

## EIN SOMMER WIE DAMALS

*Urlaub ist kein Ort, sondern ein Gefühl. Wie man seine Ferien ganz entspannt zu Hause verbringen kann – sogar in Zeiten des Heimbüros.*

*Text: Claudia Wallner*

Frühstück: rund um die Uhr. Abendessen: wahlweise auf der Terrasse, im Esszimmer oder in der Garten-Lounge. Handtuch und Sonnenschirm: inkludiert. Flugzeit: keine. Zimmerpreis: null Euro. Klingt nach einem guten Urlaubsangebot? Dann ab auf die Dahamas!

Das Zuhause als Traumziel für erholsame Ferien ist zwar brandaktuell, aber trotzdem keine Neuentdeckung. Mit einem guten Buch den ganzen Tag im Schatten des eigenen Obstbaums verbringen, während die Kinder Frisbee spielen, bei Sonnenuntergang dann allmählich den Grill anheizen und den Abend mit entspannten Gesprächen und einem Gläschen Wein vom Lieblingswinzer ausklingen lassen – das erinnert an die Zeiten vor Internet, Smartphone und der Erfindung der All-inclusive-Clubs, als die Langeweile für mehr Spaß und Abwechslung sorgte als so manches Animationsprogramm. Schon allein deshalb, weil sie die eigene Achtsamkeit steigerte. Plötzlich fiel einem auf, wie spannend es sein kann, einer Ameise im Gras dabei zuzusehen, wie sie ein Hölzchen transportiert, das dreimal so groß ist wie sie selbst. Oder wie herrlich die Blumenwiese duftet.

### *Die Aufmerksamkeit auf den Moment lenken.*

Einen Sommer wie damals kann man auch in der Gegenwart erleben oder genauer gesagt: im Hier und Jetzt. Dazu braucht es nicht unbedingt einen Garten und einen Holzkohlegrill, eine viel wichtigere Voraussetzung ist die Bereitschaft, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Bei einem Urlaub am Meer oder in den Bergen gelingt der Sprung in den Erholungsmodus dadurch, dass man sich vom gewohnten Alltag entfernt und seine Aufmerksamkeit stärker auf den aktuellen Moment lenkt. „Darin liegt der Schlüssel zur Entspannung“, erklärt die Arbeitspsychologin und Yogalehrerin Christine Hoffmann. Diesen achtsamen Zustand könne man auch zu Hause erreichen, nur dass es dort nicht so automatisch gehe wie am Strand. „In der vertrauten Umgebung braucht es bewusste Willenskraft, um ganz ins Hier und Jetzt zu kommen.“

Der einfachste Weg dorthin führt über das Ausprobieren von neuen Dingen. Dafür muss man gar nicht in die Ferne schweifen. Zumeist bietet auch die nähere Umgebung eine Fülle von Möglichkeiten, Dinge zu entdecken, die man vorher nicht kannte. Das kann ein lustiges Spiel für die ganze Familie sein, für das man während der freien Tage

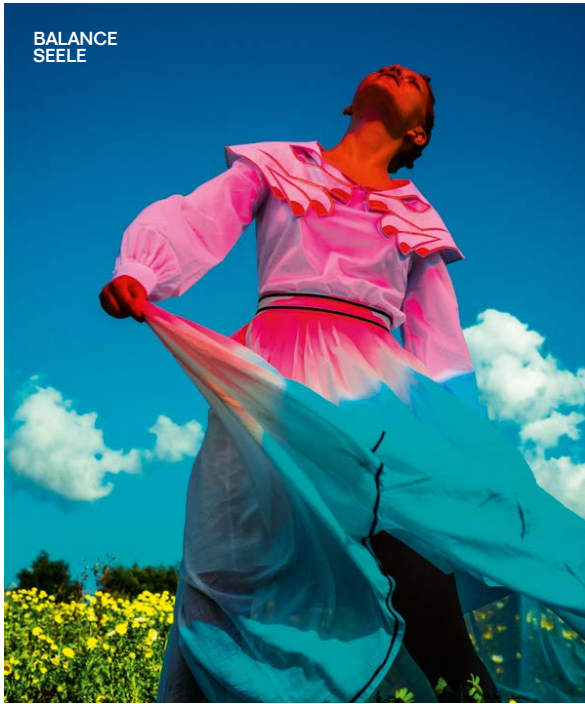


### ZUR PERSON

Mag. Christine Hoffmann wirkt seit 2007 international erfolgreich als Arbeitspsychologin, Coach und Yogalehrerin. Sie leitet den Lehrgang „Psychologisches Coaching“, eine Coaching-MasterClass sowie Glücksyoga-Retreats an wunderschönen Orten. Psychologisches Coaching bietet sie auch in Zeiten von Corona an. [christinehoffmann.at](mailto:christinehoffmann.at)

Fotos: Elizaveta Porodina für dm, Andrea Klem/Klemfrau photography





Ein Tag in der Natur  
vor der Haustür kann  
genauso entspannen  
wie eine Fernreise.  
Und ist viel billiger.

endlich Zeit findet, oder das einmalige Feeling, auf der Terrasse in einer frisch montierten Hängematte unterm Sternenhimmel zu übernachten. Aber auch ein romantisches Mitternachtspicknick mit dem Liebsten im eigenen Garten, ein Spaziergang im warmen Sommerregen oder eine Kräuterwanderung im Naherholungsgebiet können für nicht alltägliche Momente sorgen.

*Intensiveres Erleben durch offene Sinne.*

„Erkunden Sie neue Ecken in Ihrer Heimatstadt, entdecken Sie noch nie gegangene Wanderwege, lernen Sie eine neue Sprache mit einem Online-Tandempartner, kochen Sie ein außergewöhnliches Menü oder probieren Sie eine neue Sportart aus“, schlägt Hoffmann vor und weist darauf hin, dass man bei allen „ersten Malen“ besonders aufmerksam sei: „Die Sinne sind weit geöffnet, dadurch ist ein besonders intensives Erleben möglich.“

Auch ein Wunsch-Urlaubsland nach Hause zu holen kann laut der Psychologin den nötigen Abstand zur täglichen Routine schaffen. Ihr Tipp: Eine Vespa mieten, sich bei der Spritztour ein Eis gönnen, am Abend die Spaghetti bei italienischer Musik und Kerzenschein genießen – kurz: besondere Momente zelebrieren. Denn genau die sind auch bei einem Urlaub, den man zu Hause verbringt, von großer Bedeutung. „Unverplante Zeit fühlt sich besonders erholsam an. Lange schlafen, gegen Mittag frühstücken, die Seele baumeln lassen – das klingt vielversprechend. Gleichzeitig lädt sie viele Menschen ein, den Fernseher einzuschalten oder sinnlos durch Webseiten zu scrollen. Das fühlt sich im Moment vielleicht gut an, im Rückblick entsteht allerdings oft das Gefühl, die freie Zeit vergeudet zu haben“, erklärt Hoffmann. „Unser Leben gewinnt an Wert, wenn wir emotional angenehme Momente erleben, an die wir uns gerne zurückerinnern. Aber niemand erinnert sich daran, wie schön es war, im Internet gesurft oder Soaps gesehen zu haben.“

Ideal wäre daher ein Mix aus geplanten, besonderen Unternehmungen und unverplanter, spontan gestaltbarer Zeit. „Sammeln Sie bereits vor Urlaubsbeginn Ideen für besondere Aktivitäten. Was haben Sie in der Vergangenheit getan, das Ihnen wieder Freude bereiten könnte? Was wollten Sie immer schon mal ausprobieren? Wenn Sie Ihren Urlaub gemeinsam mit anderen verbringen, kann bereits das Sammeln von Ideen große Vorfreude

Foto: Elizaveta Perodina für dm



BALANCE  
SEELE

**Ob Nichtstun oder Aktivitätsschub – jeder darf seinen Heimurlaub so gestalten, wie er und sie will.**

hervorrufen. Achten Sie darauf, alle Beteiligten miteinander zu beziehung und Aktivitäten zu sammeln, die nicht Ihren gewohnten Routinen entsprechen.“

Eine spezielle Herausforderung ist der fliegende Wechsel vom Arbeitsalltag in den Urlaub zu Hause für all jene, die in den vergangenen Monaten im Homeoffice tätig waren: Wer die eigenen vier Wände als Büro sieht, tut sich umso schwerer, dort Ferien-Feeling aufkommen zu lassen. „Die räumliche Entgrenzung zwischen Berufs- und Privatleben erschwert es vielen Menschen, in der Entspannung anzukommen“, sagt Hoffmann. Sie rät dann dazu, den Übergang zwischen Arbeits- und Erholungszeit bewusst zu gestalten. So sollte etwa die letzte Arbeitsstunde gezielt genutzt werden, um die To-do-Liste zu aktualisieren und Unerledigtes zu delegieren oder für die nächsten Arbeitstage zu terminieren. Gleichzeitig sei es empfehlenswert, auch emotional ein gutes Ende zu finden. „Reflektieren Sie, in welchen Momenten Sie Arbeitsfreude erlebt haben, was Sie alles erledigt haben und worauf Sie stolz sein können. Fahren Sie Ihren Arbeitslaptop bewusst herunter, räumen Sie alle berufsbezogenen Gegenstände aus Ihrem Sichtfeld und zelebrieren Sie den Start in den Urlaub mit einem besonderen Essen, einem Glas Prosecco oder einem langen Spaziergang. Ermöglichen Sie sich einen achtsamen Wechsel in den Entspannungsmodus.“

Ist dieser einmal erreicht, geht es darum, das Erholungsbedürfnis passend zur eigenen Persönlichkeit auszuleben. Während die einen unter Urlaub gepfleg-

Foto: Elizaveta Porodina für dm

ACTIVE  
BEAUTY

ten Müßiggang verstehen, sich möglichst wenig bewegen und die Entschleunigung genießen wollen, brauchen andere Aktivität, um den Stress des Jahres abzuschütteln – und starten ein Sportprogramm, fangen an, die Wohnung zu renovieren, oder wollen den Garten in ein blühendes Paradies verwandeln. „Jeder Mensch sollte seinen Urlaub so verbringen, wie es ihm guttut. Allgemeine Tabus gibt es nicht“, sagt Christine Hoffmann. Stattdessen sollte jeder erkunden, was ihm Freude bereitet und Erholung spendet. „Wer sich körperlich anstrengt, findet anschließend oft leichter Entspannung. Und wer schon jahrelang das Aufräumen des Kellers auf der To-do-Liste führt, kann die letzten Urlaubstage nach einem gründlichen Reinemachen wahrscheinlich umso mehr genießen.“

*Alles, was stört, wird aufgeschrieben.*

Und wenn trotzdem störende Gedanken an die Arbeit auftauchen? Darf man dann die E-Mails checken? Besser wäre es Hoffmann zufolge, sich bewusst zu sein, dass man zu jeder Zeit Gedanken weiterziehen lassen und seinen Fokus auf etwas anderes, Freudvollerer richten kann. Sinnvoll ist dabei, sich zu fragen, worauf man sich stattdessen fokussieren möchte. All jenen, denen das schwerfällt, empfiehlt die Psychologin, diese Gedanken aufzuschreiben: Dann braucht man sich nicht mehr zu sorgen, dass man Wichtiges vergessen hätte. Und kann sich wieder auf das konzentrieren, was im Urlaub wirklich essenziell ist: Erholung im Hier und Jetzt – wo immer das auch sein mag. ○

## Staycation-Guide

### Tipps für den Traumurlaub zu Hause

#### *Nicht auf die Uhr schauen.*

Wer die Armbanduhr ablegt, das Handy ausschaltet und sich bei der Tagesplanung nach dem Sonnenstand und dem eigenen Hungergefühl richtet, schafft Zeiten intensiver Erholung.

#### *Eine Hängematte montieren.*

Sie erinnert an Sonne, Meer und Palmenstrand – und verbreitet im Garten, auf der Terrasse oder sogar im Wohnzimmer maximales Ferien-Feeling.

#### *Boccia spielen.*

Bringt ein bisschen Italien auf die nächstgelegene Wiese: das legendäre Kugel-Spiel für Groß und Klein.

#### *Burgen bauen.*

Wer keine Sandkiste hat, kann im Garten einen Sandbereich anlegen, in dem auch viele Pflanzen – wie Silbergras oder Nachtkerze – gut gedeihen.

#### *Roomservice nutzen.*

Lieferdienste, die einem kulinarische Genüsse vor die Haustür liefern, gibt es in fast jedem Ort.

#### *Salz auf der Haut spüren.*

Dazu muss man nicht am Strand sein: Ein wohltuendes Meersalz-Peeling lässt sich auch zu Hause genießen.

#### *Zöpfchenfrisuren flechten.*

Vor allem Töchtern macht man damit zumeist eine große Freude. Flechtanleitung siehe Seite 57!

ACTIVE  
BEAUTY