

## **Gute Erholung!**

**Mit der schönsten Zeit des Jahres, dem Urlaub, verbinden die meisten Sonne, Strand, Meer, gutes Essen – und Erholung. Was allerdings darunter zu verstehen ist, ist höchst individuell.**

Irgendwann braucht sie jeder, ob Frau oder Mann, alt oder jung. Sie ist lebensnotwendig und für die Gesundheit von Leib und Seele, also von Körper und Geist, unverzichtbar. Leider braucht sie Zeit. Und da liegt das Problem. Denn wer hat die heutzutage schon, wo doch jede und jeder im Stress ist. Oder zumindest so tut.

## **Englische Begriffe sind hip**

In unserem alltäglichen Sprachgebrauch sind Begriffe wie „Erholung“ und „sich erholen“ ziemlich selten geworden. Man fährt in Urlaub oder in die Ferien, macht dort am besten „Action Holidays“ mit „Relaxen am Pool“ und jeder Menge „Fun“ und „Games“. Das sind Originalzitate aus der Werbung von Reiseveranstaltern beziehungsweise Unternehmen der Tourismusbranche.

Schauen wir uns die Sprüche aus der Werbung mal etwas genauer an. Was bedeutet denn beispielsweise der Ausdruck „Action Holidays“, wenn wir ihn ins Deutsche übertragen? Nun im Grunde genommen nichts anderes als Ferien, in denen etwas unternommen wird. Keine wirkliche Erholung, oder?

## **Nur nicht faul am Pool liegen, oder doch?**

Allerdings empfehlen manche Mediziner nach arbeitsreichen Monaten, im Urlaub nicht nur faul im Liegestuhl vor sich hin zu dösen, sondern sich zu bewegen, damit die müden Knochen nicht vollends einrosten. Mit anderen Worten: aktiv sein, um neue Kraft zu schöpfen. Das schließt aber keineswegs aus, sich öfter mal am Schwimmbaden beziehungsweise „am Pool“ zu entspannen und gar nichts zu tun.

Ach so, natürlich: „Relaxen am Pool“ heißt das ja heutzutage. Vollkommen altmodisch, „out of fashion“, klingt ebenfalls „Spaß und Spiel“, etwas, das gelegentlich auch in die Erholungszeit fällt. Es klingt nach Sommerfrische und Federball spielen auf der Wiese hinter der Ferienpension, oder? Nun: Man kann auch „Fun und Games“ sagen.

## **Wir „holen“ uns etwas „zurück“**

Aber das ist wie mit „Health Resort“. Klingt irgendwie nicht schlecht, heißt aber nur „Erholungsort“, wobei der englische beziehungsweise der amerikanische Ausdruck etwas

ganz Wichtiges beinhaltet, was überhaupt der Sinn und Zweck von Erholung ist: nämlich Gesundheit zu bewahren oder sie wiederzuerlangen. Denn schließlich steckt in „Erholung“ ja das Verb „holen“.

Was „holen“ bedeutet, brauchen wir nicht zu erklären. „Erholen“ ist etymologisch nur ein verstärktes „holen“. Und das reflexive „erholen“ bedeutet ursprünglich unter anderem, dass man sich „für etwas entschädigt“. Daraus entwickelte sich dann die heutige Bedeutung, dass man die eigene Kraft wiederzuerlangen sucht, sie sich zurückholt, wiedergewinnt. Was ja auch klar ist: Denn wer sich im Urlaub gut erholt hat, ist wieder bei Kräften oder neudeutsch ausgedrückt, fit. Noch besser, topfit. So kehren wir nach Hause und an den Arbeitsplatz zurück.

## **Nur keine Langeweile aufkommen lassen**

Aber um diesen körperlichen und geistigen Zustand zu erreichen, muss man auch im Urlaub einiges tun. Das zumindest wird uns in der einen oder anderen Zeitschrift angepriesen. Ein Beispiel von vielen: die unzähligen Fitness- und Wellness-Programme – natürlich am besten in einem der letzten Paradiese dieser Welt, von denen seltsamerweise jedes Jahr neue entdeckt werden. Da muss man eben hin!

Von wegen Wandern im Bayrischen Wald oder in der Lüneburger Heide. Wer das ganze Jahr knallhart im Job gefordert wird und permanent im Stress steht, kann es sich gerade im Urlaub nicht leisten, seine kostbare Zeit mit langweiligen Spaziergängen zu verträdeln. Ist doch was für Rentnerinnen und Rentner, oder?!

## **Den „Erholungsfaktor“ daheim bewahren**

Die meisten Fitness- und Wellness-Programme kann man ja – das wird einem zumindest versprochen – auch bequem zuhause fortsetzen. Da ist was dran, wenn man sich Palmen, Sand und Strand mal wegdenkt.

Denn auch in einer Mietwohnung oder im eigenen Haus kann man sich bewusst ernähren und täglich Sport treiben. Natürlich schmeckt der Obstsalat mit exotischen Früchten in der Karibik einfach besser. Und wenn man lauter strahlende Mitmenschen um sich hat, fällt es natürlich auch um einiges leichter, das Aerobic-Programm durchzuziehen.

## **In der Ruhe liegt die Kraft**

Bis hierhin dürfte eins klar geworden sein: Erholung soll Spaß machen. Sie ist ja nicht nur ein Programm zur Wiederherstellung der körperlichen Kräfte. Auch die Psyche darf nicht zu kurz kommen. Deshalb: Raus aus dem Trott und rein in die Ferien – egal ob im Bayrischen

Wald oder auf der paradiesischen Südseeinsel unter Kokospalmen. Wer auch immer demnächst wohin auch immer aufbricht, sollte nur an eines denken: daran, sich zu erholen, sich selbst wiederzufinden. Und das ist fast überall möglich. Aber es braucht in der Regel seine Zeit. Und da liegt das Problem. Oder doch nicht?

Autor: Michael Utz  
Redaktion: Beatrice Warken