

„Lass deine Probleme einfach zu Hause!“



Zu große Erwartungen, mangelnde Vorbereitung und die Alltagsorgen mit im Gepäck – das sind die Hauptverantwortlichen dafür, dass sich trotz Urlaub oft keine Entspannung einstellt. Lebens- und Sozialberaterin Majda Moser verrät, wie es mit der wohlverdienten Erholung klappt.

INTERVIEW: CLAUDIA SEBUNK

Endlich Urlaub! Kein Arbeitsstress, rosarote Sonnenuntergänge, die Zehen im weißen Sand vergraben und nur das Rauschen des Meeres in unseren Ohren – so muss doch Entspannung gelingen. Nicht immer, wie auch Statistiken beweisen. Schließlich ist die Zahl der Scheidungen nie höher als nach der Feriensaison. Und so mancher kehrt nach der wohlverdienten Auszeit mit noch höherem Frustrlevel zurück. Woran das liegt, mit welchen Tricks man den Stolperfallen im Urlaub entgeht und wie Rituale Entspannung ermöglichen, verrät Expertin Majda Moser im GESÜNDER LEBEN-Interview.

GESÜNDER LEBEN: Wird Urlaub angesichts einer Arbeitswelt, die uns mehr und mehr fordert, immer wichtiger?

Majda Moser: Auf jeden Fall wird Entspannung immer wichtiger! Der Druck in der Arbeitswelt steigt. Viele gehen heute an ihre Limits, um zu liefern, was gefordert wird. Und andere gehen noch weiter. Hinzu kommt, dass wir heute auch immer und überall erreichbar sind, sodass die Grenze zwischen Arbeitstag und Feierabend verschwimmt. Wer auf lange Sicht so lebt, riskiert gesundheitliche und psychische Erkrankungen wie Panikattacken, Ängste oder Burn-out. Entspannungsphasen wie Urlaube sind daher wichtig, um Körper und Geist wieder mit Energie aufzuladen.

GL: Viele erwarten vom Urlaub deshalb maximale Entspannung ...

... die gerade aufgrund dieser hohen Erwartungshaltung nicht eintritt. Wissen Sie, wie oft Ehepaare zu mir kommen, die die größten Probleme damit haben? Sie sagen so etwas wie: „Schau, jetzt haben wir bald Urlaub, da wird dann alles gut.“ Diese Rechnung kann nicht aufgehen, wenn man die Sorgen aus dem Alltag mitnimmt.

GL: Wie kann ich diesem Dilemma entkommen?

Machen Sie als ersten Schritt einen Vertrag mit sich selbst und halten Sie fest: „Meine Probleme haben kein Urlaubsticket. Die bleiben zu Hause!“ Egal ob es sich um Dinge aus der Arbeit oder dem Privatleben handelt – der Urlaub ist nicht der passende Rahmen, um sie zu lösen. Zwei Wochen in der Sonne lösen keine Eheprobleme. Frust in der Arbeit wird sich in dieser Zeit nicht in Luft auflösen. Aber: Ich darf erwarten, dass mir der Urlaub guttun wird, dass mein Körper entspannen wird, dass die Seele baumeln darf.

GL: Was sollte ich neben der richtigen Erwartungshaltung noch vor dem Urlaub beachten?

Arbeiten Sie auf keinen Fall bis zur letzten Minute. Wer noch kurz vor Urlaubsantritt an einem Meeting teilnimmt, auf der Fahrt zum Flughafen einen Business-Call absolviert und erst vor Abflug beginnt, Aufgaben zu delegieren, nimmt sich die Chance, schnell in Urlaubsstimmung zu kommen. Ebenso wichtig: eine gute Übergabe. Sie müssen sich unter Palmen oder am Meer liegend keine Gedanken mehr machen, ob im Büro alles gut geht, wenn Sie vorab dafür gesorgt haben, dass Ihre Aufgaben gut verteilt sind. Besprechen Sie auch, wann Sie in dringenden Fällen erreichbar sind. Ich empfehle, eine Stunde in der Früh, danach heißt es, „alles abschalten“, um abzuschalten!

GL: Entspannt derjenige besser, der sich weniger vornimmt?

Das hängt vom Individuum ab. Manche Menschen brauchen Aktivitäten und werden ganz unrund, wenn sie einen Tag lang nichts machen sollen; andere erholen sich gerade so am besten. Es gilt aber grundsätzlich: Zu viel Planung verursacht Stress. Wer seine Urlaubstage von früh bis spät mit Terminen zupflastert – sei es mit sportlichen Aktivitäten, Stadtführungen oder Entertainment-Programm –, kann nicht zur Ruhe kommen. Bei manchen Menschen entsteht im Urlaub aber auch ein Gefühl der Leere. Vor allem bei jenen, die sich über ihren Job und Bestätigung darin definieren. Sie empfinden, plötzlich nicht mehr gebraucht zu werden. Für diese Menschen ist es wichtig, zu lernen, dass es okay ist, einmal nichts zu tun.

GL: Wie funktioniert das?

Sagen Sie sich immer wieder: „Ich habe mir diesen Urlaub verdient. Das ist meine Zeit, die ich mir gönne. Ich widme meinem Körper und meinem Geist diese Auszeit zur Erholung!“ Solche Sätze gilt es, konsequent zu wiederholen, denn nur so gehen sie ins Unterbewusstsein ein. Das kann oft Wochen oder Monate dauern – fangen Sie also am besten gleich heute damit an! Zweiter Tipp: Wenn Sie planen, dann etwas, das Ihnen wirklich Spaß macht. Ich komme immer wieder mit Menschen in Berührung, die selbst Freizeitaktivitäten deshalb machen, weil sie meinen, es muss sein, und nicht aus Spaß an der Sache. So gibt es beispielsweise Golfer, die sich eine Stunde von der Arbeit freinehmen, um gestresst zum Golfplatz zu hetzen. Nicht selten sind dann Verletzungen oder Muskelverspannungen die Folge. Mit Erholung hat das nichts zu tun.



MAJDA MOSER,
Bioenergetikerin,
dipl. Lebens- und
Sozialberaterin,
Autorin, Wien

GL: Was muss ich beachten, wenn die Urlaubsplanung nicht nur von mir, sondern auch von Mitreisenden abhängt?

Natürlich müssen Kompromisse geschlossen werden, aber man sollte nicht übertreiben. Ich kenne Fälle, wo der eine Partner dem anderen Vorwürfe macht: „Nur wegen dir fahre ich seit zehn Jahren ins Gebirge, dabei hasse ich Berge.“ Meistens ist es aber möglich, den Urlaub so zu gestalten, dass alle etwas davon haben. Außerdem: Man muss auch nicht jede Minute gemeinsam verbringen! Wer mit Kindern verreist, darf ruhig auch

manchmal auf die Betreuung vor Ort zurückgreifen. So ist sichergestellt, dass sich der Nachwuchs gut unterhält, während man selbst in Ruhe genießen darf.

GL: Haben Sie einen Tipp für die perfekte Urlaubslänge?

Das ist sehr individuell. Mein Sohn benötigt zum Beispiel eine Woche, um überhaupt in einen Entspannungsmodus zu kommen. Mir hingegen reicht eine Woche Urlaub völlig aus. Ich kann sehr schnell abschalten.

GL: Wie funktioniert dieses schnelle Abschalten?

Am Anfang meiner Karriere war ich immer besorgt: Mache ich meinen Job gut? Sind meine Klienten zufrieden? Eines Tages hat es jedoch klick gemacht! Ich habe mir bewusst gemacht, dass ich nur zwei Möglichkeiten habe: Entweder ich finde einen Weg, diese Sorgen loszuwerden, oder ich kann zusperrn. Ich habe beschlossen, die erste Variante zu versuchen, und mir ein Ritual erarbeitet, das ich bis heute konsequent durchführe: Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme, weiß meine Familie, dass ich für die ersten zehn Minuten nicht ansprechbar bin. Ich lege mich hin und lasse den Arbeitstag bewusst los. Ich denke Sätze wie:

„Ein Urlaub löst
keine Eheprobleme.
Und Frust in der
Arbeit wird sich auch
nicht auflösen.“

„Heute war ein guter Tag. Ich habe mein Bestes gegeben. Ich lasse in Liebe und Frieden los.“ Beim Loslassen atme ich ganz bewusst lange aus, ich atme den Stress weg. Jeder kann sein eigenes Ritual kreieren.

Diese Kurzmeditationen können extrem viel bewirken, wenn sie konsequent ausgeführt werden.

GL: NWie kann ich die Entspannung aus dem Urlaub mit in den Alltag nehmen?

Indem Sie tatsächlich Erinnerungen aus dem Urlaub mitnehmen! Hängen Sie Bilder Ihrer Lieblingsplätze auf, hören Sie die Musik, die Sie am Urlaubsort so schön fanden. Sie haben das griechische Essen genossen? Planen Sie einmal im Monat einen Abend bei Ihrem Griechen zu Hause ein. Sie haben mit Ihrem Partner ein neues Hobby entdeckt? Recherchieren Sie, wo Sie dieses auch daheim ausüben können. Sprechen Sie mit Ihren Mitreisenden immer wieder über die schönen Erfahrungen, das hält die Erinnerung frisch. Jedoch auch wichtig: Machen Sie sich klar, dass nach dem Urlaub nicht alles so rosarot weitergehen wird. Der Alltag kommt, und das ist auch gut so. Speziell ist, was wir nicht immer haben. Das gilt auch für den Urlaub! ■