

So hat man mehr von Kurztrips

Deutsche Urlauber buchen zunehmend Kurzurlaube zwischen zwei und vier Tagen. Aber ist das alles auch erholsam?

05.12.2017

Von Deike Uhtenwoldt

Bild 1 von 2



Menschenmassen am Trevi-Brunnen: Vor allem Kurzurlauber sollten hinterfragen, ob sie sich wirklich den Stress antun wollen.

© Andrea Warnecke/dpa

Berlin/Bremen. Am kommenden Wochenende ist Sabine Schonert-Hirz kurz mal weg. Mit ihrem Mann per Flieger von Berlin nach Paris in ein ruhiges, schönes Hotel und zwei Tage später wieder zurück, dazwischen ein Programm aus Opernbesuch, Stadtbummel - und Nickerchen: „Wir machen es tatsächlich so, dass wir uns am Nachmittag mal eine Stunde hinlegen“, sagt die Medizinerin, die sich in ihrer Doktorarbeit mit Stresshormonen sowie dem Herzinfarkt befasst hat und als „Dr. Stress“ Vorträge und Seminare hält. „Ich habe immer eine Augenklappe, Ohrstöpsel, ein Kissen und einen langen Schal als Decke dabei. Ich nutze schon die Anreise für die Erholung.“

Schließlich nehmen An- und Abreise einen großen Raum ein, wenn man nur zwei bis vier Tage zur Verfügung hat. Touristiker definieren Urlaubs-Abstecker von unter fünf Tagen als Kurzreise. Innerhalb Deutschlands reicht den Kurzurlaubern sogar ein gutes Wochenende. Geht es ins Ausland, buchen sie meist vier Tage. Aber egal, ob Langgeog oder London, die Kurzreise liegt im Trend: „Vor 20, 30 Jahren sind wir überwiegend einmal im Jahr fast drei Wochen lang in den Urlaub gefahren - und das war es dann“, sagt Prof. Rainer Hartmann, Tourismus- und Freizeitforscher an der Hochschule Bremen. Dagegen

sei der Haupturlaub heute nur noch zwölf Tage lang, dafür sind zweieinhalb Kurzreisen pro Person hinzugekommen.

Im Hamsterrad der Möglichkeiten

Trendbeschleuniger sind in diesem Fall eine veränderte Arbeitswelt: „Viele Leute haben Angst, drei Wochen am Stück raus zu sein. Sie befürchten, dass der Chef ihnen das nachtragen würde“, sagt Hartmann. Dem gegenüber steht ein gigantisches Angebot an Reismöglichkeiten, Hartmann spricht von Multioptionalität: „Man hat viele, oft austauschbare Ziele im Kopf, unter die man noch einen Haken machen möchte: Ich war auch schon mal in New York.“ Die vielen Ziele kann man aber nur in vielen kurzen Reisen unterbringen - ein Hamsterrad! Und worin liegt dann noch der Unterschied zum Stress aus der Berufswelt, von dem man sich eigentlich gerade erholen wollte?

„Echte Erholung gibt es bei einer Kurzreise nicht, aber unglaubliche Glücksmomente“, so Hartmann. Mediziner haben untersucht, wie viel Zeit ein Mensch benötigt, um abzuschalten: „Da reichen nicht mal zwei Wochen.“

Auch Schonert-Hirz kennt diese Untersuchungen, hält sie aber nicht mehr für zeitgemäß: „Wir müssen uns doch anpassen an die Gegebenheiten.“ Für viele Berufstätige sei es einfacher, kurze Auszeiten zu nehmen als lange. „Ich bin da absolut pragmatisch: Das ist doch besser als gar nichts und kann ein Gegengewicht zum Alltag schaffen“, so die Medizinerin.

Tage nicht überfrachten

Stress gibt es oft auch, wenn die Erwartungen zu hoch und die Tage überfrachtet sind: „Ein Highlight nach dem anderen aus dem Reiseführer abzuklappern, das macht nicht glücklich“, sagt Hartmann. Es lohnt sich daher, die eigenen Motive kritisch zu hinterfragen. Etwa, ob einen die Sehenswürdigkeit wirklich interessiert oder es eigentlich nur um ein Selfie-Foto geht, das man sozial verbreiten will. Als der Freizeitforscher zuletzt den Trevi-Brunnen in Rom besuchen wollte, gab es kein Durchkommen. „Es war die Hölle, viel zu viele Leute am selben Ort.“

Wer dagegen individueller plant und seinen Interessen nachgeht, „etwa die besondere Kathedrale oder das tolle Konzert besucht, hat die Chance auf echte Flow-Erlebnisse“, meint der Professor. Am intensivsten sind sie in der Gruppe: „Man ist unter Gleichgesinnten und teilt das Erlebnis.“

Der Reiseveranstalter DER Touristik bietet seine Bausteine Unterkunft, Anreise, Zusatzleistungen bundesweit in 50 Städten an. Neben den Metropolen Berlin, Hamburg oder München findet sich auch die Gemeinde Rust im Angebot. Sie hat gerade mal 4000 Einwohner, aber einen großen Freizeitpark, den Europa-Park, vor der Tür. Oder Bochum mitten im Ruhrgebiet und aktuell ein Verkaufsschlager, so Frank Götze, Bereichsleiter Kurzreisen. Auch wenn das Musical „Starlight Express“ schon fast seit 30 Jahren hier aufgeführt wird. „Die Nachfrage liegt hier weit über dem Vorjahr, wir verzeichnen Zuwächse im zweistelligen Bereich.“ Damit aber der Körper zwischen Fahrgeschäften und Showeffekten nicht ganz unter die Räder kommt, empfiehlt der Fachmann für Kurzreisen, die Anreise auf zwei bis maximal drei Stunden zu begrenzen, zentral zu wohnen und wetterunabhängig zu planen.

Zeitpuffer für Bewegung

Gerade wenn man die Städtetour nicht alleine unternimmt, sondern mit Partner oder Familie unterwegs ist, sind Zeitpuffer für Bewegung und Entspannung gefragt. „Optimal wäre eine Unterkunft, wo man auch ein wenig schwimmen oder Sport machen kann“, sagt Schonert-Hirz. Zudem gelte es, das Erlebte zu verarbeiten und Raum für Gespräche zu lassen. Auch wenn das durchaus anstrengend sein kann, ist es das, was am Ende von der Kurzreise bleibt: „Das Gemeinsame ist ein Faktor der Erholung.“

In Paris will sich die Stressexpertin auf keinen Fall zur Sklavin eines Programms machen. Wenn sie vor Ort mehr reden als beabsichtigen will, wählt sie das Café anstelle von Sacré-Coeur. Nur am Besuch der Oper wird nicht gerüttelt: „Das ist ganz wunderbar!“ (dpa)

Artikel-URL: <http://www.sz-online.de/ratgeber/so-hat-man-mehr-von-kurztrips-3832208.html>
