

Damit der Urlaub auch richtig glücklich macht

Der Psychologe Michael Lehofer erklärt in einem Interview mit der *Kleinen Zeitung*, worauf es ankommt, damit der Urlaub gelingen kann.)(



Foto © Reuters - Erholen will gelernt sein

Wie verbringen Sie Ihren Urlaub, Herr Professor? Wie stellen Sie sich darauf ein?

Michael Lehofer: Ich lasse die Spannungen, die ich bei der Arbeit habe, **langsam ausklingen**. Wenn ich viel zu tun hatte, schaue ich, dass ich körperlich aktiv bleibe, schreibe noch etwas, lese, dann komme ich ganz runter. Das halte ich für wichtig. Es gibt ja die sogenannte Urlaubsdepression. Der unruhige Geist kriegt plötzlich Angst. Bei der Arbeit treibt er sich aus Sorge um die Selbstwirksamkeit ständig zu neuen Höchstleistungen an.

Selbstwirksamkeit? Was kann man darunter verstehen?

Lehofer: Das Gefühl, sein Leben im Griff zu haben, es bestimmen zu können. Im Urlaub ist es wichtig, dass dieser Geist nicht von heute auf Morgen kein Korrelat mehr findet, sondern dass er etwas tun kann. Also **zuerst sightseeing, dann relaxing**.

Der jähe Sturz aus der Aktivität ist zu vermeiden?

Lehofer: Der kann depressiv machen. Bei vielen bricht das Immunsystem zusammen, die werden krank oder kriegen eine Verkühlung und sagen, schuld war die Klimaanlage. Das ist inadäquates Stressmanagement.

Das klingt wie ein Plädoyer für längere Urlaube. Derzeit sind die Kurzurlaube im Trend.

Lehofer: Kurzurlaube bringen nichts, das ist sicher. Aber der Mensch versucht ja heute, sein **Leben zu optimieren**, das heißt, er versucht, angesichts seiner Vorstellungen, wie das Leben lustig ist, alles zu gestalten. Und in dieses Format passt natürlich der **Kurzurlaub** ideal hinein. Wenn du dein Leben optimierst, wirst du zum Gefangenen Deiner eigenen Optimierungstendenz.

Warum freut sich jeder so auf den Urlaub?

Lehofer: Ich habe die Erfahrung auch gemacht: Ich freu mich so auf den Urlaub. Aber in den Urlaubsorten sehe ich eher wenig fröhliche Menschen oder Betrunkene. Wenn ich zurückkomme, war es aber bei allen so klass. Vielleicht fahre ich an den falschen Urlaubsort, habe ich mich gefragt. Dann bin ich draufgekommen, wenn wir uns vornehmen, etwas zu erleben, **können die Wahrnehmungen nicht beeinflussen, was wir uns vorgenommen haben, zu erleben.**

Ist das Unglück des Urlaubers also die Kluft zwischen Prospekt und real existierendem Urlaubsort?

Lehofer: Das Unglück des Urlaubers ist die Vorstellung, er säße da ganz allein auf der Brücke, weil er es so gesehen hat im Prospekt. Und dann wohnt er über einer Disco, der Strand ist überfüllt und das Meer dreckig. Das zieht er nicht mehr durch. Aber Menschen sind lange bereit, ihre **eigenen Wahrnehmungen zu unterdrücken**. Sie haben zwar **negative Gefühle**, aber diese ändern nichts, sie **stabilisieren** eher. Einer, der an seinem Arbeitsplatz jammert, was das für ein Saftladen ist, macht das nur, um weiter dort zu bleiben und seine Wahrnehmungen zu unterdrücken. Eigentlich müsste er etwas ändern, aber das will er nicht.

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 06.08.2007