

In einer Woche beginnt für viele die **schönste Zeit des Jahres**

## „Ideal wären drei Wochen Ferien“

Über zu hohe Erwartungen und die Schwierigkeit, wirklich Erholung zu finden

**AZ: Sie arbeiten mit viel beschäftigten, gestressten Menschen – was raten Sie denen, damit der Urlaub wirklich erholsam wird?**

LOUIS LEWITAN: Von der Illusion, dass Menschen, die Tag für Tag auf der Überholspur leben, von einem auf den anderen Tag auf Erholung umschalten können, müssen sie sich verabschieden. Niemand, der sich im Arbeitsalltag immer im On-Modus befindet, kann zum ersten Urlaubstag eine Vollbremsung hinlegen. Das sollte man auch gar nicht.

### AZ-INTERVIEW

mit **Louis Lewitan**



Der Diplomspsychologe coacht Führungskräfte und ist Autor von „Die Kunst, gelassen zu bleiben“, Ludwig-Verlag.

Der Mensch ist schließlich keine Maschine, die sich beliebig ein- und ausschalten lässt.

**Wie bekommen Urlauber dann den Wechsel von Stress auf Erholung hin?**

Sie müssen vor allem ihre Erwartungen an den Urlaub herunterschrauben. Und sie müssen für die Phase des Herunter-Kommens mit dem

Partner und den Kindern schon vorab ihre Erwartungen klären. Wer Erholung braucht, sollte sich die Zeit einräumen, sich selbst nahe zu kommen und auch dem anderen genügend Freiräume lassen.

**Angenommen, der Vater scannt in Gedanken noch seine Mailbox – wie können Familien da überhaupt auf einen Nenner kommen?**

Das wird nur gehen, wenn insgesamt genügend Zeit zur Verfügung steht, damit der Vater sagen kann: Ihr zieht die ersten zwei, drei Tage los, ich bleibe erst einmal am Strand. Ideal wären mindestens drei Wochen Urlaub, damit dies möglich ist. Die Frage ist auch – besonders bei kurzen Urlauben –

ob eine Reise in eine andere Zeitzone und in ein anderes Klima wirklich Sinn macht, oder ob die Belastung in diesem Fall nicht die Erholung verhindert.

**Wie dicht sollten Familien im Urlaub überhaupt aufeinander sitzen? Wäre es nicht manchmal besser, die Eltern würden ihre Kinder ins Ferienlager stecken und zu zweit ausspannen?**

Eltern sind schon in der Pflicht, sich zugunsten der Kinder zurückzunehmen. Aber ein wenig Planung, damit auch sie auf ihre Kosten kommen, macht Sinn. Beispielsweise können die Eltern vorab im Hotel darum bitten, dass für zwei, drei Abende ein Babysitter organisiert wird.

**Eltern haben oft andere Interessen als Kinder. Was garantiert trotzdem einen harmonischen Urlaub?**

Gar nichts. Im Urlaub kommt kein Weihnachtsmann und bringt den Familienfrieden. Menschen, die über Monate hinweg wenig Zeit miteinander verbracht haben, werden nicht auf einmal zu einer harmonischen Symbiose finden. Am sinnvollsten ist es, wenn sich jedes Familienmitglied im Klaren darüber ist, dass es den anderen seine Ansprüche nicht überstülpen kann. So kommt es nicht zum Urlaubs-Krach. Ich würde eher Zufriedenheit anstreben als Glück um jeden Preis, das lässt sich sowieso nicht erzwingen. **sun**