

Urlaub heißt Urlaub – gerade in Corona-Zeiten

Prof. Dr. med. Curt Diehm

Bühl im Schwarzwald, 01. Juli 2020. Wir sollten den Sommerurlaub nutzen, einmal so richtig auszuspannen und etwas für die Gesundheit zu tun.

Nervt Sie auch der Typ, der im Urlaubshotel am Pool den halben Tag am Handy hängt und dessen gestenreichen und viel zu lauten Gespräche Sie notgedrungen mithören müssen? Das ist kein Einzelfall. Viele Menschen gehen den Sommerurlaub falsch an, nehmen ihre beruflichen Sorgen mit an die Ostsee oder Spanien und versäumen es, ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun. Ein Patient sagt immer zu mir: „Ich kann vieles, aber Urlaub kann ich nicht.“ Das ist ein grundlegender Fehler, gerade jetzt, da wir als Gesellschaft, Familie und jeder Einzelne durch die Corona-Pandemie über Wochen und Monate unter Strom standen.

Das Gute an den Corona-Zeiten: Die Wahl weit entfernter Urlaubsziele entfällt durch die Reisewarnungen. Flugstress, Verspätungen und Jetlag fressen den Erholungseffekt oft auf. In diesem Sommer, in dem wir uns vornehmlich in Deutschland und Europa erholen werden, vermeiden wir zumindest diesen Fehler.

Ich empfehle Patienten und Freunden seit Jahren Rad-, Wander- oder Hausboottouren in Mitteleuropa. Diese helfen hervorragend, um zu regenerieren. Der Urlaubsort sollte also nicht nach Prestige ausgesucht werden, sondern eher nach kurzer Anfahrt, nicht zu heißem Klima und der Möglichkeit, aktiv zu sein.

Gerade die am meisten Gestressten halten Urlaub immer noch für ein „sozialpolitisches Missverständnis“. Das „Firma geht vor“ und „ich brauche keinen Urlaub“ prägen die Sichtweise. Das ist medizinisch natürlich Quatsch. Ohne Entspannungsphasen keine Leistung. Der seit Jahren sichtbare Trend zu Kurzurlaube ist dabei wenig hilfreich. Beruflich engagierte Menschen können erst nach einigen Tagen richtig abschalten. Deshalb: der Sommerurlaub sollte mindestens zwei Wochen dauern.

Eine weitere wichtige Frage im Urlaub: Wie viel Aktivität mutet man sich und seiner Familie zu, wie verplant sollte der Tag sein? Einerseits dient der Urlaub dazu, die notwendige Disziplin des Alltags auch einmal abzustreifen. Ausschlafen, langes Frühstück, die Seele baumeln lassen, abends in netter Runde mehr als nur ein Glas trinken. Zeit für Spontanität muss sein! Andererseits bietet der Urlaub auch eine Chance, Dinge zu tun, die ansonsten zu kurz kommen: Sport treiben, Museen und Kirchen anschauen, bewusst Essen. Als Arzt rate ich zu einer aktiven Urlaubsgestaltung ohne Leistungsdruck. Urlaub ist die Zeit, sich intensiver als sonst um Körper und Geist zu kümmern.

Und kümmern Sie sich um Ihre Partner! Viele Menschen sind im Alltag keine besonders geübten „Beziehungskünstler“. Meist fehlt schlicht die Zeit. Der gemeinsame Sommerurlaub ist da die beste Gelegenheit, Versäumtes nachzuholen. Ich finde es schrecklich, wenn ich Paare im Urlaub sehe, bei denen jeder sein Ding macht und man sich allenfalls zu den Mahlzeiten trifft. Nehmen Sie sich im Urlaub besonders viel Zeit für Ihre Kinder. Kinder geben Leichtigkeit und vermitteln Lebenslust. Volleyball spielen, Brettspiele, Sandburgen bauen. Der Kontakt zum eigenen inneren Kind, der im Berufsleben verloren geht, kann in den Urlaubstagen aufgefrischt werden.

Besonders sinnvoll ist es, im Rahmen des Sommerurlaubs etwas Neues auszuprobieren. Wir tendieren ab einem gewissen Alter dazu, im Wesentlichen das zu tun, was wir am besten können. Unser Gehirn liebt jedoch den Bruch von Routinen. Haben Sie je eine Radtour gemacht, einen Golfschnupperkurs belegt, eine mehrtägige Wanderung absolviert, einen Segeltörn unternommen?

Vielleicht zur wichtigsten Frage: Wie halte ich es mit der Arbeit und insbesondere mit Smartphone, Tablet und Laptop im Sommerurlaub? Vielen Menschen gibt eine gewisse Erreichbarkeit das beruhigende Gefühl, dass man im Notfall eingreifen kann. Aber bitte wirklich nur im Notfall. Ansonsten gilt: Zweimal am Tag, etwa am Morgen und vor dem Abendessen, jeweils für eine halbe Stunde konzentriert Mails abarbeiten und dringende Telefonate führen. Ansonsten bleibt das Handy aus. So nerven Sie weder ihre Familie noch Unschuldige am Pool, am Strand oder beim Sightseeing.

Und noch ein Tipp: Machen Sie sich vor dem Urlaub eine Liste mit den wichtigsten beruflichen To Dos nach der Rückkehr. So können Sie möglicherweise bis zum Ende der Ferien entspannen, ohne sich die marternde Frage zu stellen, was Sie am ersten Arbeitstag alles tun müssen.