dem Boden. Also nichts wie raus. Man muss schon blind wie ein Maulwurf sein, um bei einem Waldspaziergang keinen Pilz zu sehen. Drei Kilo verspeisen wir im Jahr, heißt es. Die Guten ins Körbchen, die Schlechten stehen lassen. Und wenn wir uns nicht sicher sind: Pilze mitnehmen und im Internet weiter suchen. Perlpilz oder Pantherpilz? Bei www.pilzfinder.de gibt es Aufklärung. Und Tipps zum Pilzfinden. So kann man sich zum Beispiel die Suche dort sparen, wo Brennnessel, Brombeeren und das große Springkraut wachsen. Steinpilze lieben Buchen- und Nadelwälder, Pfifferlinge Fichten. Und danach in der Pfanne lieben sie Butter, Salz, Pfeffer und Petersilie – ein Gedicht!

