EIN PSYCHOLOGE ERKLÄRT'S

Warum fühlt sich Urlaub als Kind endlos an?



Kinder haben ein anderes Zeitempfinden als Erwachsene

Foto: Photographer's Choice/Getty Images

30.06.2019 - 11:06 Uhr

Wenn wir Kind sind, fühlt sich der Sommer endlos an – vor allem die Urlaubszeit. Woran liegt das?

Jugendtherapeut und Buchautor Dr. Christian Lüdke (59): "Kinder haben ein ganz anderes Zeitgefühl als Erwachsene. Für sie ist alles neu, darum dauern Urlaube in der Kindheit gefühlt unendlich lang! Kinder verreisen zum ersten Mal im Auto oder im Zug. Sie zelten das erste Mal, machen zum ersten Mal Lagerfeuer, planschen zum ersten Mal im Meer.

Später machen sie die erste Fernreise, den ersten Urlaub mit ihrem Freund oder ihrer Freundin. Diesen Zauber des ersten Mals erleben Erwachsene immer seltener. Sie sind schnell im Urlaubstrott gefangen und haben das Gefühl, dass ihre Urlaubszeit rast. Zwischen dem Einchecken im Hotel und dem letzten Abend im Lieblingsrestaurant sind es dann gefühlt nur noch wenige Augenblicke.

Um das zu ändern, müssen Erwachsene sich klarmachen, dass sie genauso viel Zeit wie Kinder haben – diese aber nicht mehr so intensiv erleben. Unser Gedächtnis ist da ziemlich paradox: Ein gewöhnlicher Strandtag mit Sonnen, Dösen, Lesen und Schwimmen, dauert oft stundenlang. Aber: Wir erleben nur wenig Neues, darum fühlt sich der Tag rückblickend so an, als wäre die Zeit wie im Flug vergangen. Erwachsene, die das schöne Kindheitsgefühl endloser Ferien zurückhaben möchten, müssen darum den Alltag im Urlaub bekämpfen. Sie müssen vor allem mit lieb gewordenen Gewohnheiten brechen.

Je öfter, umso besser! Sie sollten nicht wie jedes Jahr in Italien oder an der Nordsee urlauben, sondern auch mal dort, wo sie noch nie waren. Wem das zu viel Veränderung ist, der sollte zumindest öfter ein anderes Hotel wählen oder ein anderes Restaurant. Mal nicht jeden Tag im Sonnenstuhl liegen, sondern ausgedehnte Tagesausflüge machen, Wanderungen, Fahrradtouren oder Schiffsausflüge.

Übrigens: Es ist deutlich besser, einmal im Jahr vier Wochen am Stück zu verreisen als immer wieder einige Tage Kurzurlaub zu machen. Lange Urlaube sorgen für mehr Erholung und Tapetenwechsel."