Zeitschrift: GZ in Kontakt : Gehörlosenzeitung für die deutschsprachige Schweiz
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen
Band: 83 (1989)
Heft: 13-14

Artikel: Stress in den Ferien?
Autor: Koradi, Martin
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-924839

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

83. Jahrgang

Nr. 13/14, 1. Juli 1989

GZ in Kontakt
Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz

Offizielles Organ des Schweizerischen Gehörlosen-Sportverbandes (SGSV)
Herausgeber: Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen (SVG)

Stress in den Ferien?

(GZ) Ferien in Sicht! Kinder zählen die noch übrig bleibenden Schultage, Berufstätige setzen an zum Endspurt im Kampf mit Terminen, Besprechungen und Pendenzen. Wer will denn nicht in die Ferne schweifen und dem Alltagstrott und der Monotonie entfliehen? Ferien in Sicht! Wer bewusst Ruhe und Entspannung sucht, kann Ferien sicher auf seine gewünschte Art verbringen. Für viele aber sind Ferien zugleich Stress! Weshalb?

Ferien ist ein faszinierendes Wort, gebildet aus sechs Buchstaben, die sehr gut für die folgenden Begriffe stehen könnten: **F** = Ferne, **E** = Erleben, **R** = Reisen, **I** = International, **E** = Entspannen, **N** = Nichtstun. Ferien sind für viele Menschen die schönsten Wochen des Jahres. Die einen zieht es weit weg in die Ferne. Andere können sich das nicht leisten, bleiben zu Hause und machen vielleicht Ausflüge in die nähere oder weitere Umgebung. Es gibt Urlauber, die kennen den Strand und die Cafés von Rimini weitaus besser als die nahe Umgebung ihres Wohnortes. Natürlich, ein Kartengruss aus der Karibik wirkt für die Umwelt imposanter als ein Grüessli aus dem Sernftal. Hand auf's Herz, warum in die Ferne schweifen, wenn das Schöne so nah liegt!

Wichtig ist vor allem das eine: Geniessen Sie die wohlverdienten Ferien abseits von Hetze und Stress. Ferien bedeuten auch die schönsten Wochen des Jahres, weil man endlich das tun kann, wozu man sonst keine Zeit hat und lassen will, was einem im Alltag belastet. Deshalb muss die knappe Zeit möglichst optimal genutzt werden . . . und schon schnappt die Falle zu: Zeitdruck und Leistungsprinzip haben uns eingeholt. Und wenn dann noch mehrere hundert oder tausend andere zur gleichen Zeit am gleichen Ort Ferien machen, ist der Stress perfekt.

Ferien = Flucht!

Damals konnten nur wohlhabende Menschen sich ausgedehnte Reisen leisten, um fremde Länder und Völker kennenzulernen. Das waren die sogenannten «Hin-zu»-Reisen. Hin zu anderen Landschaften und Menschen. Heute kann sich fast jeder Durchschnittsbürger Ferien und Reisen leisten. Das sind die «Weg-von»-Ferien. Weg von Alltag und Hektik. Diese «Weg-von»-Ferien sind dadurch so etwas wie eine Flucht geworden. Flucht aus der Routine und den Zwängen des Alltags. Die Fluchtwege und Fluchtziele der Menschen gleichen sich in etwa: Wir quetschen uns in Charterflugzeuge, erdulden Autobahnen und teilen den knappen Strand mit allzuvielen. Selbst die Fluchtzeiten sind ähnlich: Deshalb die Staus auf den Strassen und die Hektik in den Ferienorten. Das «Hin-zu» kommt zu kurz. Hin zu Land und Leuten sind bereichernde Begegnungen, kann aber nicht mehr stattfinden, weil wir nur die gängigen Sehenswürdigkeiten besuchen und dabei konsumieren. Echter Kontakt mit Menschen kommt kaum mehr zustande.

Begegnung mit dem Unbekannten

Was erwarten Sie persönlich von Ihren Ferien? Setzen Sie sich einmal hin und notieren Sie auf einem Blatt Papier all das, was Sie in Ihrem Urlaub für wichtig halten. Zum Beispiel: Entspannung, Abwechslung, Natur, Abenteuer, sportliche Betätigung, Bildung, Begegnungen mit Menschen usw. Sind Sie sich aber bewusst: Leben lässt sich nicht auf zwei oder drei Wochen beschränken.

Sie kennen den Urlaubsort, wissen aber zuwenig über Land und Leute. Der Reiseführer beschränkt sich auf touristische Sehenswürdigkeiten. In jeder grösseren Bibliothek gibt es vielfältige Literatur zu den meisten Ländern und Gegenden der Welt. Versuchen Sie einen Eindruck zu gewinnen vom Volk. Lernen Sie ihre Mentalität und Lebensweise kennen. Eine Begegnung zwischen den Touristen und Einheimischen ist nicht einfach zu erreichen. Vor allem dann, wenn die Reise in einen anderen Kulturkreis führt, sind die Unterschiede oft zu gross. Aber gerade diese Unterschiede können uns jedoch bereichern.

Fortsetzung Seite 2

Heute Doppelnummer:

- Zum Experimentieren 3
- Geschichten aus «Es ist nicht wahr» 4/5
- Gehörlosenvereine auf Reisen 6/7
- Ferienbeilage spezial: Thema Fotografie und Wettbewerb 8/9
- Sport: Handball beim GSV Basel 10/11
- Sport: Fussball-Cupfinal 1989 12/13
- Thema Glauben und Leben 14/15
- Veranstaltungen usw. 16

Aussergewöhnlicher Ferientip

Vergessen Sie alles, was Sie niemals vergessen dürfen! Vergessen Sie das Telefon, die Rechnungen im Briefkasten und die Hektik auf dem Dorfplatz. Vergessen Sie die unfreundliche Nachbarin, vergessen Sie Ihren launischen Chef am Arbeitsplatz. Vergessen Sie alle Medien: Fernsehen, Teletext und Zeitungen (die GZ aber bitte nicht!). Vergessen Sie Unruhen in der Welt, das Gewäsch der Politiker und das Geschrei von allen, die sich wichtig machen wollen.

Sagen Sie sich: «Endlich habe ich Zeit für mich, jetzt habe ich Ferien!» Doch etwas dürfen Sie niemals vergessen! Was? Ganz einfach, sagen Sie sich: «Jawohl, eine tolle Sache. Ich mache unbedingt mit, am Wettbewerb». Auf Seite 9 erfahren Sie alles Weitere.

Fortsetzung von Titelseite

«Je weiter, desto besser»,

glauben viele Reisende. Doch das Gute liegt nicht immer in der Ferne. Oft ist es erholsamer, weniger weit zu fahren. Kommt in den Ferien das Leistungsprinzip – mit möglichst wenig Geld und Zeit möglichst viele Kilometer zurücklegen – zum Zug, dann führt dies zu Zwängen verschiedenster Art. Von Freizeit, also von freier Zeit, bleibt nicht viel übrig. Nur wenn man sich Zeit lässt und bereit ist, weniger viel zu sehen und weniger weit zu kommen, hat man auch wirklich Freizeit. Auch in der Nähe gibt es viel Überraschendes zu entdecken. Man muss sich nur die Mühe nehmen, genau hinzusehen und im Gewohnten Neues zu entdecken. Dies können Sie sogar leicht selber testen: Gehen Sie eine Ihnen bekannte Strecke in halbiertem Tempo oder gar im Zeitlupentempo. Sie werden garantiert Dinge wahrnehmen, die Sie vorher in der Hektik des Zeitdruckes übersehen haben.

Zuwenig Schlaf!

Jeder Ferienort hat seinen Reiz. Sehr verlockend natürlich, Ihren Aufenthaltsort «by night» (= bei Nacht) kennenzulernen. Hier aber spielt sich das Geschehen meistens nur unter den Touristen ab. Die Gefahr, dass man von einem Vergnügungsbetrieb zum anderen marschiert oder allabendlich wegen der niedrigen Konsumationspreise bis in die frühen Morgenstunden hinein in den Discos sitzenbleibt, ist verbreitet. Man kommt unweigerlich aus dem Schlafrhythmus, und die Folgen daraus sind nicht nur Schlafmanko, sondern auch Gereiztheit und schlechte Laune.

Der Mensch hat einen Drang in die Ferne, in die Fremde: fernsehen, fremdgehen, fernbleiben . . .

Der anonyme Tourist

Die meisten Urlauber sammeln Reiseziele wie Briefmarken. Das ist zwar interessant, denn der Reiz des Neuen ist immer verlockend. Doch grössere Reisezieltreue haben ihre bestimmten Vorteile. Auf den ersten Blick scheint es langweilig, öfter oder gar regelmässig am selben Ort Ferien zu verbringen. Doch nur so kann mit der Zeit eine echte Beziehung zu Land und Leuten entstehen. Man gehört dann nicht mehr zu den anonymen Touristen, sondern ist ein gern gesehener Gast. Das Ferienmachen am gleichen Ort fördert sogar auch die Beziehung zwischen den Touristen. Man trifft sich in den Ferien immer wieder. Dadurch entsteht ein neuer Bekannten- und Freundeskreis. Ortstreue Feriengäste haben eine Beziehung zur Landschaft und ein persönliches Interesse daran. Und sie denken auch positiv für die Gesunderhaltung und den Schutz der Feriengegend.

Vorüberziehende Touristen verhalten sich in dieser Hinsicht eher gleichgültig.
Vielleicht gehörten auch Sie bis anhin zu diesen Anonymen, sind jetzt aber gewillt, etwas zu unternehmen, damit Ferien für Sie nicht zum Stress werden.

Quellen: Schweiz. Rotkreuz-Kalender 1989
Martin Koradi

(Der Artikel wurde von der GZ-Redaktion bearbeitet und ergänzt)

Liebe Leserinnen und Leser

Ferien in Sicht! Auch auf der Redaktion tut sich was: Wir nähern uns der «Kehrausstimmung», die Schreibmaschine rattert nur noch auf Sparflamme. Darauf haben

wir lange gewartet, nämlich auf das Auch-Entspannen-Dürfen. Die heutige Doppelnummer enthält wiederum eine Ferienbeilage. Wie wär's mit Experimentieren? Auf Seite 9 verraten wir gerne, wie Sie sich in den Ferien zum kleinen «Möchtegern-Zauberkünstler» ausbilden lassen können. An ausgesprochene Leseratten haben wir ebenfalls gedacht. Die lesenswerten Beiträge aus dem Buch «Es ist nicht wahr» eignen sich vorzüglich für eine Siesta unter einer schattigen Linde.
Aufhänger dieser Ferienbeilage ist aber das Thema Fotografie. Beachten sie die 10 goldenen Tips, so dürfte Ihnen die Teilnahme an unserem Fotowettbewerb nicht schwer fallen.
Viel Sport auch in der heutigen Ausgabe. Allerdings können wir die jüngsten Resultate der Leichtathletik-Meisterschaften vom 10./11. Juni (noch) nicht publizieren. Der uns glaubwürdig versprochene Bericht kam nie auf das Redaktionspult geflogen! Bedauerlich, dass wir Ihnen die neuen Meister erst in der Ausgabe vom August vorstellen können. Wir liefern dann «kalten Kaffee».
Ferien in Sicht! Es ist höchste Zeit, uns zu verabschieden. Spätestens im August, wenn die zweite Doppelnummer die Druckerei verlässt, beginnt für uns wieder der Alltag. Allen GZ-Lesern wünschen wir schöne und erholsame Urlaubstage und «Gut Klick» mit Ihrer Kamera.

Regine Kober
und Walter Gnos

«Sünnele» tut wohl, aber Achtung: Wie schnell hat man den Sonnenbrand!

Impressum
Gehörlosen-Zeitung

Erscheint je am 1. und 15. des Monats (Am 1. Juli/August je als Doppelnummer)

Herausgeber:
Schweiz. Verband für das Gehörlosenwesen (SVG), Zentralsekretariat
Feldeggstrasse 71, 8032 Zürich
Telefon 01 383 05 83

Redaktionsadresse:
Gehörlosen-Zeitung
Obstgartenstrasse 66
8105 Regensdorf
Schreibtelefon 01/840 19 83

Redaktoren:
Walter Gnos, Regine Kober

Redaktionelle Mitarbeiterinnen:
Linda Sulindro, Ursula Stöckli

Druck und Spedition:
Vereinsdruckerei Frauenfeld
Zürcherstrasse 179
8500 Frauenfeld
Telefon 054 21 18 45

Abonnementspreise:
Einzelnummer Fr. 2.–
Für das halbe Jahr Fr. 18.–
Jahresabonnement Fr. 34.–
Ausland Fr. 37.–
Postcheck-Nr. 30-35953-2 Bern

Die komplette Adressliste aller Gehörlosen- und Hörgeschädigten, -Schulen, -Verbände und Beratungsstellen erscheint jeweils nur in der letzten Quartalsausgabe.

Verwaltung, Abonnemente, Adressänderungen:
Vereinsdruckerei Frauenfeld
Abonnementsverwaltung
Zürcherstrasse 179
8500 Frauenfeld
Telefon 054 21 18 45

Zentralbibliothek SVG (Fachbibliothek): Kantonsschulstrasse 1, 8001 Zürich. – **Zentralarchiv SVG:** Gehörlosen- und Sprachheilschule, Inzlingerstrasse 51, 4125 Riehen. – **Berufsschule für Gehörgeschädigte:** Fachklassen, Klassen für allgemeinbildenden Unterricht und Weiterbildungsklassen in Bern, Luzern und Zürich; Schulleitung: H. Weber; Sekretariat: E. Schlienger, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich, Telefon Nr. 01 311 53 97. – **Gehörlosenseelsorge:** Schweiz. Arbeitsgemeinschaft für Gehörlosenseelsorge. Neu: Präsident Jean-Pierre Menu, pasteur, Av. Montchoisy 76, 1207 Genf. – **Schweizerischer Gehörlosenbund:** Sekretariat: Elisabeth Faoro, Postfach 3, 1603 Grandvaux, Telefon 021 799 30 91. Regional-Sekretariat Zürich: Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich. – **Schweizerischer Gehörlosensportverband:** Sekretariat: Brigitte Deplatz, Ackerstrasse 19, 9244 Niederuzwil. – **Schweizerische Vereinigung gehörloser Motorfahrer:** Präsident: W. Gnos, Rosengartenstrasse 58, 8037 Zürich, Telefon 01 42 33 25. – **Schweiz. Vereinigung der Eltern hörgeschädigter Kinder:** Sekretariat: Hedi Ziswiler, Buchfinkenweg 5, 6210 Sursee, Telefon 045 21 37 19. – **Genossenschaft Hörgeschädigten-Elektronik:** Hömelstrasse 17, 8636 Wald, Telefon 055 95 28 88. – **Beratungsstellen für Gehörlose: 4051 Basel:** Socinstrasse 13, Telefon 061 25 35 84; **3007 Bern:** Mühlemattstrasse 47, Telefon 031 45 26 54; **6002 Luzern:** Frankenstrasse 7, Telefon 041 24 63 37; **9000 St.Gallen:** Oberer Graben 11, Telefon 071 22 93 53; **8057 Zürich:** Oerlikonerstrasse 98, Telefon 01 311 64 53. In anderen Kantonen: Beratungs- und Fürsorgestellen Pro Infirmis oder Stellen der Gebrechlichenhilfe.