

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 6: Ich brauch' Tapetenwechsel

Artikel: Tapetenwechsel : oft gar nicht so einfach
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557887>

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: 21.02.2026

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

Tapetenwechsel – oft gar nicht so einfach

«Ich brauch Tapetenwechsel, sprach die Birke, und macht sich in der Dämmerung auf den Weg ...», so die Titelzeile eines hoffnungsvoll-traurigen Chansons von Hildegard Knef. Tapetenwechsel bzw. das Verlassen eingeschliffener Muster ist eine bewährte Möglichkeit, Körper und Seele eine Erholungspause zu gönnen. Der Urlaub scheint die geeignete Zeit, frische Kräfte zu sammeln. Allerdings entwickeln sich die «schönsten Wochen des Jahres» nicht selten anders als erwartet. Nur etwa 40 Prozent aller Sommerurlauber bezeichnen sich nach den Ferien als zufrieden und gut erholt.

Urlaubsreif ist man, wenn man seinem Passfoto immer ähnlicher sieht. Dann freut man sich aufs Ausspannen und Auftanken, auf neue Erlebnisse und Entdeckungen. Raus aus dem Alltag und für zwei, drei Wochen ein anderer Mensch werden. Wenn es um die schönsten Wochen im Jahr geht, herrscht eine Art Glückswang. Alles soll perfekt sein: das Wetter, die Unterkunft – und natürlich auch der Partner und die lieben Kinderchen. Doch gerade damit hapert es während der schönsten Wochen des Jahres häufig, es kommt vermehrt zu Stresssituationen. Hockt die ganze Familie 24 Stunden am Tag zusammen, kann das nervenaufreibend sein. Lässt der Partner Mama und die Kleinen beim Strandburgenbauen zu oft allein, weil er den Tennisplatz vorzieht, ist die Enttäuschung vorprogrammiert. Ist die heranwachsende Tochter («Ich hab schliesslich auch Ferien») ständig auf eigene Faust unterwegs, gibts mehr Stress als zuhause. Nicht selten haben

Ferienziele und Urlaubsaktivitäten müssen heute (angeblich) einzigartig und ganz besonders sein. Böse Zungen behaupten gar, Strandurlaube seien nur noch für Langeweiler mit Kindern aus Ländern mit schlechtem Wetter attraktiv.



Partner überzogene Ansprüche, was die Auffrischung ihrer Beziehung betrifft, und entdeckten stattdessen alte Mängel und Störfaktoren neu. Auch das Essen, das Wetter oder gar unverhoffte Unpässlichkeiten führen zu Missstimmungen, Krach und Nörgeleien.

Alles, alles ist möglich

Ob Segeltörn durch die Inselwelt der Grenadinen, Tauchen im Roten Meer, Strandfaulzen auf den Seychellen, Trüffelsuchen in der Toskana, Kreuzfahrt durch norwegische Fjorde, Campertouren durch Australien, Trekking durch Nepal, Kamelreisen durch die Sahara, Reisen zu sibirischen Schamanen - heute ist alles möglich, kein Reiseziel und keine Ferienaktivität ist zu «verrückt» oder exotisch. Eingeschränkt wird die Qual der Wahl unter abertausend Ferienangeboten eigentlich nur durch das Geld und die Zeit, die man zur Verfügung hat. Vernünftigerweise aber sollte man seine eigenen Bedürfnisse genau durchchecken, bevor man einen Urlaub bucht, von dem Freunde oder Nachbarn so begeistert erzählt haben.

Urlaub gilt als Kontrastprogramm zum Alltag

Sind die Werktagen eher grau und langweilig, erwartet man vom Urlaub aufregende Erlebnisse, «Action» und Abenteuer. Ist der Alltag hektisch, wünscht man sich nichts mehr als menschenleere Natur oder süßes Nichtstun. Die Gestressten haben aber oft schon nach einer Woche die Nase voll von der Einsamkeit oder vom Verwöhnt- und Bedientwerden, während die Abenteuerlustigen, gemartert von der ungewohnten körperlichen Anstrengung, liebend gerne mal ein paar Tage faulenzen würden, statt schon wieder auf den Eselsrücken, das nasse Floss oder einen noch höheren Berg zu steigen. Ganz kompliziert wird es, wenn der eine Partner das dolce far niente sucht und der andere, dessen Alltag weniger stressig ist, lieber etwas erleben möchte. Muss man dann noch Rücksicht auf die Ansprüche des pu-



Viel schlafen, viel ausgehen, zehn Bücher lesen, golfen, segeln, die Ehe retten – das wird doch wohl in zwei Wochen möglich sein!

bertierenden Sohnes und die Bedürfnisse der kleinen Tochter nehmen, dann wird die Wahl des Urlaubsziels tatsächlich zur Qual. Dann muss man gut aufpassen, dass nicht der ganze Urlaub verdorben wird, denn sind die Wünsche nach der Urlaubsgestaltung sehr verschieden und gelingt keine ausgewogene Lösung, so wird aus den häufig überzogenen Erwartungen leicht ein Gegeneinander.

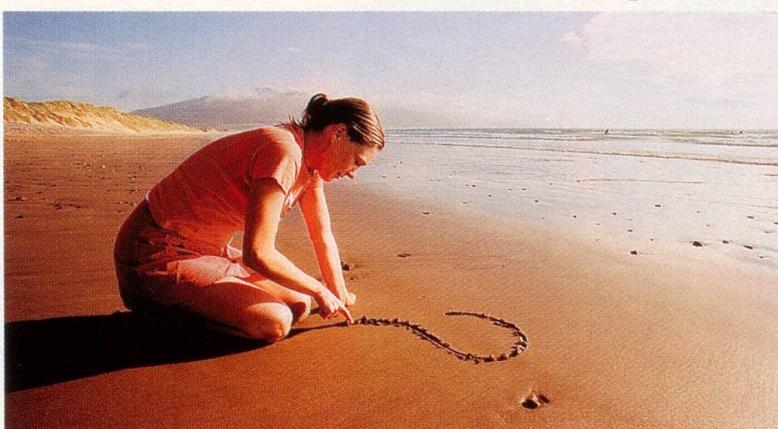
Urlaubsreif ist nicht gleich urlaubsfähig

Beachten Sie folgende Regeln, dann besteht eine gute Chance, dass der Urlaub Freude macht und die gewünschte Erholung bringt:

- 👉 Nehmen Sie sich für den «grossen» Urlaub im Jahr mindestens zwei Wochen Zeit.
- 👉 Wählen Sie das Urlaubsziel nach Ihren eigenen Bedürfnissen und nehmen Sie sich nicht zuviel vor. Entscheiden Sie sich nicht für einen Erlebnisurlaub, nur weil andere davon begeistert erzählen und Sie mithalten wollen.
- 👉 Erwarten Sie nicht den idealen Urlaub, sondern stellen sich auf Unwägbarkeiten ein, auf Staus und schlechtes Wetter, langsamem Service oder ungewohntes Essen. Wer damit umgehen kann, dass nicht alles plan- und garantierbar ist, wird am ehesten glücklich.
- 👉 Packen Sie die Koffer nicht erst in der Nacht vor der Abreise, fahren Sie nicht gleich am ersten Urlaubstag in aller Frühe los und brausen Sie nicht ohne Pause durch.
- 👉 Lassen Sie Lap-Top und Arbeitsunterlagen zuhause. Hinterlassen Sie Ihre Handy- oder Urlaubs-Telefonnummer nur für Notfälle.
- 👉 Versuchen Sie nicht, im Zusammenleben mit dem Partner oder den Kindern aufzuholen, was im restlichen Jahr versäumt wurde.
- 👉 Bemühen Sie sich, während der letzten Urlaubstage die Gedanken an die Pflichten, die zuhause auf Sie warten, abzuschütteln und gönnen Sie sich daheim vor der endgültigen Rückkehr in den Alltag noch eine Verschnaufpause.

Beziehungskatastrophe Urlaub?

Im Alltag strukturieren Haushalt und Beruf den Tagesablauf und bieten bei Bedarf Rückzugsmöglichkeiten, die im Urlaub entfallen. Laut Statistik reden Paare pro Tag kaum 10 Minuten miteinander. Im Urlaub steht den Paaren, die kaum Übung darin haben, wirkliche Gespräche miteinander zu führen, plötzlich viel Zeit füreinander zur Verfügung. Da geht oft der Gesprächsstoff aus und die gewohnten wechselseitigen Kränkungen und Abwertungen potenzieren sich. Der Urlaub ermöglicht einerseits ungewohnte Freiräume, auf der anderen Seite ergibt sich manchmal erdrückende Nähe.



Kommen zu hoch geschraubte Erwartungen an Harmonie und Glück dazu, brechen die schwelenden Konflikte leichter aus.

Durch die unübliche Nähe zum Partner, zur Familie am stärksten gestresst seien Männer im Alter zwischen 30 und 40 Jahren, die ausserhalb der Ferienzeit wenig in den familiären Alltag eingebunden seien - meinen die Psychologen. Sie empfänden es häufig als Diktat, typisch weibliche Beschäftigungen wie Kinder hüten, Einkaufen gehen oder das Ferienhaus putzen, erledigen zu müssen. Zudem beklage ein Viertel der Männer die Zunahme von Eifersuchtsszenen, für die es im freizügigen Urlaub mehr Auslöser gäbe.

Jede vierte Frau bemängle demgegenüber an ihrem Mann, er pflege sich nicht, sei unordentlich und aggressiv. Befragungen zeigen überdies, dass Mann und Frau höchst unterschiedliche Bedürfnisse im Urlaub befriedigen wollen. Während der Wunsch nach viel Spass, Erholung, Naturerlebnis und Zeit füreinander beide Partner noch verbindet, klaffen die Bedürfnisse beim Luxus, Geniessen und Faulenzen, was Frauen bevorzugen, weit auseinander. Männer haben eine grössere Vorliebe für körperliche Aktivitäten und leben gerne ihre Instinkte als Entdecker aus.

Stress im Urlaub vermeiden können Paare, wenn sie sich realistische Ziele setzen und eine rechtzeitige Planung die Bedürfnisse aller Beteiligten erforscht und berücksichtigt. Bei vollkommen unterschiedlichen Interessen kann ein getrennter Urlaub mehr Erholung und Gewinn bringen und damit der Partnerschaft dienen als der verkrampfte Versuch von Gemeinsamkeit.

Allerdings ist es häufig so, dass die Differenzen nicht grundsätzlicher Art, sondern vielmehr kommunikativer Art sind. Und Kommunikation lässt sich ja lernen und üben. Im Urlaub kann man kein anderer Mensch werden, doch ein bisschen probieren kann man schon.

Aber schön war es doch

Wichtig ist vor allem, sich der Bedeutung von Ferien bewusst zu sein. Urlauben heisst auch, sich etwas erlauben. Dazu gehören das Faulenzen ebenso wie Zärtlichkeit und Zuwendung, die im Alltagsstress oft untergehen. Auf keinen Fall sollte das Leistungsstreben des Alltags in anderen Bereichen fortgeführt werden. Urlaub bedeutet, den Alltag loszulassen, sich frei zu machen für Neues und einfach mal auf seine innere Stimme zu hören.

Dann kann mit einer anderen Chansonzeile der Knef leichten Herzens sagen: «Aber schön war es doch!»

• IZR



Erfahrungsgemäss haben Ferientage noch etwas Gutes: Je länger ein Urlaub zurückliegt, desto schöner erscheint er in der Erinnerung.