

Erholung ist nur ein kurzzeitiger Effekt



„Ich brauch' mal Urlaub.“ Wer mit diesen Satz nichts anfangen kann, gehört einer Minderheit an. Für die meisten Menschen dürften kurzzeitige Auszeiten von Arbeit und Alltag zu den Höhepunkten des Jahres zählen. In den europäischen Industriestaaten verreisen zwischen zwei Drittel und drei Viertel der Bevölkerung mindestens einmal jährlich. Erstaunlicherweise beginnt die Wissenschaft erst in den letzten zehn bis 15 Jahren, Urlaub nicht nur als arbeitsrechtlich gewährtes Beiwerk zum Broterwerb zu betrachten, sondern um seiner selbst willen zu erforschen.

„Nach Weihnachten ist Urlaub die emotional zweitwichtigste Zeit im Jahr“, sagt Peter Zellmann, Leiter des Instituts für Freizeit- und Tourismusforschung (ift) in Wien. Das hat auch die Reiseindustrie erkannt und entwickelt laufend „Trends“ der Urlaubsgestaltung. „Als Wissenschaftler interessieren uns die tatsächlichen Bedürfnisse der Menschen, nicht die von Werbung und Tourismusmarketing als solche vorgegebenen“, betont Zellmann kritisch. Das ift veröffentlicht seit 17 Jahren eine rückblickende Analyse des heimischen Reiseverhaltens. Demnach verweist ein Viertel der Österreicher länger als zwei Wochen, ein weiteres Viertel zwischen fünf und 13 Tagen und zehn Prozent machen einen Kurzurlaub von maximal vier Tagen. Der Rest bleibt zu Hause. Seit 1995 ist die durchschnittliche Reisedauer von 13,05 auf 10,9 Tage gesunken. Bei den Reisezielen dominiert mit 31 Prozent das Inland. Vor allem Frauen, ältere Menschen und solche mit niedrigem Einkommen bleiben bevorzugt in Österreich. Beliebte Auslandsurlaube führen nach Italien, Kroatien, Spanien, Griechenland und die Türkei. Nur 13 Prozent der Urlauber verlassen Europa.

Urlaub vermindert körperliche Beschwerden

Neben der empirischen Sozialforschung interessiert sich seit einigen Jahren auch die Psychologie verstärkt für Urlaub als Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Ihr geht es naturgemäß primär um die individuelle Erlebnisqualität des Urlaubs und den Zusammenhang mit Glücksgefühl, Zufriedenheit und Erholung. Bereits im Jahr 2000 konnten amerikanische Mediziner nachweisen, dass regelmäßige Urlaube geringfügig das Risiko senken, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben.

„Es ist in der Forschung mittlerweile etablierte Meinung, dass Urlaub Erholung bewirkt und körperliche Beschwerden vermindert“, sagt Urlaubsforscher Gerhard Blasche vom Institut für Umwelthygiene der Medizinischen Universität Wien. „Der Haken dabei ist, dass Erholungseffekte meist nicht länger als zwei bis drei Wochen anhalten.“ So hat beispielsweise die Psychologin Jessica de Bloom von der Universität Nim-

Der Tourismus ist älter als die wissenschaftliche Befassung mit dem Phänomen Urlaub. Die empirisch basierten Aussagen über Freizeit sind auch solche über die Arbeitszeit.

| Von Raimund Lang |

wegen die Daten von 96 holländischen Arbeitern ausgewertet, die zwei Wochen vor ihrem Winterurlaub, während des Urlaubs und vier Wochen lang danach wiederholt ihre Gesundheit und allgemeine Zufriedenheit anhand mehrerer Indikatoren bewerten mussten. „Die positiven Urlaubseffekte wa-



Kurze Erholung wirkt bereits

Sozialforscher, Psychologen und Mediziner sind sich einig: Mehr und kürzere Urlaube wirken stärker auf Erholung, Entspannung und Regeneration.



ren innerhalb einer Woche nach Wiederaufnahme der Arbeit verschwunden“, schreibt de Bloom.

Der niederländische Wissenschaftler Jeroen Nawijn von der Erasmus Universität in Rotterdam hat die Berichte von 3650 Personen analysiert, die zwei Jahre lang al-

„Nach Weihnachten ist Urlaub die emotional zweitwichtigste Zeit im Jahr. Die Forschung interessiert sich für die tatsächlichen Bedürfnisse der Menschen, nicht jene des Marketings.“

le drei Wochen ihre Reiseaktivitäten dokumentiert haben. Am Ende jedes Jahres mussten sie außerdem ihren Glückszustand bewerten. Nawijn kommt zu dem Ergebnis, dass Urlaube zwar zu einer geringfügigen Erhöhung des individuellen Glücksgefühls führen. Dauer und Häufigkeit der Urlaube haben aber keinen Einfluss auf die Intensität dieses Gefühls. Das trifft überraschenderweise auch auf jene Personen zu, in deren Leben Urlaub eine besonders wichtige Rolle spielt. Auch Nawijn fand keinen Hinweis darauf, dass Urlauber nach ihrer Rückkehr glücklicher sind als Vergleichspersonen die keinen Urlaub gemacht hatten. Lediglich kurz vor der Abreise steigt der Glücksspiegel kurzfristig an, was sich wohl durch Vorfreude erklären lässt. Folgt daraus, dass unser Bild vom Urlaub als Quell

frischer Kräfte und Motivation nur ein Mythos ist? „Es liegen noch zu wenige Daten vor, als dass der Zusammenhang zwischen konkreter Urlaubsgestaltung und Erholungseffekt eindeutig geklärt wäre“, meint Gerhard Blasche. So hat er in einer Studie über eine Gruppe auf dreiwöchigem Wanderurlaub festgestellt, dass die positiven Auswirkungen noch sieben Wochen später nachweisbar waren. „Es ist nicht klar, woran das liegt“, sagt Blasche. „Ich vermute aber, dass die spezielle Tätigkeit des Wanderns eine Rolle spielt.“

Generell benötigt die vergleichsweise junge Disziplin der Urlaubsforschung noch viel mehr Datenmaterial, um praktische Ratschläge zur Urlaubsgestaltung geben zu können. Besonders hilfreich wären detaillierte Untersuchungen von Menschen während des Urlaubs. Die sind nicht leicht zu beschaffen, denn wer möchte schon seine wertvolle Freizeit mit Interviews oder dem Ausfüllen von Fragebögen verbringen? Derweil können die bekannten Befunde aus der Stressforschung als hilfreiche Anhaltspunkte dienen.

Positive Wirkung freier Zeit

Demnach wirken sich körperliche Betätigung, der Aufenthalt in freier Natur und soziale Aktivität stimmungserhellend und stresssenkend aus. Auf eine sim-



ple Formel gebracht, gehört zum optimalen Urlaub, genug Zeit für sich und seine Bedürfnisse zu haben. Welche das sind, ist individuell unterschiedlich. „Generell sind häufige, kurze Urlaube besser als wenige, lange“, erklärt Blasche. „Wenn es nur um die Erholung ginge, würden längere Wochenenden für die meisten Menschen ausreichen.“ Als soziales Phänomen erfüllt Urlaub allerdings verschiedene Funktionen. Man urlaubt auch, um sich weiterzubilden, um Abenteuer zu erleben, um sich kontemplativ mit sich selbst zu beschäftigen. Für manche Menschen ist Urlaub sogar eine willkommene Gelegenheit, ihren sozialen Status herauszustrahlen. „Freizeit und Urlaub sind wichtig für die Selbstfindung der Menschen“, betont Peter Zellmann. „Sie prägen uns viel stärker als man im Industriezeitalter bisher angenommen hat.“ Er prognostiziert eine „Emanzipation der Freizeit von der Arbeit“, die dazu führt, dass künftig beide als gleich wichtige Aspekte des Lebens wahrgenommen werden. Diese ganzheitliche Betrachtungsweise wird den Blick darauf frei geben, was wichtig für unsere Lebensqualität ist.

Wer wohin verreisen will – und wer nicht

Die Reiseabsichten der Österreicher zeigen interessante Unterschiede zwischen Geschlecht, Alter und Bildung.

So wissen 44 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen in Österreich bereits zu Beginn des Jahres, ob und wohin sie verreisen wollen. Doppelt so viele Männer wie Frauen zieht es in die Türkei. Umgekehrt möchten doppelt so viel Frauen wie Männer nach Griechenland.

Entschlossenheit ist altersab-

hängig: 37 Prozent der 15- bis 29-Jährigen, 31 Prozent der 30- bis 49-Jährigen und 24 Prozent der über 50-Jährigen sind zu Jahresbeginn noch unentschieden. Letztere stellen dafür gleichzeitig die größte Gruppe der nicht Verreisenden.

Höhere Bildung geht Hand in Hand mit Reiselust. 58 Prozent der höher Gebildeten planen fix, zu verreisen. Bei den mittel Gebildeten sind es 40 Prozent, bei den niedrig Gebildeten 28 Pro-

zent. Umgekehrt ist die Unentschlossenheit in allen Bildungsniveaus etwa gleich ausgeprägt. 28 Prozent der Befragten mit Pflichtschulabschluss wollen im Inland urlauben, mittel und höher Gebildete zu jeweils 22 Prozent. Je höher die Bildung, desto höher der Wunsch, ins außereuropäische Ausland zu verreisen: Der steigt von 11 über 14 auf 17 Prozent. Quelle: Institut für Freizeit- und Tourismusforschung, ift, (2012; n=2148) (R.L.)