WIE URLAUB DEN BLICK VERÄNDERT

Die Ferien verlaufen nicht so wie geplant und sind überhaupt nicht erholsam? Halb so wild. Caroline Buijs hat in ihren Urlauben festgestellt, dass man dadurch lernt, manches aus einer anderen Perspektive zu betrachten – auch das eigene Leben

DER MALERISCHE STRAND WAR VOLLER SANDFLÖHE, UND DIE BLÜMCHENTAPETE WAR VON EINEM HUND ABGEKRATZT WORDEN

Seit ich Mitte 20 war, erlebe ich jedes Jahr im Januar ein besonderes Hochgefühl. Das ist die Zeit, in der ich mir früher stapelweise Kataloge bestellt habe und heute bei den Reiseanbietern stundenlang durchs Netz surfe. In meiner Fantasie versetze ich mich in ferne Länder, lasse mich inspirieren von den herrlichen Fotos von Palmenstränden, Reisfeldern in allen Grünschattierungen oder englischen Cottages – einschließlich niedlicher Blümchentapete. Dieses Schwelgen in Vorfreude macht mich glücklich, und es versüßt mir den Alltag, bis die Ferien endlich anfangen.

Dennoch habe ich in all den Jahren immer wieder erlebt, dass die so präzisen Vorstellungen von meinem Sommerurlaub auch etwas Unerfreuliches mit sich brachten: zu hohe Erwartungen. Denn reiste ich tatsächlich einmal in eines der Länder aus einem der Kataloge, stimmten die Bilder in meinem Kopf nur sehr selten mit der Wirklichkeit überein. Am malerischen Palmenstrand lauerten Horden blutdürstiger Sandflöhe, und im englischen Cottage war die hübsche Blümchentapete vom Collie der Hausbesitzer abgekratzt worden. Oft war ich dann nach der Ankunft im Urlaub erst mal ein paar Tage niedergeschlagen. Meine Enttäuschung und Genervtheit, gepaart mit dem Gefühl, mich in diesem Jahr offensichtlich für den „falschen Urlaub“ entschieden zu haben, hat so einige Ferien reichlich überschattet.

WENIGER FOTOS

Einen Urlaub gut zu planen und schon im Vorfeld ständig Fotos auf Reiseportalen oder über Google anzuschauen scheint also nur teilweise ratsam zu sein. Ein bisschen Vorfreude können wir uns gönnen, sagen Wissenschaftler, die sich mit dem Thema Urlaub beschäftigen. Die Psychologen Leigh Thompson und Terence Mitchell von der Universität Washington etwa haben die Laune von Urlaubern erforscht und dabei festgestellt, dass die meisten Menschen vor den Ferien besonders positiv gestimmt sind. Die Aussicht auf einige schöne Wochen beflügelt ihre Stimmung. Während der Reise selbst sinkt die Laune dann in der Regel wieder auf ein durchschnittliches Maß – auch wenn es vor Ort keine Enttäuschungen gibt.

Ohne Vorfreude würden wir uns also etwas nehmen. Andererseits erzählt auch der britische Philosoph Alain de Botton in seinem Buch *Kunst des Reisens*, wie negativ sich bestimmte Erwartungen auf die Urlaubsfreude auswirken. Er beschreibt, wie er selbst einmal nach Barbados reiste und nichts so vorfand, wie er es sich vorgestellt hatte: „Kein Wunder, wenn man bedenkt, welche Bilder ich im Kopf hatte. In den Wochen vor dem Urlaub hatte die ganze Insel für mich aus Fotos aus einer Broschüre bestanden.“ Bei der Ankunft erwies es sich, dass neben diesen Bildern (blauer Himmel und Palmen) noch viel mehr zur Gesamtansicht von Barbados gehörte (ein gammeliges Benzinlager, eine endlose Warteschlange vorm Zoll, chaotisches Gewimmel von Taxifahrern). Das behinderte anfangs die Sicht auf alles, was de Botton ursprünglich nach Barbados gezogen hatten. Also beschloss er, künftig nicht zu viele Bilder vor dem Urlaub anzuschauen und sich lieber überraschen zu lassen.

LASS DICH EIN

Für mich war es ein Aha-Erlebnis, das zu lesen. Dass es für mich gut sein könnte, nicht mit zu festen Er- >

ICE, ICE, BABY!

Die sommerlichen Fotos zu diesem Artikel fanden wir auf Instagram. Von links nach rechts und von oben nach unten:
@vie_kielen * @themisterwayne
@tricasilo * @sugardreamer_
@polarbbbearm * @simplichique
@dailydoseofdang * @shopfourmi
@floralstud1216 * @natyvrbova
@tingtingm5 * @thepopcyclebar

„Zusammen ein Eis zu essen ist für viele Menschen eine schöne Ferienaktivität“, sagt Freizeitforscherin Jessica de Bloom. „Die Sinne werden angeregt, und es entsteht ein Gefühl von Verbundenheit“

DAS IST JA GERADE DAS SCHÖNE AM URLAUB: DASS ALLES ANDERS KOMMT ALS ERWARTET

wartungen loszufahren, ist aber nur eine von vielen Einsichten, die man rund ums Urlaubmachen gewinnen kann. Denn auch wenn Ferien anders verlaufen als geplant, können wir daraus etwas lernen. Für mich jedenfalls – und vielleicht auch für Alain de Botton auf Barbados – ist aus der ersten Enttäuschung oft etwas Gutes entstanden. In jedem meiner Urlaube, die so unglücklich begonnen hatten, stellte ich nach einiger Zeit fest, dass gerade die Dinge, die mich anfangs ärgerten, mir letztlich den Weg zu etwas Neuem gewiesen hatten. Weil ich zum Beispiel wegen der Sandflöhe nicht am Strand liegen konnte, ging ich stundenlang am Wasser entlang und entdeckte meine Liebe zum Spazierengehen, die bis heute andauert. Und der Collie, der im Cottage die Blümchentapete abgekratzt hatte, erwies sich als der liebste Hund, dem ich je begegnet war. Er half mir, meine tief verwurzelte Angst vor Hunden zu überwinden.

SICH NEU ORIENTIEREN

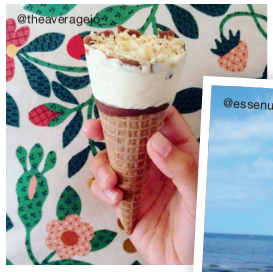
Ich bin also durch die scheinbaren Schwierigkeiten im Urlaub zunächst an meine Grenzen gekommen – und habe sie dann überwunden und dazugelernt. Eigentlich klar: Nur wenn wir unsere Komfortzone ab und an verlassen, können wir wachsen. Und oft konfrontiert uns eben ein Urlaub, und sei er noch so gut geplant, mit bis dahin nicht gekannten Schwierigkeiten und Grenzen.

Philosoph Peter Vollbrecht, der selbst Bildungsreisen veranstaltet, ist der Meinung, dass Urlaube immer auch eine Möglichkeit sind, in einen Zustand der Offenheit, des Loslassens zu gelangen – in dem wir es schaffen, Neues zu sehen und zu lernen. „Auch im Leben bewegen wir uns wie Reisende, die – eine gewisse Weltoffenheit vorausgesetzt – immer weiterkommen“, sagt Vollbrecht. Ein Urlaub trainiert genau diesen Prozess: Wir erkunden fremde Lebenswelten, nehmen neue Eindrücke auf, versuchen, uns zu orientieren und weiterzugelangen. Ganz gleich ob wir mit dem Rucksack durch Vietnam reisen, mit einem Stadtplan durch Barcelona laufen oder auf einer Nordseeinsel Urlaub machen, immer wieder fordern neue Eindrücke von uns einen Orientierungsprozess, in dem wir gleichzeitig in einen freieren und aufnahmefähigeren Zustand kommen, ist sich Vollbrecht sicher.

Fernreisende erzählen beispielsweise oft, dass sie sich im Laufe des Urlaubs an die Langsamkeit und Unplanbarkeit gewöhnt haben, die vor Ort herrscht – und so selbst immer gelassener wurden. Anfangs regt man sich vielleicht noch über die ständigen Verspätungen von Bussen auf, später nimmt man sie einfach hin und wartet wie alle anderen. In großen Städten gewöhnt man sich daran, dass man sich ständig verläuft, nach dem Weg fragen muss, sich nicht wie zu Hause auf Routinen verlassen kann. Auf meinen eigenen Urlaubsreisenen habe ich diese zunehmende Gelassenheit und Offenheit jedenfalls immer wieder gespürt.

WITZIGE KATASTROPHEN

Bei vielen stellt sich dieser Zustand von selbst ein, glaubt Peter Vollbrecht. Man kann ihn aber auch üben: indem man versucht, alles, was man erlebt, wahrzunehmen, ohne es gleich zu bewerten, oder es sogar mit einer Art Staunen zu betrachten. (Tipps dazu: siehe Kasten rechts). Ein derart achtsamer, offener Blick verschafft uns gerade in den Momenten Gelassenheit, wo im Urlaub nichts so läuft wie geplant, wenn es zum Beispiel ständig regnet. Wer das vermeintliche schlechte Wetter nicht gleich als „mies“ bewertet, entdeckt viel, wie schön trübes Wetter auch sein kann, und verbucht den Regentag nicht automatisch als „verloren“. Ganz gleich ob man so entdeckt, dass der leere Strand im Regen irgendwie geheimnisvoll wirkt, oder ob man den Tag einfach gemütlich lesend im Hotelbett verbringt, in einer offenen Haltung kann man viel besser neue Erfahrungen machen.



Für mich stehen die Pleiten und Pannen im Urlaub im Nachhinein aber nicht nur dafür, dass sie für etwas gut waren. Sie sind – anders als harmonische Erlebnisse – zu amüsanten Anekdoten geworden. Wenn ich Freunden von unserem verregneten Urlaub in Schweden erzähle, bei dem der Badesteg zusammenbrach und im Ferienhaus kein Herd war, lauschen alle meist andächtig, weil es so schön abenteuerlich klingt.

Die berühmte Reiseschriftstellerin Martha Gellhorn (eine Exfrau von Ernest Hemingway, den sie stets den „unwilligen Reisegefährten“ nannte) schreibt nicht umsonst in der Einleitung zu ihrem Buch *Reisen mit mir und einem anderen*: „Das Einzige an unseren Reisen, das garantiert ein Publikum fesselt, sind Katastrophen. (…) ‚Du warst also in einer Sauna in Viipuri eingeschlossen, und niemand wusste, dass du da warst?‘ – ‚Du hast dir wirklich eine Nahrungsmittelvergiftung zugezogen, als du Schafsaugen bei einem Drusenfest gegessen hast?‘ Das gefällt dem Publikum. Es lässt uns kaum ausreden und sprudelt selbst eine um die andere Geschichte darüber hervor, was sie selbst in fernen Ländern durchmachen mussten. Es ist nämlich so, dass wir unsere Katastrophen schätzen.“

Aber nicht nur Sensationslust macht solche Anekdoten wertvoll. Auch im Kreis der Freunde oder der Familienmitglieder, die mit auf der Reise waren, erzählen wir uns solche Begebenheiten immer mal wieder – und freuen uns, was wir schon alles zusammen erlebt haben. Das schweißt bekanntlich zusammen.

NEUE LEBENSPHASE

Manchmal sind Urlaube aber auch richtig verkorkst. So sehr, dass man hinterher das Gefühl hat, sich gar nicht erholt zu haben, komplett am falschen Platz gewesen zu sein. Solche Gefühle sind oft ein Signal dafür, dass etwas grundsätzlich verrutscht ist, dass sich das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse grundlegend verändert haben. So ist es mir im vorigen Jahr ergangen. Wir sind mit unseren Kindern wie schon so oft auf >

DIE KUNST DES SCHAUENS

Der Psychologe Colin Ellard hat viele Ideen, was uns hilft, im Urlaub neugierig und offen zu sein:

* ANDERE BLICKACHSE Wir schauen beim Gehen häufig auf die Füße entgegenkommender Passanten. Versuche es mal so: Richte den Blick bewusst geradeaus, schaue nach links oder rechts oder weit bis zum Horizont.
* UMWEGE NEHMEN Wusstest du, dass man schon nach ein paar Tagen Urlaub feste Routen nimmt, zum Beispiel zu seinem Zelt? Probiere neue Wege aus.
* KARTE ZU HAUSE LASSEN Lauf einfach mal drauflos und entscheide spontan, wohin der Weg gehen soll. Schließlich ist es egal, wo du rauskommst! Auf dem Rückweg nimm ein Taxi oder die U-Bahn.
* FRAGEN STELLEN Wer Einheimischen Fragen stellt, bekommt mehr Gefühl für das Land. Trau dich: Die meisten Leute erzählen gern.

VOR DEN FERIEN SOLLTE MAN SICH IMMER FRAGEN: WAS TÄTE MIR JETZT GUT? WAS SIND MEINE BEDÜRFNISSE?

einen Campingplatz gefahren, weil es bisher immer so war, dass dort alle irgendwie auf ihre Kosten kamen und wir aber auch noch Zeit hatten, zusammen zu wandern oder Karten zu spielen. Doch dieses Mal war plötzlich alles anders. Die Kinder wollten kaum etwas mit uns Eltern zu tun haben, saßen stattdessen ständig an der Rezeption, weil es dort WLAN gab und sie mit ihren Freunden zu Hause chatten konnten. Erst jetzt realisierte ich, dass meine Kinder so sehr in Richtung Erwachsenwerden unterwegs waren, dass sie auch in den Ferien mehr Zeit für sich brauchten. Vor Ort war ich erst mal niedergeschlagen, weil wir irgendwie nicht zusammenkamen.

Das hatte sich nach ein paar Tagen aber gegeben: Ich akzeptierte, dass meine Kinder auch im Urlaub Kontakt zu ihren Freunden halten wollten. Und statt meinen Willen durchzusetzen, versuchte ich, über das Programm zu verhandeln. Einen Tag WLAN und Campingplatz, den nächsten Tag wandern oder einen anderen Ausflug machen. Das funktionierte gut, ist aber nur die pragmatische Seite der Geschichte. Auf einer tieferen Ebene war der Urlaub für mich zum Sinnbild dafür geworden, dass sich die Bedürfnisse von uns allen verändert hatten. Von meinen Kindern, von mir, von meinem Mann. Und dass wir alle in eine neue Lebensphase eintraten. Das bedeutete auch, dass wir uns vor den nächsten Ferien genauer fragen wollten, wie wir uns eigentlich gerade fühlen – und welche Art Ferien für uns alle passen könnte.

Dass wir uns im Vorfeld immer mal Gedanken machen sollten: „Was brauche ich gerade für mich? Was tut mir gut?“, davon ist Psychotherapeut und Erholungsexperte Michael Stark überzeugt. „Ein Urlaub sollte zu den eigenen Bedürfnissen passen“, sagt er. Und zur eigenen Lebenssituation. Nur so kann er zu einer Art Seelentankstelle werden. Deshalb ist die Urlaubsplanung auch immer eine Art Standortbestimmung. Und das trifft bei Weitem nicht nur auf den Urlaub mit pubertierenden Kindern zu. Als Studierende war ich beispielsweise glücklich, wenn ich abenteuerlich und einfach reiste, ob ich durch Frankreich trampte oder durch Südamerika bummelte. Als ich dann meinen ersten Job hatte und noch einmal eine ähnlich abenteuerliche Rucksackreise durch Ägypten machte, war ich dort nur gestresst. Und komplett fertig, als ich nach Hause kam. Ich hätte Ruhe statt Reizüberflutung gebraucht und merkte erst durch die Urlaubspleite, dass sich mein Leben, meine Wünsche komplett verändert hatten.

EIN PAAR KONTRASTE

Weil sich unsere Lebensbedingungen und unsere Bedürfnisse immer mal wieder ändern, verändert sich auch das, was für uns im Urlaub erholsam ist. Damit Ferienplanung und Lebensphase zusammenpassen, gibt es eine Faustregel: „Suchen Sie im Urlaub ein gewisses Kontrastprogramm zu dem, was Sie zu Hause im Alltag tun“, rät Urlaubsforscherin und Arbeitspsychologin Carmen Binnewies von der Universität Münster. Das heißt vereinfacht, dass Menschen, die im Alltag nur wenig gefordert sind oder sich langweilen, eher in einem anregenden, abenteuerlichen Urlaub auftanken. Und Menschen, die im Alltag eingespannt sind, eher Ruhe brauchen.

Für Leute, die aus einem sehr durchgetakteten Alltag kommen, sei es außerdem wichtig, dass es im Urlaub Freiräume gibt, in denen man sich trei- >

NOCH MEHR EIS

Rechte Seite von links nach rechts und von oben nach unten:
@chilletas_ * @bitsandcrumbs
@winawincringg * @rozzad
@little_princess_polly * @nemo_o90
@wanderjesza * @lischen.pischen
@blaunahmlich * @jonasapproved

„ZUM REISEN GEHÖRT GEDULD, MUT, GUTER HUMOR, VERGESSENHEIT ALLER HÄUSLICHEN SORGEN UND DASS MAN SICH DURCH WIDRIGE ZUFÄLLE, SCHWIERIGKEITEN, BÖSES WETTER, SCHLECHTE KOST UND DERGLEICHEN NICHT NIEDERSCHLAGEN LÄSST."

Adolph Freiherr Knigge (1752–1796), Aufklärer und Schriftsteller

ben lassen kann und aus dem Moment heraus entscheidet, was man als Nächstes tun will. Diese „Kontrolle über die Freizeit“, wie es Experten nennen, ist ein wichtiger Aspekt für Erholung und leicht gefährdet, wenn man zu viel Sightseeing, Sport oder andere Aktivitäten in seinen Urlaub packt.

Dass hierzulande laut Umfragen etwa 63 Prozent der Menschen in ihren Ferien entspannen wollen und das am liebsten an einem Nord- oder Ostseestrand, hat also nichts damit zu tun, dass diese Art Ferien für alle kategorisch gut wäre. Es zeigt eher, dass viele von uns einen turbulenten Alltag haben und sich nach Ruhe sehnen. Wir können aber selbst entscheiden, ob „Ausspannen am Strand“ auch für uns gerade der richtige Urlaub ist – oder eher nicht.

IN SICH HINEINHORCHEN

Neben all den anderen Aspekten hilft ein Urlaub uns häufig auch dabei, uns innerlich ein Stück weiterzuentwickeln. „Eine kleine Reise ist genug, um uns und die Welt zu erneuern“, sagte der Schriftsteller Marcel Proust einmal. In der Offenheit, der Gelassenheit und den vielen neuen Eindrücken liegt immer eine Chance, das eigene Leben mit frischem Blick zu betrachten und ein paar neue Ideen zu entwickeln. „Im Urlaub klärt sich meist auch ein Problem, mit dem ich gerade beschäftigt bin“, sagte neulich ein Freund von mir. „Ich fahre weg und weiß nicht, was ich im Beruf oder in einem bestimmten Konflikt als Nächstes machen will. Und wenn ich wieder zurück bin, dann ist es mir plötzlich klar.“ Ich muss ihm recht geben. Warum es funktioniert, dass wir im Urlaub manchmal so viel klarer sehen? Psychologen wie Binnewies betonen immer wieder, dass die Distanz zum Alltag uns Leichtigkeit schenkt. Dadurch erscheint ein vorher großes Problem plötzlich kleiner – und lösbarer. Das heißt aber nicht, dass man im Urlaub andauernd Probleme wälzen sollte. Im Gegenteil: Lösungen fallen einem ab einem bestimmten Punkt der Erholung einfach so zu. Manchmal jedenfalls.

Die wichtigste Lektion für mich bleibt allerdings, dass es mir guttut, wenn ich meine nächsten Ferien nicht länger mit großen Erwartungen und allzu vielen Plänen überfrachte. Demnächst will ich mal einen Urlaub machen, in dem ich einfach so losfahre. Ins Blaue hinein. Und gucke, was dann so alles passiert. Ich freue mich schon jetzt auf diese Reise. Auch ohne konkrete Bilder aus meinen Urlaubskatalogen. ●

TEXT **CAROLINE BUIJS, ANNE OTTO**

SCHMÖKERN ALS FERIENABENTEUER

Autoren und Weltenbummler, die ihr Leben mit Reisen verbracht haben, können uns mit ihren Werken inspirieren.

* Martha Gellhorn: *Reisen mit mir und einem anderen. Fünf Höllenfahrten* (Dörlemann). Die Exfrau von Ernest Hemingway schreibt übers Reisen. Amüsant.
* Cees Nooteboom: *Nootebooms Hotel* (Suhrkamp). Der Autor hat Reisereportagen aus 40 Jahren zusammengestellt.
* Marco Polo: *Die Wunder der Welt* (Insel). Eindrücke von einer Chinareise im 13. Jahrhundert.
* Bruce Chatwin: *Traumpfade* (Fischer). Das Buch beschreibt einen Trip durch das australische Outback. Reisen wird hier zur Lebensphilosophie.