

## Newsletter – Juli/August 2005

### Urlaubszeit

#### „Freizeitvergnügen“ Partner- und/oder Familienkonflikte

Endlich Urlaub! Sommer, Sonne, Strand und Meer statt Stress, Beruf und Streit - Erholung pur, um neue Energie für den Alltag tanken zu können. So soll er sein, der ideale Urlaub. Jedoch sieht die Realität anders aus: Vor der Abreise – Stress. Sie müssen die Koffer packen, schnell noch den großen Berg Wäsche waschen, ... . Und auch im Urlaub - Stress. Der eine will in das Kunst- und Puppenmuseum, der andere lieber gemütlich in einem Cafe sitzen und am Strand liegen.

Das ganze Jahr hart gearbeitet, den Urlaub lang herbeigesehnt. So geht es wohl den meisten. Die Erwartungen an die schönste Zeit des Jahres wachsen von Woche zu Woche. Der Urlaub soll alles richten, was so im Laufe des Jahres liegen geblieben ist. Vor allem natürlich in punkto Beziehung. Ungefähr die Hälfte aller Urlauber kommt mit schlechter Laune zurück oder ist mit dem erzielten Erholungswert unzufrieden. Jedes Jahr wieder artet für viele der Urlaub zum Stress, zum Partner- oder Familienkonflikt aus, der in den Alltag nachwirkt. Nach den „schönsten Wochen im Jahr“ haben Scheidungsanwälte Hochkonjunktur, und bei der Telefonseelsorge klingeln die Apparate fast so häufig wie zu Weihnachten.

Demnach gehen sich viele Paare schon nach kurzer Urlaubszeit gegenseitig auf die Nerven. In 65 Prozent der Fälle sind die Ehemänner am stärksten betroffen. Sie empfinden es als Diktat, typisch weibliche Beschäftigungen wie Kinder hüten, Einkaufen gehen oder das Ferienhaus putzen erledigen zu müssen. Hauptrisikogruppen sind Männer im Alter zwischen 30 und 40 Jahren; Ärzte, Anwälte und Selbstständige, die außerhalb der Ferienzeit wenig in den familiären Alltag eingebunden sind. Paare, die laut statistischer Untersuchungen im Alltag gerade zehn Minuten am Tag miteinander reden, haben im Urlaub eine fast unbegrenzte Zeit füreinander zur Verfügung. Oder gegeneinander, wenn sie an unterschiedlichen Wunschvorstellungen scheitern und eine gemeinsame Gestaltung der Urlaubszeit nicht möglich ist. Dazu kommt, dass viele Menschen mit Entspannung, Energie tanken und der Freizeit nichts anfangen können.

In unserer Leistungsgesellschaft, in der Arbeit und Einkommen den sozialen Status bestimmen, ist auch die Freizeit dem Leistungsdruck unterworfen. Das Gefühl für Entspannung und Muße bleibt dabei oft auf der Strecke. Nicht mehr zur Ruhe zu kommen oder auch die freie Zeit nicht befriedigend ausfüllen zu können, das sind Gründe für mögliche Urlaubskonflikte. Dabei bietet Ruhe und Entspannung auch viele Chancen. Es ist Zeit vorhanden, sich mit sich selbst, seinem Leben und der Beziehung auseinanderzusetzen. Die Reflektionen können dazu führen, dass man Dinge im Leben verändern kann und will. Aber vor überzogenen Erwartungen sei gewarnt. Niemand wird sein Leben, seine Beziehung nach einem Urlaub komplett verändern können. Das braucht viel Zeit, um die neuen Vorstellungen und Wünsche im Alltag an der Realität testen zu können. Veränderungen können langwierige Prozesse sein.

Körper und Seele brauchen mindestens drei Wochen, um sich erholen zu können. Besonders dann, wenn man in eine andere Zeitzone oder in ein anderes Klima fährt. Denn Jetlag und die Umstellung auf ein anderes Klima können Körper und Seele sehr belasten. Körper und Seele brauchen im Urlaub Zeit, um abzuschalten. Viele gestresste Urlauber glauben, dass sie sich gleich am ersten Tag ganz entspannt an den Strand legen und ein Buch lesen können. Aber das funktioniert in den meisten Fällen nicht, weil die wenigsten von 180 auf null herunter schalten

können. Am besten verbringt man die erste Woche aktiv – etwa mit Wanderungen, leichten sportlichen Aktivitäten oder mit Sightseeingtouren. Ruhige Strandtage können in der zweiten Urlaubswoche folgen. Die Urlaubstage sollen aber nicht mit Aktivitäten überfrachtet werden.

Mit zu hohen Erwartungen lassen sich auch die besten Urlaubsbedingungen boykottieren und zu Nichte machen. Natürlich ist es richtig, sich vor dem Urlaub zu überlegen, was sich jeder einzelne wünscht und was der Körper und die Seele brauchen. Aber jeder sollte bedenken, dass der Tag auch in jedem Urlaubsland nur 24 Stunden hat. Versuchen Sie einen liebevollen Blick auf sich selbst zu werfen: Wenn Sie zum Beispiel das ganze Jahr lang eine Tätigkeit ausüben, die Ihnen eintönig erscheint, Sie langweilt und nicht wirklich herausfordert, dann wollen Sie natürlich im Urlaub etwas erleben, kreativ und selbstbestimmend sein. Aber woher, sollen diese Fähigkeiten auf einmal kommen? Diese Qualitäten haben Sie doch das ganze Jahr über schlafen lassen und ein Animator in einem All-inclusive-Club kann dann leicht wie Ihr Chef erscheinen, der Ihnen in der schönsten Zeit im Jahr auch noch die richtige Freizeitbeschäftigung vorschreiben will. Wenn Sie beispielsweise das ganze Jahr lang arbeiten wie ein Besessener, nicht abschalten können, und sich für alles verantwortlich fühlen, wie wollen Sie dann gelassen und froh Ihrer kleinen Tochter oder Ihrem kleinen Sohn die Planung eines Urlaubstages überlassen? Und gleichzeitig käme so ein unbeschwerter Tag Ihrer Sehnsucht vermutlich sehr nahe.

Der eine möchte einen Strandurlaub, der andere eine Kulturreise – manchmal lassen sich nicht alle Urlaubswünsche vereinbaren. Gehen Sie ruhig ein paar Tage getrennte Wege: Vor allem Familienväter sollten auch alleine etwas mit den Kindern unternehmen – bei Geschwistern auch einmal alleine mit einem Kind. Denn berufstätige Väter verbringen im Alltag oft zu wenig Zeit mit ihrem Nachwuchs. Sie sollten das im Urlaub daher nachholen. Positiver Nebeneffekt: Die Mutter hat auch einmal Zeit für sich selbst, für ihre Bedürfnisse und Wünsche – was in ihrem Alltag eine Seltenheit ist. Außerdem sollte das Handy abgeschaltet werden! Stress- und Streitfaktor Nummer eins im Urlaub: das angeschaltete Handy. Geschäftliche Anrufe nerven die anderen Familienmitglieder und es sind Konflikte vorprogrammiert. Lösung: Bestimmte Uhrzeiten mit dem eigenem Unternehmen oder den Geschäftspartnern vereinbaren, für die man erreichbar sein will, zum Beispiel morgens von neun bis zehn Uhr. Meist reiche es aber auch aus, einmal täglich die Mailbox abzurufen.

Wieder zu Hause! Die Erholung aus dem Urlaub hält meist nicht lange an, daher sollte jeder ein paar Entspannungs- und Mußestunden fest in seinen Alltag integrieren. Der Urlaub ist auch eine gute Gelegenheit, um etwas Neues auszuprobieren, das man später im Alltag als Erholungsquelle nutzen kann. Urlaub fängt jeden Tag, in den Pausen während der Arbeitszeit und nach der Arbeit an. Wer gesund und glücklich bleiben will, sollte jeden Tag etwas für sein Wohlbefinden und seine Lebensqualität tun: Sport, Bewegung, geistige Anregung, Zeit zum Spielen mit den Kindern, Zuwendung für den Partner, Ruhe und Entspannung. Jeder Tag sollte zu einem erholsamen Urlaubstag werden.

Falls der Newsletter für Ihren Sommerurlaub 2005 zu spät kommt: Für Ihre Nächste Urlaubsplanung ist er immer unter [www.emco-klinik.at](http://www.emco-klinik.at) abrufbar.

## **Ausblick/Veranstaltungen September 2005**

- **Newsletter – September 2005**  
Inkontinenz-Therapie mit Biofeedback
- **Jeden Donnerstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik**  
laufend ambulanter und stationärer Therapieeinstieg möglich

**Kontakt: EMCO-Privatklinik; Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg**

**Institut für Psychosomatik**

**Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**

MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902

e-mail: [office@diepsychologin.info](mailto:office@diepsychologin.info)

©MMag<sup>a</sup>. Annemarie Pleininger