

DIE ZEIT

Selbstfindung im Strandkorb

Bettina Graf, 36, ist Psychologin. Sie arbeitet an der Technischen Universität Berlin und hat ihre Doktorarbeit über den therapeutischen Wert des Urlaubs geschrieben

Die ZEIT: Sie sehen beim Reisen therapeutische Effekte. Welche sind das?

Bettina Graf: Zunächst einmal leben wir im Urlaub wieder mehr nach dem Lustprinzip. Das beginnt schon mit der Wahrnehmung. Wir sehen mehr das, was wir sehen wollen. Ich beobachte das jeden Morgen am Potsdamer Platz. Während ich mich, mit dem Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit, von den vielen Baustellen, dem Lärm und dem zäh fließenden Verkehr gestört fühle, scheinen die meisten Touristen Abgaswolken und Verkehrschaos völlig auszublenden, wenn sie den Blick nach oben richten, um Häuserfassaden und Architektur zu bewundern.

ZEIT: Werden wir im Urlaub dann zu ganz anderen Menschen?

Graf: Wir probieren neue Rollen aus. Unser Alltag läuft oft in gefestigten, bekannten Bahnen. Wir treffen immer dieselben Leute, die ein bestimmtes Verhalten von uns erwarten, und danach handeln wir. Viele haben deshalb das Gefühl, unter den eigenen Möglichkeiten zu leben. Die meisten würden gerne mal ganz anders leben als im Alltag: Weder Mutter noch Softwarespezialistin sein, sondern vielleicht Freeclimberin oder Strandnixe. Jedenfalls nichts, was mit der beruflichen Rolle zu tun hat oder dem gesellschaftlichen Status. Ein therapeutischer Effekt des Reisens besteht darin, dass Menschen im Urlaub in der Lage sind, in solche neuen Rollen zu schlüpfen. Dadurch wird das eigene Handlungsspektrum erweitert.

ZEIT: Die Balance zwischen Autonomie und Geborgenheit, schreiben Sie, kann im Urlaub neu erreicht werden. Wie muss man sich das vorstellen?

Graf: Wir wünschen uns einerseits Bindung und Geborgenheit, zum anderen aber auch persönliche Entwicklung und Autonomie. Im Alltag kommt es oft dazu, dass wir einen dieser beiden Pole stark betonen. Dass wir entweder in einer Partnerschaft oder Familie fest verbandelt sind und uns mehr Autonomie wünschen. Oder dass wir als Singles viel nach unseren eigenen Bedürfnissen leben und das Gefühl des Aufgehobenseins in einer Gemeinschaft vermissen.

ZEIT: Heißt das, wer Halt und Nähe vermisst, bucht eine Gruppenreise? Und wem es zu Hause zu heimelig ist, der geht alleine in den Dschungel?

Graf: Ja, so ein bisschen. Man kann annehmen, dass Camper eher Geborgenheit im Urlaub suchen, Rucksackreisende mehr Autonomie. Beide können im Urlaub zu einer neuen Balance kommen. So lässt sich beispielsweise durch einen Urlaub verhindern, dass eine Versteifung nach einer Seite hin stattfindet. Das wäre ein weiterer therapeutischer Effekt.

ZEIT: Verhalten sich alle Urlauber so?

Graf: Es gibt auch das umgekehrte Phänomen. Beispielsweise den Manager, der sich im Alltag abhetzt und abstrampelt und trotzdem im Urlaub den Mount Everest besteigen will. Hier wird der Stress mitgenommen. Das wäre nicht so sehr im Sinne der seelischen und körperlichen Gesundheit. Weil der Ausgleich, den der Urlaub idealerweise mit sich bringt, nicht erreicht wird, wenn man mit den gleichen Normen und Rollen aus dem Alltag in den Urlaub springt.

Interview: Susie Reinhardt