

„Erholung hat viel mit Disziplin zu tun“

Der Urlaub soll vor allem der Erholung dienen. Doch auch bei der Entspannung können Sie Fehler machen. Christoph Eichhorn ist Psychologe und weiß, wie Sie am meisten aus der schönsten Zeit des Jahres herausholen können

Daheim in Deutschland: Herr Eichhorn, angenommen, ich möchte mal richtig abschalten: Reicht ein Wochenendtrip oder sollte es ein längerer Urlaub sein?

Christoph Eichhorn: Das ist individuell verschieden. Je länger und stärker man unter Hochdruck steht, desto länger braucht man, um abzuschalten. Das geht nicht auf Knopfdruck. Bevor man wegfährt, sollte man zu Hause alle Erledigungen abschließen und nicht hektisch aufbrechen. Bei der Fahrt mit dem Auto empfehle ich: auch mal anhalten, einen Kaffee genießen und sich umschauen. Man macht sich auf der Fahrt ins Wochenende oder in den Urlaub oft selbst Stress, weil man meint, zu einer bestimmten Uhrzeit müsse man ankommen. Das muss nicht sein.

DiD: Und wie erhole ich mich dann am besten?

Eichhorn: Erholung ist individuell unterschiedlich. Man erholt sich dort, wo man auf andere Gedanken kommt und die Welt um sich herum vergisst. Ein Musikliebhaber erholt sich bei einem Konzert. Für mich ist das keine Erholung, ich gehe lieber wandern.

DiD: Ist denn Bewegung generell gut für die Erholung?

Eichhorn: Sport und Bewegung helfen gegen Stress im Job oder im Alltag. Eine Runde Joggen oder Tennisspielen entspannt mehr, als sich nach einem anstrengenden Tag mit einer Tüte Chips vor den

Fernseher zu setzen. Erholung hat sehr viel mit Disziplin zu tun. Man muss sich selber einen Tritt geben. Sich sagen, wenn ich jetzt zum Beispiel joggen gehe, tut mir das gut, und hinterher fühle ich mich besser. Man soll jedoch nicht übertreiben. Ganz wichtig ist auch, Ärger abzubauen. Sich mit einer Vertrauensperson darüber auszutauschen oder das Ganze aufzuschreiben, das hilft!

DiD: Und der Ort, spielt der eine Rolle für den Erholungswert?

Eichhorn: Die Natur hat einen ausgleichenden Effekt. Entscheidend ist jedoch, wie ich mental drauf bin. Man sollte sich einmal folgende Fragen stellen: Wie viel Energie brauche ich? Wo nehme ich diese Energie her? Wobei kann ich mich positiv aufladen? Was kann ich an Aufgaben abgeben? Und wo liegt das Gleichgewicht für mich? Heutzutage möchte man alles perfekt machen, im Job, in der Familie. Dabei vergessen viele ihre eigenen Bedürfnisse. Doch wenn man die im Auge behält, dann kann man sich auch zwischendurch erholen. Sportler trainieren beispielsweise, wie man sich auch während eines Wettkampfs erholt. Jeder kann das lernen.

DiD: Kann man bei der Erholung auch Fehler machen?

Eichhorn: Ja, viele übertragen den Leistungsgedanken vom Beruf auf das Privatleben. Wollen zum Beispiel beim Golfen



Christoph Eichhorn ist Psychologe und arbeitet als Trainer mit den Schwerpunkten Gesundheitspsychologie und Stressbewältigung. Außerdem schrieb er das Buch „Gut erholt – besser leben“

ihr Handicap verbessern, können nicht loslassen. Die Kunst ist es, einen Ausgleich zwischen Leben und Arbeiten zu finden, der den individuellen Bedürfnissen entspricht. Die innere Haltung ist dabei wichtig. Wenn man schon im Urlaub arbeiten muss, kann man sich strukturieren und zum Beispiel sagen: Morgens mache ich zwei Stunden was fürs Büro, und den Rest der Zeit genieße ich mit der Familie. Ich beobachte, dass viele Menschen extrem hohe Erwartungen an ihren Urlaub und das Hotel stellen. Am besten ist es, locker, neugierig, offen und flexibel zu sein. Sich besser nicht über den Kellner aufzuregen, sich lieber zu freuen, dass man in schöner Umgebung ist und frei hat. **EK**

