

Zehn Tipps für einen guten Urlaub

Von Joachim E. Lask u. Bettina D. Weidenbach

Endlich Urlaub! Arbeit, Haushalt und Schule hinter sich lassen. Ab ins Auto, rein in den Stau. Die Stimmung sinkt. Ankunft auf dem Campingplatz. Völlig überfüllt! Schlechter Platz. Zu viele Ameisen und laute Nachbarn. Wir bleiben trotzdem hier ... Wenn Alles so anfängt, dann bleibt trotzdem ein Trost: Der Urlaub kann nur besser werden.

Den Urlaub genießen, wie kann das gelingen? Wer glaubt, ein Urlaub ohne Stress wäre das Non-plus-ultra, hat weit gefehlt. Freizeitforscher haben herausgefunden, dass drei von fünf Urlaubern den erlebten Urlaubsstress im Nachhinein als angenehm bewerten. In der Tat, die Vorstellung von Urlaub und Freizeit hat sich verändert. Längst geht es nicht mehr um Erholung von Erschöpftheit im Sinne von „im Urlaub tanke ich neue Kraft für meine Arbeit“. Vielmehr besteht ein guter Urlaub heute aus einem wohldosierten Mix von Ruhephasen und An- bzw. Herausforderungen.

Das WorkFamily-Institut hat zehn Tipps für einen guten Urlaub zusammengestellt, der die Ergebnisse der Freizeitforschung aufgreift und speziell auf Paare und Familien abstimmt.

1. Urlaub planen. Planen Sie den Urlaub, aber „kaufen Sie nicht die Zeit aus“, in dem Sie perfekte Zeitpläne entwickeln, die keine Überraschungen zulässt. Ein Urlaubsort, der insbesondere den Kindern Abwechslung anbietet, fördert Freiräume für Partnerschaft und Persönliches. Dabei sollte man sich von der Vorstellung lösen, je teurer ein Urlaub sei, desto schöner müsse er werden.
2. Entwickeln Sie Vorfreude auf ihren Urlaub. Sprechen Sie in Ihrer Familie frühzeitig immer wieder vom bevorstehenden Urlaub. Schauen Sie sich gemeinsam Prospekte an. Urlaub sollte im Idealfall genau das bieten, was im Alltag und durch die Arbeit zu kurz kommt. Aber auch darauf müssen Körper und Seele vorbereitet werden. Darum sollte bereits zwei Tage vor dem Start mit der Urlaubseinstimmung aktiv begonnen werden (Prospekte anschauen, Probefahrt, Reise-TV-Sender anschauen ...).
3. Den Einstieg in den Urlaub vorbereiten. Wer im Job bis zur letzten Minute powert, in der Nacht Koffer packt und im Morgengrauen aufbricht, muß sich über massiven Protest von Körper und Psyche nicht wundern. Und auch am Urlaubsort sollte man, mindestens in den ersten Tagen, alles ganz langsam angehen lassen, damit die Erholung nicht zum Dauerstress wird. Für die Fahrt: Kinder nicht aus ihrem Rhythmus bringen. Gerade bei Säuglingen und Kleinkindern ist es ratsam, die Fahrt ihren Eß- und Schlafgewohnheiten anzupassen.
 - An das Lieblingskuscheltier denken.
 - MP3-Player, DVD und Kassetten nicht vergessen.
 - Ausreichend Pausen machen.

2

- Vor Beginn der Reise einfache Spiele, wie "Stadt, Land, Fluss" oder "Ich sehe was, was Du nicht siehst" vorbereiten. Ältere Kinder, ab etwa acht Jahren, erraten gerne Kennzeichen oder versuchen, aus den Buchstaben des Nummernschildes lustige Sätze zu bilden.

- 4. Setzen Sie dem Alltag ein Ende! Fahren Sie weg! Dabei gilt: Papa lässt die Finger vom Firmen-Handy, Notebook und Fachzeitschrift. Mama meidet konsequent Waschmaschine und Herd. Kinder müssen keine Lernsoftware und Vokabeltrainer bedienen!

- 5. Einfacher Tagesrhythmus. Einige Fixpunkte am Tag (eindeutiger Tagesrhythmus) eröffnen viel freie Zeit! Aber Vorsicht: Nicht mehr als zwei Tageszeiten festlegen z.B. spätes Frühstück und frühes Abendessen.

- 6. Verstellen Sie sich nicht. Bleiben sie echt. Gehen Sie nicht nur Ihrem Partner oder Ihren Kindern zuliebe täglich auf Wanderungen und zu Fastfoodveranstaltungen, wenn Sie eigentlich lieber in der Sonne liegen wollen. Sorgen Sie für kleine ICH-Zeiträume. Beachte: Gleiches Recht für alle!

- 7. Wechsel zwischen Aktion und Ruhe. Die Balance aus deine, meine unsere Zeit gelingt mit einem Mix aus Aktions- und Ruhezeiten. Eltern mit kleinen Kindern stehen in der besonderen Herausforderung, aus der Elternrolle auszusteigen. Das heißt, private Zeit als Paar und Einzelner in Anspruch zunehmen.

- 8. Realistische Erwartungen. Wer im Urlaub die Erwartungen an Harmonie, „heile“ Familie und glückliche Partnerschaft zu hoch hängt, wird garantiert enttäuscht. Hier gilt: Kleine, kurze, dafür häufige Beziehungszeiten sind wirkungsvoller für die Beziehung, als das kostspielige Animationsprogramm.

- 9. Lassen Sie Ihren Urlaub ausklingen. Bereiten Sie das Urlaubsende vor, z.B. mit einem gemeinsamen Essen, rechtzeitigem Koffer- und Autopacken und der Verabschiedung von Ort und Leuten. Lassen Sie es sein, bis zur letzten Minuten einem Hochleistungsurlaub hinterherzuhetzen.

- 10. Weniger ist mehr! Verfallen Sie nicht in den Urlaub-Tipp-Stress. Also: Nutzen Sie für sich nur zwei Tipps.

Das WorkFamily-Institut wünscht Ihnen einen erholsamen Urlaub, der Ressourcen für Ihre Work-Family/Life-Balance auch nach dieser Zeit schafft.

Zeichen incl. Leerzeichen 4740