

28.05.2001 - 16:02 Uhr

Strategien gegen den Stress im Urlaub

Hamburg (ots) -

Der Urlaub beginnt - aber der Stress hört nicht auf. Nach einem Bericht der Juni-Ausgabe der Zeitschrift VITAL erleben 57 Prozent der Deutschen die Sommerfrische als kalte Dusche: Streit mit dem Partner oder der Familie, enge Hotelzimmer und unerfüllte Erwartungen machen Erholung unmöglich. Ausserdem sorgen oftmals körperliche Belastungen wie Jetlag und Klimawechsel für Erschöpfung, Kreislaufprobleme oder Verdauungsstörungen. Aber der Urlaubsstress lässt sich vermeiden, wenn man einige Grundregeln beachtet, die VITAL in Zusammenarbeit mit Psychologen und der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) entwickelt hat.

Zunächst einmal sollte man sich von der Vorstellung lösen, je teurer ein Urlaub sei, desto schöner müsse er werden. "Familien mit Kleinkindern quälen sich durch das fremde Amerika, statt sich bei Oma und Opa in der Nähe mit Ferien in Freibad und Garten zu begnügen", sagt der Wirtschaftspsychologe Alfred Gebert aus Münster in VITAL. Sein Kollege Frank Meiners, Diplom-Psychologe bei der DAK, rät insbesondere Paaren, vor dem Urlaub genau zu klären, welche unterschiedlichen Wünsche und Bedürfnisse mit der Reise verbunden werden. "Sind genügend gemeinsame Interessen vorhanden? Will der eine nur in der Sonne liegen, während der andere Besichtigungstouren machen möchte? Besteht die Erwartung, alles gemeinsam zu machen, oder gestehe ich dem anderen zu, etwas ohne mich zu unternehmen?" Diese Fragen, so Meiners, sollten vor dem Urlaub besprochen werden, um Stress vermeiden zu können. Unter Umständen sollten Paare lieber getrennt in die Ferien fahren, wenn die Bedürfnisse zu unterschiedlich seien. "Das ist besser als der Frust desjenigen, der sich dem anderen anpasst", betont der Experte von der DAK.

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 einem Mini-Urlaub begonnen werden. "Gehen Sie gemeinsam essen, bummeln, schlafen Sie aus", rät VITAL. Wer im Job bis zur letzten Minute powert, in der Nacht Koffer packt und im Morgengrauen aufbricht, müsse sich über massiven Protest von Körper und Psyche nicht wundern. Und auch am Urlaubsort sollte man mindestens in den ersten drei Tagen alles ganz langsam angehen lassen, damit die Erholung nicht zum Dauerstress wird.

Schliesslich sollten die Ferien genutzt werden, um danach den Anforderungen des Jobs wieder besser gewachsen zu sein. "Der Urlaub kann eine Chance sein, Veränderungsstrategien für den Alltag einzuholen", sagt Diplom-Psychologe Frank Meiners. "Wer im Urlaub Sport beginnt und ihn auch im Alltag fortsetzt, kann sein Erholungsreservoir immer wieder auffüllen. Wer seine Ernährungsgewohnheiten umstellt und dies zu Hause weiterführt, kann viel herüberretten. Wer im Urlaub mehr Zeit für Gespräche mit dem Partner findet, kann diese Phasen auch im Alltag einplanen." Damit die Ferien nie zu Ende gehen.

Diese Meldung ist unter Quellenangabe VITAL zur Veröffentlichung

frei.

Kontakt:

Karin Stahlhut

Redaktion VITAL

Tel. +49 40 2717-3111

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000420/100007685> abgerufen werden.