



Für viele steht nun der Urlaub vor der Tür – lange ersehnt und mit viel Vorfreude können wir es kaum erwarten, bis es soweit ist.

Doch dann passiert oft das Unerwartete: Wir können nicht abschalten und die Zeit genießen – die erhoffte Erholung bleibt aus.

Wie geht Erholung und Entspannung, damit aus Urlaub auch Urlaub wird? Im folgenden „Wandel gestalten“ Newsletter finden Sie Anregungen dazu.

Viel Freude, Erholung und einen schönen Sommer wünscht Ihnen

Christa Beyrer

Urlaub – Zeit für Erholung

In unserer westlichen Arbeitswelt ist es inzwischen das Normalste der Welt, dass wir uns von Zeit zu Zeit vom Arbeitsleben zurückziehen und unsere Freizeit für persönliche Ziele und Pläne nutzen: Wir verreisen, machen eine Weiterbildung, arbeiten an unserem Haus, kümmern uns um Kinder oder Eltern. Viel zu oft verlieren wir aus den Augen: Urlaub dient maßgeblich unserer Erholung von all den Strapazen, die unser Alltag fortwährend mit sich bringt.

Doch leichter gesagt als getan – auch wenn wir uns erholen möchten, fällt uns dies im Moment gar nicht so leicht. Wir bemerken, dass wir gar nicht anders können, als im gleichen Tempo weiter zu laufen, wir denken zu oft an die Arbeit, verordnen uns ein zu volles Tagespensum. All dies sind Anzeichen, dass wir Erholung dringend nötig haben.

Erholung bedeutet „Erlaubnis“

Zu erkennen, dass wir Erholung benötigen, ist bereits der erste

sehr wichtige Schritt, Erholung auch zu suchen und zuzulassen. Sprachgeschichtlich betrachtet bedeutet das Wort „Urlaub“ sinngemäß „Erlaubnis“. Damit ist zunächst die Erlaubnis des Arbeitgebers gemeint, sich von der Arbeit zu entfernen, in erster Linie, um sich davon zu erholen.

Auf zweiten Blick könnte damit jedoch auch eine weitere Erlaubnis gemeint sein: die Erlaubnis, die wir uns selbst erteilen, kürzer zu treten, weniger (oder mal nichts) zu machen, Müßiggang zu leben. All das zu tun (oder nicht zu tun), was uns das restliche Jahr über nicht möglich ist. Diese innere Erlaubnis ist die Voraussetzung für eine entsprechende Einstellung, die wir brauchen, damit Erholung geschehen kann.

Die Balance finden

Erholung ist ein unverzichtbarer Gegenpol zu Anstrengung und Leistung. Ohne Erholung können wir langfristig nicht erfolgreich sein, denn Erholung ermöglicht uns, unsere körperlichen und mentalen Ressourcen wieder zu stärken, die wir für unsere Aktivitätsphasen wieder be-

nötigen. In der Medizin meint der Begriff Erholung „wieder gesund werden“, also wieder in die innere Balance zu kommen, die unserer Natur entspricht.

Entspannung als Voraussetzung für gute Erholung

Um in ein Gefühl der Erholung zu kommen, müssen wir uns zunächst dem Thema der Entspannung widmen.

Erst Entspannung ermöglicht uns, im Hier-und-Jetzt zu sein und den Augenblick zu genießen. Solange wir noch an unsere e-Mails und die letzte Besprechung denken, während wir aufs Meer blicken, sind wir innerlich noch auf Aktivität und Anspannung gepolt.

In einem Zustand der Entspannung können wir loslassen (Sorgen, Probleme, unerledigte Aufgaben etc.) und wieder neue Energie aufnehmen.

Unterschiedliche Wege in die Entspannung

Was konkret zu unserer persönlichen Entspannung beiträgt, lässt sich nicht pauschal definieren. Es ist ein Irrglaube

Erholung - Aber wie geht das?

zu meinen, dass Entspannung nur durch „Nichtstun“ erzielt wird. Was beim einen funktioniert, bewirkt beim anderen gerade das Gegenteil.

So gibt es viele Wege in die Entspannung. Nur wenn wir wissen, welcher „Entspannungstyp“ wir sind, können wir individuelle Akzente zur Entspannung setzen. Dabei kann man grundsätzlich zwei Ebenen unterscheiden:

1. Die **körperliche Ebene**.

Hier gilt es herauszufinden, welches Maß an Bewegung und Wärme zum individuellen körperlichen Wohlbefinden führt. Sport, Sauna, ein heißes Bad sind Möglichkeiten, die zur körperlichen Entspannung beitragen. Aber nur dann, wenn Sie ein Bewegungs- und Wärme-affiner Typ sind.

2. Die **sozial-/ psychische Ebene**.

Zu dieser Ebene zählen u.a. persönlichkeitsbezogene Aspekte wie Introversio/ Extraversio. Manche Menschen tanken eher auf durch Ruhe und Zurückgezogenheit (beispielsweise durch Meditation, sanfte Klänge, Entspannungsmusik), andere eher durch Aktivität und Geselligkeit (beispielsweise durch Gesellschaftsspiele, handwerkliche Hobbies, Treffen mit Freunden).

Ebenso zählen zu dieser Ebene unsere sozialen Bedürfnisse, zum Beispiel nach vertrauten, engen Beziehungen oder nach Anerkennung. Zeit im Kreise der Familie zu verbringen, genügend Wertschätzung zu erfahren, ein unterstützendes Umfeld zu erleben, hat meist für Entspannung eine große Bedeutung.

Von der Entspannung zur Erholung

Sobald wir gelernt haben, uns (bewusst) zu entspannen, ist der Weg zur Erholung nicht mehr weit. Erholung bedeutet nun, unseren Zustand der Entspannung über einen bestimmten Zeitraum halten zu können. Bildlich gesprochen unseren „Akku“ lange genug zu laden, um wieder ausreichend und verlässlich mit Energie versorgt zu sein.

Grundsätzlich gilt die Faustregel, dass Erholung umso länger dauert bzw. dauern sollte, je länger die letzte Erholungszeit zurück liegt. Praktisch heißt das, dass Ihr Erholungsurlaub mindestens zwei (besser noch drei) Wochen dauern sollte, wenn Sie nur ein- bis zweimal im Jahr Urlaub machen. Letztendlich ist die Zeit für Erholung davon abhängig, wie hoch Ihr Stress- bzw. Belastungslevel ist.

Im Erholungsurlaub geht es nie darum, Zeit effizient zu nutzen (also intensives Sightseeing, Tauch- oder Segelscheinerwerb etc.), sondern es geht darum, Ihren natürlichen Rhythmus wieder zu finden, den Moment genießen zu können, ohne inneren Druck einfach Zeit zu verbringen, nichts erreichen („abhaken“) zu müssen.

Erholungsurlaub will gut überlegt sein

Urlaub wird dann zur Erholung, wenn wir einerseits wissen, was zu unserer Erholung beiträgt, andererseits brauchen wir auch die „Erlaubnis“ von anderen (dem Partner/ der Partnerin, den Freunden etc.), entsprechende Dinge dafür zu tun.

Oft scheitert es daran, dass wir Dinge nicht tun, nur um andere nicht zu enttäuschen oder

keinen Streit zu verursachen. So verzichten wir auf unser morgentliches Jogging, weil der Partner/ die Partnerin Wert auf ein zeitiges, gemeinsames Frühstück legt. So stellt sich jedoch unter Umständen keine entspannte Frühstücksatmosphäre ein, da die eigenen Bedürfnisse dem anderen „geopfert“ wurden – es entsteht mehr Spannung als Entspannung.

Gerade bei Paaren oder Familien mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden kann dies bedeuten, zeitweise auch einzeln Zeit zu verbringen bzw. herauszufinden, wieviel an einzelnen und gemeinsamen Aktivitäten allen gut tut.

Wenn diese Auseinandersetzung bzw. Klärung nicht stattfindet, kann keiner Erholung finden. Deshalb ist es wichtig, bereits bei der Urlaubsplanung unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen abzugleichen und den gemeinsamen Urlaub dem entsprechend zu gestalten.

Was Erholung alles zustande bringt

Wirkliche Erholung zu erfahren hat nicht nur den positiven Effekt des körperlichen und psychischen Wohlbefindens – und damit die Förderung und Erhaltung unserer Gesundheit – sondern sie bietet uns noch weitere Vorteile:

Im Zustand der Erholung erlangen wir (wieder) ein gesundes Maß an Abstand zu unserem Alltag mit seinen größeren und kleineren Problemen. Wir gewinnen wieder einen klaren Blick für alles Wesentliche und können so bewusster entscheiden, wofür wir unsere Energie einsetzen und was wir bewusst loslassen bzw. beenden wollen.

So werden nicht selten grundlegende berufliche Entscheidungen nach einer längeren Auszeit getroffen, weil wir wieder (besser) wissen, was wir wollen und was uns glücklich macht.

Des Weiteren passiert es oft, dass wir in einem erholten Zustand neue Ideen entwickeln und uns Lösungen für Probleme buchstäblich „zufallen“.

Im Zustand der Entspannung haben wir einen deutlich besseren Zugang zu unserer Intuition und Kreativität, unsere gewonnene Energie lässt uns besser mit Ängsten und Bedenken umgehen. Wir werden zuversichtlicher und mutiger – dadurch ist der Weg frei für Ideen und Handlungen, die „von Herzen“ kommen und so auch gute Chancen auf Gelingen haben.

Immer wenn wir erholt sind, kommen wir physisch und energetisch in einen Zustand des Fließens. Unser Körper reguliert sich wieder entsprechend seiner natürlichen Intelligenz, was zu einer Stärkung unserer Gesundheit führt und uns kraft- und energievoll werden lässt. Auch in unserem Leben beginnen die Dinge wieder mehr zu fließen: Beziehungen, Möglichkeiten, Situationen können sich freier entfalten, wenn wir nicht zu sehr versuchen, sie zu steuern und zu beeinflussen. Indem wir unsere Wahrnehmung schärfen und unsere Aufmerksamkeit wieder vermehrt darauf richten, was wir wollen und was wir anstreben, können Ziele wieder besser erreicht und unsere Wünsche Realität werden.

Erholung bedeutet Erlaubnis. Ich glaube es gibt viele gute Gründe, warum wir uns alle immer wieder diese Erlaubnis geben sollten, in unsere Balance zu finden.

Fangen wir damit an. Jetzt.

info

Der „Wandel gestalten“ Fach-Newsletter erscheint regelmäßig mit Themen rund um Coaching, Psychologie und Therapie. Mehr dazu erfahren Sie auf meiner Homepage.

Christa Beyrer
Diplom-Psychologin

Personal- und Persönlichkeitsentwicklung durch Beratung, Coaching, Training

Clemensstraße 25
80803 München
www.christa-beyrer.de

