



Urlaub – das Ersatzglück im unerfüllten Leben

Kürzlich nahm ich mit Führungskräften an einer Gesprächsrunde teil, an der Stress und Entspannung als zentrale Themen diskutiert wurden. Fast alle Persönlichkeiten meinten, dass Urlaub oder Time-out die nötige Entspannung vom Alltagsstress bringen. Allerdings waren sie sich uneinig, wie wirksam und wie lange anhaltend entsprechende Entspannungsrituale wirklich sind. Selbstverständlich wissen Sie selbst am besten, wie rasch es geht, bis der Alltag Sie wieder gepackt hat und die gefassten Vorsätze sich wie im Nichts aufgelöst haben.

Es bringt einfach zu wenig, in der Freizeit oder im Urlaub abzuschalten. Die Führungspersönlichkeiten aus der Gesprächsrunde bezweifelten, ob abschalten überhaupt möglich ist. Jemand traute sich sogar zu sagen, Urlaub oder Time-out wären sinnlos und gar kontraproduktiv, wenn es um Entspannung gehe. Schliesslich sei die Anspannung bei der Rückkehr in den Alltag für viele fast unerträglich, was mögliche positive Effekte schon im Keime erstickt. Das wollten dann doch die wenigsten Gesprächsteilnehmer gelten lassen. Als noch jemand wagte, Urlaub und Time-out als Flucht aus dem Alltag und als Zeichen von Unzufriedenheit und Überforderung im Alltagsleben darzustellen, drohte die Runde zu platzen. Wenn die Flucht-These nämlich stimmt, werden viele Manager zu Flüchtlingen des Alltags, was niemand auf sich sitzen lassen wollte. Logisch auch, dass keiner vor der Gruppe zugab, im Laufe der Karriere immer mehr Urlaubstage nötig zu haben, weil das ja bedeuten würde, ständig unzufriedener und überforderter zu werden.

Es mag etwas gewagt erscheinen, altersbedingten Zusatzurlaub als Kompensation zu bezeichnen für das lange Leiden und Ausharren in der Führung. Doch wenn ich mir die verkrampten Gesichter mit den hängenden Mundwinkeln vieler Manager wieder in Erinnerung rufe, sowohl vor als auch nach deren Urlaub ... Aber viele suchen nun mal ihr Heil abseits des Alltags, weil sie annehmen, dass sie folglich eben diesen Alltag überleben. Sie ziehen sich wehleidig zurück und meinen, so wenigstens kurzfristig davonlaufen zu können.

Nur wer sich sehr selbstkritisch hinterfragt, kann überhaupt erkennen, dass er primär Urlaub macht, um vor dem Alltag wegzulaufen. Gleichzeitig wissen die meisten, dass Urlaub nur einen

kurzen Zeitraum im Leben ausmacht, denn der profane Alltag überwiegt bei Weitem. Wer also vor dem Alltag flüchtet, flüchtet vor dem Leben. Weil es überfordert und unzufrieden macht. Viele blenden diese Wirklichkeit aus. Sie haben tatsächlich Angst vor dem Leben und beginnen deshalb, dagegen zu kämpfen. Wer aber gegen das Leben kämpft, verliert. Immer.

Ich habe nicht grundsätzlich etwas gegen Urlaub, weder gegen kurzen noch gegen langen. Er wird jedoch dann problematisch, wenn er die Wehleidigkeiten pflegen soll. Wenn er als Trostpflaster dient, um die Wunden des Alltags zu heilen. Dann beginnt dieser Lebenskampf: Urlaub vs. Alltag. Oft genug gewinnt der Urlaub, selten offiziell. Urlaub wird so früher oder später als das bessere Leben betrachtet als jenes im normalen Alltag. Die Realität wird verdrängt. Oft von jenen, die besonders auf Realität schwören, nämlich den Businessleuten.

Urlaub bringt Ersatzglück, spendet zeitweise Trost und verschwindet relativ rasch. Aber diese Form von Lifestyling bringt keine Erfüllung und hat wenig mit einem geglückten Leben zu tun. Erst wenn das Leben erfüllt ist, ist es auch geglückt. Alles Ersatzglück ist eine Art von Auszeichnung, ein Preis für den aufopfernden Einsatz. Aber eben nur ein Trostpreis. Und Trostpreise sind Preise für Verlierer. Entscheiden Sie jetzt selbst, in welche Richtung Sie gehen wollen: Wollen Sie zum Loser werden oder in Fulfillness leben?

Unternehmen brauchen Persönlichkeiten, die in der flirrenden Dynamik ihre innere Ruhe bewahren. Vielleicht sogar eine neue Generation, die weiss, wie sie in Fulfillness leben kann. Ihre Vertreter bleiben in der Realität des Lebens lernen und leistungsfähig, bei allem Auf und Ab. Sicher machen sie Urlaub, aber nicht, weil sie unzufrieden und überlastet sind. Oder weil sie schon wieder auftanken müssen, um einigermaßen leistungsfähig zu werden. Seien wir selbstkritisch: Mindestens in der Wirtschaft sind wir noch meilenweit davon entfernt. ■■■■

Bernhard Aebischer, 25 Jahre Management Praxis in Geschäftsleitung, Logistik, Marketing, Verkauf., ist Coach und Trainer für Unternehmen und Führungskräfte mit den Schwerpunkten Effektivität, Erfolgsintelligenz, Natural Balance und Selbstoptimierung. bernhard.aebischer@macorema.ch
www.die-echte-karriere.com

“ Nur wer sich sehr selbstkritisch hinterfragt, kann überhaupt erkennen, dass er primär Urlaub macht, um vor dem Alltag wegzulaufen. »

Bernhard Aebischer,
Coach, Consultant und Trainer für
Unternehmen, Führungskräfte und
Privatpersonen