

URLAUB 2020

Gartinien, Balkonien oder Terrassien?



Sommerurlaub 2020 ist aufgrund der Corona-Pandemie anders als sonst. © Foto: Adobe Stock/runzelkorn

Corona-Virus, Kontaktvermeidung, Ansteckungsgefahr: Trotz Aufhebung der Reisewarnung bleibt beim Sommerurlaub nichts, wie es war. Manche haben vorsorglich storniert, manche werden Reisen nicht antreten. Dort, wo man hindarf, könnte es schon wieder eng werden. Die Freude auf die schönste Zeit des Jahres ist getrübt. Was

bedeutet das für uns? Und wie werden wir zukünftig Urlaub machen?

Von Romina Carolin Stork

Der Gedanke an ausgiebige Ferien im Sommer trägt viele Menschen durch chaotische und stressige Zeiten - und die gab es in den vergangenen Monaten zur Genüge, mit teils extremen Belastungen, die vor allem Frauen und Mütter zu schultern hatten.

Erholung, Sonne, Berge oder Meer - wunderbar! "Der Urlaub ist ein längeres Zeitintervall, in dem wir wirklich mal die Gelegenheit haben, von der Arbeit abzuschalten und die Ressourcen, die wir in der Arbeit die ganze Zeit beanspruchen, aufzutanken", sagt Christine Syrek, Professorin für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg. So richtig loszulassen sei - je nach Belastung - bei ein bis zwei Wochen möglich.

Das Bedürfnis scheint groß zu sein: 70,8 Millionen Reisen mit mehr als fünf Tagen wurden laut ReiseAnalyse 2020 im vergangenen Jahr gemacht. 74 Prozent gingen ins Ausland, mit 12,7 Prozent war Spanien am beliebtesten, gefolgt von Italien (8,7 Prozent) und der Türkei (6,3 Prozent).

Deutschland war zu 26 Prozent das Ziel. Am beliebtesten: Mecklenburg-Vorpommern (5,1 Prozent), Bayern (4,6 Prozent) und Schleswig-Holstein (4,2 Prozent).

In diesem Sommer 2020 ist alles anders

Doch dieses Jahr ist vieles anders: Oft fallen lang ersehnte und geplante Reisen aus, müssen zu einem (Kurz-)Urlaub in der Heimat umgestaltet werden oder es ist nicht abzusehen, ob sie stattfinden können.

"Wir fiebern oft auf diesen einen Urlaub hin", stellt Syrek fest. Dabei sei es nicht empfehlenswert, alle Erwartungen nur auf diese eine Zeit im Jahr zu projizieren. Aktuell, da man eh schon viel Zeit zu Hause verbracht hat, ist die Herausforderung beim Daheimbleiben noch größer, "sich da wirklich zu sagen: Jetzt schalten wir in den Urlaubsmodus!".

Sie rät, sich einen guten Ersatz für mögliche entgangene Reisen zu überlegen und zu schauen: "Was sind die zentralen Elemente, die es für mich erholsam machen?" Auch Tagesausflüge oder kürzere Auszeiten könnten wohltuend sein, vor allem, wenn sie regelmäßig im Jahr genommen werden.

Um einen Erholungseffekt zu erzielen, sei es grundsätzlich wichtig, "dass ich erreiche,

dass ich von der Arbeit gedanklich abschalte, dass es mir gelingt, mich zu entspannen, dass ich das Gefühl habe, verbunden zu sein mit anderen Menschen, dass ich den Eindruck habe, dass es selbstbestimmt ist, dass ich ich sein kann und nicht auch noch lauter Erwartungen erfüllen muss", erklärt Syrek.

Zufrieden mache zudem, Neues zu lernen und sich kleineren Herausforderungen zu stellen, etwa ein Regal zu zimmern oder den Garten neu zu bepflanzen. Das Urlaubsgefühl kann somit auch zu Hause in Gartinien, auf Balkonien oder Terrassien aufkommen.



Es sich auf dem Balkon oder im eigenen Garten gemütlich machen. © iStock/chabybucko

Wird sich ein Urlaub zu Hause durchsetzen? Immerhin hat die Corona-Pandemie auch einen positiven Effekt - für die Umwelt. Forscher haben in einer Schnellschätzung untersucht, wie sich diese Zeit auf den Ausstoß des Treibhausgases CO₂ auswirkt.

"Demnach lagen die weltweiten CO₂-Emissionen Anfang April wahrscheinlich ein Sechstel niedriger als vor der Pandemie", heißt es in einer Mitteilung des Klimaforschungsinstituts Mercator Research Institute on Global Commons and Climate Change (MCC) vom Mai. Täglich gebe es einen coronabedingten Rückgang um 17 Megatonnen CO₂, geschätzt 7,5 Megatonnen entfallen auf den Verkehr am Boden (36 Prozent Rückgang), 1,7 Megatonnen auf den Luftverkehr (60 Prozent Rückgang).

Corona und die Folgen fürs Reisen

Dass langfristig erheblich weniger Urlaubsreisende fliegen werden, glaubt Claudia Brözel allerdings nicht. Die Professorin für Tourismus-Ökonomie und Digitale Transformation der Hochschule für nachhaltige Entwicklung Eberswalde prognostiziert: "Es kann einen Nachholeffekt geben." Dabei könnten auf Touristen einige Neuerungen zukommen: Reisen, wie wir es gewohnt waren, wird es wohl nicht mehr geben.

"Die Deutschen konnten bislang theoretisch in etwa 190 Länder ohne größere Einschränkungen reisen", sagt Brözel. Derzeit wird jedoch einiges getan, um Infektionen möglichst zu vermeiden - und das kann auch langfristig Einschränkungen mit sich bringen: etwa Corona-Tests vor dem Flug, eine Corona-App, mit der man seine Gesundheit bestätigt und die die eigene Bewegung nachvollzieht, oder eine Art "digitales Leitsystem", mit dem Besucherinnen und Besucher informiert werden, wie ausgelastet die Touristenattraktionen vor Ort sind.

Brözel nennt Schlagworte, die den Tourismus bestimmen werden: Hygiene, Abstand, Sicherheit, Desinfektion, Belüftung und Beschränkungen. Reisende müssten selbst entscheiden: "Passen mir die Bedingungen in den Zielländern?" An die Regelungen für Flugreisen, die seit den Anschlägen am 11. September 2001 gelten, etwa die Begrenzung von Flüssigkeitsmengen, haben sich auch alle gewöhnt, gibt die Tourismus-Expertin zu bedenken.

Die derzeitige ungewisse Situation wird aber auch einige Menschen - besonders in diesem Jahr - dazu veranlassen, ihre Reisetätigkeit einzuschränken. Vor allem bei Dienstreisen sieht Brözel durch die Digitalisierung einen Trend, weniger zu reisen.

Doch auch Privatpersonen könnten verstärkt auf Reisen mit dem Camper, dem Fahrrad oder dem Zelt im Gepäck in diesem Sommer umsteigen. Sie sagt: "Insgesamt werden wir uns auf Reisen stärker einschränken und es wird exklusiver werden, da wir - bevor ein Impfstoff gefunden ist - nicht mehr in allzu großen Gruppierungen reisen oder auch etwas besichtigen dürfen."

Zudem müsse langfristig auch mit einer Preissteigerung gerechnet werden - eine verringerte Gästeanzahl und höhere Qualitäts- und Hygieneanforderungen müssten finanziert werden.

Das Urlaubsgefühl in den Alltag retten

Egal, ob Ferien zu Hause oder woanders - das Urlaubsgefühl über eine längere Zeit in den Alltag zu retten, ist schwer, sagt Psychologin Christine Syrek. Aber auch das kann gelingen: Schon vor dem Urlaub sollte die Rückkehr an den Arbeitsplatz geplant werden.

"Aus der Forschung wissen wir, dass Unerledigtes uns umtreibt und uns gedanklich bindet. Da lohnt es sich, wenn wir uns einen Plan machen." Auch Gerichte nachkochen, die man im Urlaub besonders lecker fand, nicht gleich wieder mit voller Belastung in den Alltag einsteigen und sich an den Urlaub erinnern kann das Auszeit-Gefühl verlängern.

"Wenn wir einen stressigen Arbeitstag hatten und die Urlaubserinnerungen reaktivieren, also noch mal die Fotos durchgehen oder mit jemandem darüber sprechen, was wir erlebt haben, setzt das einen positiven Effekt frei und führt dazu, dass es uns unmittelbar besser geht."



Urlaub Zuhause: Wie wir uns eine entspannte Zeit machen. © iStock/AlexRaths

Tipps für einen Urlaub daheim

Urlaub in der eigenen Stadt? Was sich erstmal schwer vorstellbar anhört, ist für Harriet Köhler seit etwa vier Jahren Entspannung pur.

"Letztendlich war es eine Art ökologisches Erwachen", beschreibt die Journalistin den Grund für ihre Entscheidung. Zuvor war sie nämlich gerne und oft in allen Teilen der Welt unterwegs, verbrachte mit ihrem Mann jede freie Woche an einem

anderen Ort.

Dann jedoch trafen sie den Entschluss, privat nur noch so selten wie möglich ins Flugzeug zu steigen. "Am Anfang dachten wir nicht, dass wir das schaffen", gibt die zweifache Mutter zu. "Als wir es aber erstmal beschlossen hatten, war es ganz einfach." Rund ein Dutzend Mal urlaubte die Familie seitdem zu Hause.

Harriet Köhler gibt sechs Tipps für einen Urlaub daheim:

1. Den Blick auf den Alltag verändern:

Die Autorin stellt die Frage: "Muss ich mein alltägliches Leben wirklich ständig hinter mir lassen?" Oft helfe es, die Perspektive auf das eigene Leben zu verändern und aufgeschlossen zu sein - wie man es im Urlaub eben ist.

2. An einer Stadtführung teilnehmen:

Eine Möglichkeit, die eigene Stadt neu zu erkunden, sind Stadtführungen oder -rundfahrten. So setze man die "Brille eines Touristen/einer Touristin" auf. "Wenn man neugierig auf das ist, was da vor einem liegt, kann man wahnsinnig viel entdecken." Derzeit muss natürlich individuell geschaut werden, ob der Heimatort eine Führung anbietet.

3. Mittags essen gehen:

Während Abendessen häufig einen "Business-Charakter" hätten, vermittele ein ausgiebiges Mittagessen das Gefühl von Freiheit, sagt Harriet Köhler. Am schönsten ist es, wenn man diese Zeit "mit dem nettesten Menschen, den man kennt, in dem schönsten Restaurant" verbringt und es sich richtig gut gehen lässt.

4. Ein Hotelzimmer beziehen:

Übernachtungen im Hotel haben immer etwas Besonderes: Nicht im eigenen Bett schlafen, Frühstück serviert bekommen, aus dem Koffer leben. Diese Gefühle können auch bei einer Hotelübernachtung in der eigenen Stadt entstehen, sagt Autorin Köhler. Laut Medienberichten machen einige Hotels, etwa in NRW oder Rheinland-Pfalz, sogar ein extra Angebot für einen Kurzurlaub daheim.

5. Ein einfaches Gericht kochen:

Jeder Mahlzeit seine eigene Note verleihen, mehrere Gänge kochen und möglichst ausgefallene Rezepte ausprobieren - das braucht es im Urlaub nicht. Wer ein Essen kocht, "das vermeintlich nichts Besonderes ist", sich exakt an das Rezept hält, zuschaut, wie sich die Lebensmittel verändern, erhalte auch eine Lektion in Demut, erklärt Köhler. "Man tritt bewusst einen Schritt zurück." Ihr Lieblingsgericht: eine frische Tomatensoße.

6. Eine Zimmerreise machen:

Was gegen Ende des 18. Jahrhunderts voll im Trend lag, kann auch den Urlaub in den eigenen vier Wänden bereichern, bekräftigt Harriet Köhler. Bei einer Zimmerreise schaut man sich ganz bewusst alle Gegenstände an, die im Zimmer zu finden sind: Woher stammen sie? Welche Erinnerungen habe ich daran? Was verbinde ich damit? Warum steht der Gegenstand gerade dort? So entdeckt man das eigene Zuhause auf ganz neue Art.

Urlaub in der Heimat: Tipps aus den kfd-Diözesanverbänden und dem Landesverband (*erstmalig erschienen in der Frau und Mutter 7+8/2019*)

LESETIPPS

Außerdem in der neuen "Frau und Mutter"

Bischof Bode, warum geht es nicht ohne die Frauen?

Unterwegs in der Schöpfung

Serie "Meine wichtigste Bibelstelle": Folge 7