Das mit der Erholung

Na, gut erholt? Jetzt ist die Zeit im Jahr, in der einen das eigentlich ständig alle fragen.
Gut erholt zu sein, wird gegen Ende des Sommers von einem erwartet. Wer sich im Sommer nicht erholt hat, muss vorher zu wenig gearbeitet haben.
Wobei gute Erholung ja auch immer selbst ein Stück weit Arbeit ist. Und damit meine ich nicht zwingend das Kofferpacken, bei knapp 40 Grad im Stau zu stehen, oder vom Reisekranken Hintermann bei der Busreise in den Nacken gekübelt zu bekommen.
Und obwohl oder gerade weil ich Letzteres schon mal bereits nach den ersten dreißig Minuten einer 4 Stunden langen Fahrt erlebt habe, bleibe ich dabei, dass die größte Herausforderung im Urlaub immer ist, herauszufinden, wie ich mich überhaupt erhole.
Ich habe das Gefühl, alle um mich herum wissen besser, wie man abschaltet. Wanderung durch die Dolomiten, Städtetrip nach Kopenhagen, eingeölt ein paar Mal am Strand hin und her gewälzt und zack - tiefenentspannt. Hab noch nie verstanden, wie das geht.
Das Vorhaben, im Urlaub möglichst schnell abzuschalten, weil ich ja nur ein paar Tage habe und dann wieder etwas leisten muss, setzt mich mehr unter Druck als irgendein Abgabetermin es je könnte. Zumal ich mich durch die sozialen Medien ziemlich indoktriniert fühle, wie so ein Urlaub auszusehen hat: Ausblick wie ein Desktop-Hintergrund, erhöhtes Sonnenbrandrisiko und grenzdebiles Dauergrinsen.
Mein Opa, der wirklich nie in Urlaub gefahren ist, hat immer gesagt: „Ein bequemeres Bett als meins daheim, haben die auch nicht.“ Hat mir schon immer gefallen, dieser Ansatz.
Zum einen steckt darin, erstmal zu überlegen, was ich wirklich brauche, um mich zu erholen und was vielleicht eher ein nettes aber nicht notwendiges Add-On ist.
Ich kann das beste Wetter haben, von morgens bis abends Hummer schlürfen, mir durchgängig mit den Füßen im Hotelpool All-inclusive-Cocktails reinfahren, aber wenn ich schlecht schlafe, komme ich trotzdem so erholt heim wie vom Blockflötenvorspielnachmittag.
Zum anderen lässt mich Opas Spruch hinterfragen, ob ich nicht vielleicht zuhause die Möglichkeiten übersehe, ein gewisses Erholungspotenzial auszuschöpfen. Eventuell bin ich manchmal zu verblendet, um zu erkennen, dass mir hin und wieder ein Päuschen im Alltag mehr Entspannung bringt, als eine zweiwöchige Kreuzfahrt. Ist auch billiger. Und besser fürs Klima.
Vielleicht muss ich mich trauen, mich zwischendurch immer mal wieder ein kleines bisschen zu erholen und nicht alles aufzustauen bis zum nächsten Sommer. Könnte mir vorstellen, dass die Erholung sich quer stellt, wenn wir ihr so besessen hinterher jagen. Vielleicht müssen wir ihr die Chance geben, zu uns zu kommen und ihr selbst überlassen, wie sie das tut.
Ein Freund von mir macht zur Entspannung die Steuererklärung anderer Leute. Klingt wie eine Figur aus dem Kuriositätenkabinett, aber ich schwöre Ihnen, es gibt ihn wirklich.
Und wenn das möglich ist, dann liegt das mit der Erholung vielleicht doch ein Stück weit an uns selbst.