



Ferien gestalten

Reisekataloge wälzen, Urlaubsziele raussuchen, dabei schon ein bisschen träumen. Die letzten Punkte auf der To-do-Liste abarbeiten, noch einige Mails beantworten, den Abwesenheitsassistenten einschalten – und ab in die Ferien. 2010 haben die Schweizer laut Bundesamt für Statistik 16,6 Millionen Reisen unternommen. 10 Millionen davon führten ins Ausland.

Endlich ist es soweit. Surfen, Schnorcheln, sportlich unterwegs sein. Nichts tun, gut essen, die Seele baumeln lassen. Gesundheits- und Kulturangebote wahrnehmen. Für einige ultimativ: Die grosse Kreuzfahrt, für die man lange gespart hat. Für die meisten geht es in den Ferien darum, Urlaub vom Alltag zu machen. Ausspannen, mal richtig ausschlafen, das angefangene Buch zu Ende lesen, die grosse Bergtour angehen.

Aber: Wie macht man richtig Ferien? Was muss ich tun, um mich optimal zu erholen? Entspannung braucht Zeit. Für die einen ist eine Woche genau richtig, um neue Kraft zu gewinnen. Andere brauchen mindestens drei Wochen, um überhaupt «runterfahren» zu können. Und: Was ist am besten? Gar nichts tun, faulenzeln, «sich ausruhen»? Oder eher das ganze Angebot kultureller

und kulinarischer Aktivitäten wahrnehmen? Eine Untersuchung der Universität Sheffield hat festgestellt, dass – zumindest bei Schichtarbeitern – der Grad der Erholung proportional zur Länge der Ferien steigt. Andere Untersuchungen stellen fest, dass die Erholung eines Urlaubs maximal acht Wochen hält. Schnell ist der Erholungseffekt wieder vorbei. Also doch lieber mehrere kurze Ferien machen als einmal drei Wochen?



Ferienverhalten hat etwas mit Arbeitsverhalten zu tun

«Man soll so arbeiten, dass man keine Ferien braucht». Auf den ersten Blick eine sympathische Ansicht. Wer würde nicht gerne in seinem eignen Tempo und in einer Intensität arbeiten, die einen nicht stresst. So arbeiten, dass das Ausführen der Arbeit Freude bereitet und Zufriedenheit schafft. Doch ist es unrealistisch zu glauben, dass wir Einflüsse von aussen (Termine, Kosten, die eigene Befindlichkeit) einfach ausblenden könnten. Die Balance zwischen intensiver Arbeit und Regeneration wird immer wichtiger. Ein Gedanke, der sich schon in der Bibel findet. «Am siebten Tage sollst du ruhen».

In den Ferien sind Menschen oft einmal auch allein. Mit sich, ihrem Lebenskonzept, ihren Umständen. Da bleibt Zeit, über sich selbst, seine persönlichen Ziele und Wünsche nachzudenken. Immer mehr Menschen verbringen einen Teil ihrer Ferien im Kloster. Stille. Einkehr. Zeit für Gott? Den Fragen nach dem «Wer bin ich? Was will ich?» nachgehen, seinen Lebensentwurf überdenken.

Die Erwartungen an die Ferien sind hoch

Vorfriede ist die schönste (Ferien-)Freude. Erwartungen werden aufgebaut. Ferien müssen gelingen, müssen toll sein. Schade, wenn sich jemand 48 oder 50 Wochen auf die Ferien freut. Und dann zurückkommt – und der Alltagsblues wieder beginnt! «Blues-Stimmung nach den Ferien hängt oft damit zusammen, dass man sich im Alltag zu wenig Entspannung gönnt» sagt die Luzerner Arbeitspsychologin Lilo Schwarz. Regenerieren, die Batterien aufladen, die Arbeit loslassen – dem geliebten Hobby nachgehen. Nicht nur das Spektrum der möglichen Ferienaktivitäten ist riesig, auch die Erwartungen.

So wollen die einen ihre Beziehung auffrischen, die andern eher Urlaub vom Partner machen. Jede dritte Scheidung wird laut Tagesanzeiger (02.05.2012) nach den Ferien eingereicht. Mit hohen Erwartungen reist man in die gemeinsamen Ferien: Endlich Zeit füreinander, reden, miteinander Spass haben, einander wieder näher kommen. Dann plötzlich der Crash – die ungewohnte Nähe und Intensität lassen es krachen.

Schade, wenn sich jemand 48 oder 50 Wochen auf die Ferien freut. Und dann zurückkommt – und der Alltagsblues wieder beginnt! «Blues-Stimmung nach den Ferien hängt oft damit zusammen, dass man sich im Alltag zu wenig Entspannung gönnt» sagt die Luzerner Arbeitspsychologin Lilo Schwarz.



Urlaub mit Mehrwert – Freiwilligenarbeit in den Ferien

Wer ein Land intensiv erleben und gleichzeitig etwas Sinnvolles tun möchte, für den ist ein Freiwilligeneinsatz von 2 bis 4 Wochen gerade das richtige: «Englisch unterrichten in Thailand, Klassenräume streichen in Afrika oder den Naturschutz in Costa Rica unterstützen» ist z. B. die Idee einer Agentur, die solche Einsätze vermittelt. Diese können 2 bis 4 Wochen dauern. Während der Woche werden die gewählten Projekte unentgeltlich unterstützt. Am Wochenende bleibt dann Zeit, die Menschen und ihre Kultur, ihren Lebensgewohnheiten zu entdecken. Während der ganzen Zeit ist für Unterkunft und Verpflegung gesorgt.

Auch die Ferien von Zahnarzt Roland Eisenring und seiner Frau Anna-Marie sind eine Art Freiwilligenarbeit: Die Ziele, die sie anfliegen, sind in keinem Ferienprospekt zu finden. In ihrem Gepäck finden sich nicht Badehose und Bikini, sondern Spritzen und allerlei Zahnarztwerkzeug. Roland und Anna-Marie Eisenring gestalten ihre Ferien seit über 25 Jahren auf besondere Art. Sie nutzen den grössten Teil ihres Urlaubs, um Menschen in Entwicklungsländern kaputte Zähne zu ziehen und so ihre Schmerzen zu lindern. Zu sehen in «Ferien der etwas anderen Art» im FENSTER ZUM SONNTAG Magazin am 18./19. August.

Jürgen Single | Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG

