

Psychologie der Erholung unter besonderer Berücksichtigung des Tourismus

The Psychology of Recovery with Special Reference to Tourism

Gerhard Blasche

Themenschwerpunkt Freizeit und Tourismus

Zusammenfassung

Trotz Zunahme der Freizeit in den letzten 50 Jahren sind auch die belastungsbedingten Beschwerden häufiger geworden. In diesem Beitrag wird auf die Möglichkeiten eingegangen, Freizeit erholungsförderlicher zu gestalten. Dazu gehören unter anderem Abschalten, sich Zeit Nehmen, auf biologische Rhythmen achten, körperliche Bewegung, kreatives Gestalten, Naturerleben und Achtsamkeit. Speziell wird weiters auf die Erholungswirkung des Urlaubs eingegangen und die Möglichkeiten, den Urlaubseffekt zu fördern.

Abstract

Despite of an increase of leisure time in the last 50 years the strain related complaints have also increased. The possibilities of increasing the recovery capacity of leisure time are discussed in this paper. Among these are the detachment from work, taking time for oneself, being mindful of one's biological rhythms, physical activity, creative work, experiencing nature and mindfulness. In addition, the restorative effects of vacation are elaborated, as well as the possibilities to enhance them.

1. Einleitung

Noch nie gab es in Europa soviel Freizeit wie heute. Noch in den 50er Jahren war die Wochenarbeitszeit 52 Stunden, Wochentags wurde von 8:00-18:30, Samstag bis 14 Uhr gearbeitet. Der gesetzliche Urlaubsanspruch war 2 Wochen. Dennoch klagen heute viele Beschäftigte über mangelnde Erholung, und die Anzahl der Personen mit belastungsbedingter Erschöpfung steigt, sowohl aus meiner Sicht als niedergelassener Psychologe als auch aus Sicht jüngster epidemiologischer Studien (Benach et al., 2004). Zweifelsohne gibt es Personen, die deutlich

mehr arbeiten als die gesetzliche Arbeitszeit, mit größter Wahrscheinlichkeit ist die Arbeit auch intensiver geworden, mit weniger Leerlaufzeiten, und Unternehmen haben gelernt, die Verantwortung für die Arbeit immer mehr an den Mitarbeiter/die Mitarbeiterin zu delegieren, der/die damit aus eigenen Stücken die Leistung erbringen will. Dennoch gibt es auch Soziologen, die diesen Widerspruch mit einem geänderten Menschenbild erklären, welches den Menschen als weniger belastbar und feinfühlicher zeichnet (Wainwright & Calnan, 2008). Die um sich greifende Erschöpfung könnte jedoch auch mit einem ungünstigen Freizeitverhalten und damit einer ungünstigen Erholungsbilanz zu tun haben. Darauf, wie psychologisch gute Erholung aufgebaut sein müsste, soll im Folgenden eingegangen werden.

2. Die Belastungsseite: wovon erholen?

Erholung ist die Wiederherstellung der Ausgangslage im Anschluss an eine bestimmte Belastung. Erholung stellt sich meist von selber ein, wenn die jeweilige Belastung unterbrochen wird. Aus arbeitsphysiologischer bzw. arbeitspsychologischer Perspektive können körperliche und psychische Belastungen unterschieden werden (Ulmer, 1986). Zu den körperlichen Beanspruchungen zählen dynamische Tätigkeiten wie Laufen, Radfahren, Graben oder Heben und statische Haltearbeit, wie sie etwa bei Bildschirmarbeit vorliegt. Während im ersten Fall der gesamte Organismus beansprucht wird, ist es im letzten Fall vor allem die Muskulatur.

Psychische Beanspruchung ist weniger leicht messbar, aber nichtsdestotrotz eine nicht unerhebliche Quelle der Erschöpfung. Es kann eine mentale, eine emotionale und eine motivationale Komponente unterschieden werden. Zur mentalen Komponente zählt typischerweise Daueraufmerksamkeit, aber auch Funktionen wie abstraktes Denken oder Problemlösung. Die emotionale Kompo-

nente beinhaltet die Bedrohung beziehungsweise unzulängliche Befriedigung psychischer Bedürfnisse wie jene nach Sicherheit, Anerkennung, Bindung oder Selbstbestimmung. Diese Belastungen können sowohl in der Arbeit als auch im Privatleben auftreten. Die Konfrontation mit unzufriedenen KundInnen, fehlende Anerkennung oder drohender Arbeitsplatzverlust sind Beispiele emotionaler Belastungen in der Arbeit. Eine nicht unwesentliche psychische Belastung ist die Aufrechterhaltung der Motivation bzw. Selbstkontrolle angesichts bestehender widriger Umstände oder alternativer Verlockungen (Muraven & Baumeister, 2000). Viele Berufe erfordern vom Arbeitnehmer, sich genau nur einer Tätigkeit über viele Stunden hinweg zu widmen. Dies erfordert das Ausblenden konkurrierender Kognitionen bzw. Bedürfnisse, was letztendlich die Selbstkontrollfähigkeit erschöpft.

Wovon es sich zu erholen gilt, kann jedoch auch weiter gefasst werden. Aus der experimentellen Lernpsychologie sind die Phänomene von Deprivation und Sättigung bekannt. Wiederholt dargebotene Verstärker verlieren durch Gewöhnung an Attraktivität, Verstärker, die länger nicht erfahren wurden, gewinnen hingegen an Anreiz (Thibaut & Kelley, 1959). Dies bedeutet, dass sogar zunächst positiven Gegebenheiten über die Zeit hinweg immer weniger Interesse entgegengebracht wird und somit ein Dabeibleiben erschöpfen kann. Auf diesen Gesichtspunkt wird im Abschnitt „rhythmische Aktivitätswechsel“ noch genauer eingegangen.

3. Ingredienzien der Erholung und Erholungsförderung: wie erholen?

Wie oben angedeutet ist die Voraussetzung für Erholung die Unterbrechung jener Aktivität, die zur Erschöpfung führte (Eden, 2001b). Anders gesagt: es gilt, eine Pause zu machen. Freizeit kann als eine solche Pause von der Arbeit verstanden werden, insbesondere der „Feierabend“ (die Zeit nach der Arbeit), das Wochenende und der Urlaub. Der Abbau der Erschöpfung ist dabei ein autonomer Prozess, der grundsätzlich ohne eigenes Zutun vor sich geht. Dennoch gibt es eine Reihe von Faktoren, die den Erholungsprozess unterstützen oder überhaupt der Erschöpfung vorbeugen. Auf diese Faktoren soll im Folgenden eingegangen werden (Blasche, 2008).

3.1. Die Arbeit beenden und abschalten

Wenngleich Erholung eine Beendigung oder jedenfalls Unterbrechung der belastenden Tätigkeit zur Voraussetzung hat, ist dies oftmals leichter gesagt als getan. Dafür gibt es mehrere Gründe. Ein Grund ist, dass Personen häufig auch während ihrer Freizeit arbeiten oder arbeiten müssen. In ihrer klassischen Arbeit über die Auswirkung der Freizeitgestaltung nach der Arbeit bei 100 holländischen LehrerInnen fand Sabine Sonntag, dass arbeitsbezogene Tätigkeiten, wie etwa Unterrichts-

vorbereitung oder Hausübungen verbessern, mit einem deutlich schlechteren Erholungsverlauf einhergingen als nicht-arbeitsbezogene Tätigkeiten, selbst wenn es Hausarbeit war (Sonntag, 2001). Ein zweiter Grund ist die moderne Informationstechnologie, die einen leichten Zugang zu Arbeitsinhalten und eine leichte Erreichbarkeit auch zu Hause und im Urlaub erlaubt. Dov Eden, ein israelisch-amerikanischer Erholungsforscher, kommentiert das so: „Modern telecommunications technology is rapidly reducing our ability to go off-line. [There is a] growing trend for jobs to expand into our personal space and time and to dominate our lives regardless where we „be“ geographically at any particular moment. An evening or weekend at home or a vacation from work that used to serve as an escape from relentless job demands have become merely a change in venue for the persistent intrusion of those same demands“ (Eden, 2001a).

Ein dritter Grund ist die Schwierigkeit abzuschalten. Das geistige und emotionale Ausblenden der Arbeit ist eine zentrale Voraussetzung für erfolgreiche Erholung. Faktoren wie Arbeitsstress und Überstunden erschweren jedoch das Abschalten (Rau & Triemer, 2004; Sonntag & Bayer, 2005), ebenso gibt es interindividuelle Unterschiede im Bezug zur Fähigkeit, vorhergehende Ereignisse mental auszublenden (Richter et al., 1996). Abschalten kann jedoch durch eine Reihe von Faktoren unterstützt werden. Dazu gehören eine längere Heimreise von der Arbeit, Ablenkung, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (s.u.), sich innerlich erlauben, eine Tätigkeit nicht weiter verfolgen zu müssen, im gemeinsamen Haushalt lebende Kinder sowie Ortswechsel. Ein Ortswechsel führt zu einer vorübergehenden Beseitigung aller Reize, die an Arbeit erinnern und erleichtert damit, sich auf anderes einzulassen. Der Umweltpsychologe Terry Hartig von der Universität Uppsala zeigte etwa in einer neueren epidemiologischen Studie, dass Männer, die ein Wochenendhaus besitzen, länger leben als solche ohne Wochenendhaus (Fransson & Hartig). Bei Frauen konnte dieser Effekt nicht nachgewiesen werden. In einer Studie über den Betriebsurlaub eines österreichischen Fensterherstellers konnten wir darüber hinaus zeigen, dass Personen, die während des Urlaubs verreisen, einen größeren Erholungseffekt zeigen als jene, die zu Hause bleiben (Strauss-Blasche et al., 2000b).

3.2. Zeit nehmen

Zeit ist in mehrfacher Hinsicht ein wesentliches Element der Erholung. In der Arbeitswelt ist Zeit eine beschränkte Ressource. Es gibt Termine zu einer bestimmten Tageszeit, ob es einem gerade passt oder nicht, es gibt Terminarbeiten („deadlines“) die man einzuhalten hat, es wird erwartet, dass man in der zur Verfügung stehenden Zeit möglichst produktiv ist und somit für jede Arbeitsaufgabe möglichst wenig Zeit beansprucht (auch ich, diese Zeilen schreibend, bin mir des Abgabetermins in wenigen Tagen mehr als bewusst). Wie der Sozialpsychologe Robert Levine in „A Geography of Time“ (Levine, 1997)

anschaulich illustriert, ist die heutige Arbeitswelt von der Uhrzeit bestimmt, der objektivierten, quantifizierten und externen Zeit. Der gegenüber stellt er die „Ereigniszeit“, also jenen Zeitbegriff, der vor der Einführung der globalen Uhrzeit geherrscht hat und alleine von der jeweiligen Aktivität oder dem Ereignis bestimmt wurde. Hier bestimmt die Zeit nicht die Ereignisse, sondern die Ereignisse bestimmen die Zeit. Etwas braucht dann eben so lange wie es braucht. Tatsächlich kann Zeitdruck ein deutlicher Stressor sein (Garhammer, 2002), wohingegen Zeit für sich haben mit positiver Stimmung und Erholung einhergeht (Strauss-Blasche et al., 2000b; Strauss-Blasche et al., 2005). Wenngleich unser gesamter Alltag von der Uhrzeit bestimmt wird, ist das Leben nach der Ereigniszeit, d.h. das Ablegen der Uhr, in der Freizeit und im Urlaub möglich, wenn wir es möchten.

Das zweite relevante Element ist die Zeitspanne, die Erholung beansprucht. Wie viel Auszeit braucht man, um wieder fit zu sein? Trotz der Relevanz dieser Frage ist die Datenlage eher bescheiden. Was sich schon sagen lässt, ist, dass die Erholungsdauer abhängig ist von der Art und vom Umfang der Belastung. Pausen von wenigen Minuten können das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit bei körperlichen oder psychischen Aufgaben verbessern (Dababneh et al., 2001; Henning et al., 1997). Der Ausgleich kumulativer Erschöpfung etwa nach Schichtarbeit bedarf jedoch mehr Zeit. In einer der wenigen Studien zu diesem Thema findet Totterdell et al. (Totterdell et al., 1995), dass bei Krankenpflegepersonal in der Regel 2-3 Tage nötig sind, um die Belastungsfolgen auszugleichen. Ähnliche Schlüsse lassen sich auch von Urlaubs- und Kurverlaufstudien ziehen. Hierbei zeigt sich die größte Verbesserung der meisten Variablen wie Stimmung, Schlafqualität oder Erschöpfung in den ersten 1-4 Tagen des Aufenthaltes, wobei dieser Verlauf im Wesentlichen unabhängig ist von der geplanten Urlaubsdauer (Roth & Silberer, 2000; Strauss-Blasche et al., 2004). Unter der Berücksichtigung der Belastung, die durch Reise und Ortswechsel („fremdes-Bett-Syndrom“) einhergeht, scheint damit bei gesunden Menschen aus erholungspsychologischer Perspektive eine Urlaubsdauer von 4-8 Tagen auszureichen, eine längere Urlaubsdauer bringt keinen weiteren Erholungszuwachs (Etzion, 2003; Strauss-Blasche et al., 2005).

3.3. Aktivitätswechsel und biologische Rhythmen

Fast alle physiologischen, aber auch die meisten psychologischen Vorgänge unterliegen einem rhythmischen Wechsel. Am augenscheinlichsten ist der Circadianrhythmus, ein Rhythmus mit einer Periode von circa einem Tag. Dieser genetisch bedingte und von vielen Körperzellen im Konzert getaktete Rhythmus beeinflusst neben vielen anderen Funktionen die Aktiviertheit des Zentralnervensystems und damit Wachheit und Leistungsfähigkeit. Gedächtnis, sensomotorische Koordination, Reaktionszeit und muskuläre Kraft etwa haben ihr Maximum um circa 16:00 Uhr und ihr Minimum in

den frühen Morgenstunden (Winget et al., 1985). Aktivität und Erholung verstärken sich dabei wechselseitig. Ein guter Nachtschlaf führt zu einer größeren Tagesaktivität und Leistungsfähigkeit, ein angemessenes Maß an Tagesaktivität andererseits führt zu einem guten Schlaf. Erholtheit ist somit von einem ausgeprägten Schlaf-Wach-Rhythmus geprägt, was sich auch unter anderem in einem deutlicheren Tagesgang der Stresshormone widerspiegelt (Marktl, 1983) Weniger Adrenalin während der Nacht erlaubt einen guten Schlaf, mehr Adrenalin am Tag eine größere Leistungsfähigkeit. Andererseits sind psychosozialer Stress, Burnout und chronische Erschöpfung mit einem verminderten Circadianrhythmus verbunden. Ein belastender Arbeitstag erschwert das abendliche Abschalten und beeinträchtigt daher die Schlafqualität (Cropley et al., 2006; Sonnentag & Bayer, 2005), ein schlechter Schlaf führt zu vermehrter Erschöpfung und kompensatorischer Anstrengung während des Tages.

Auch andere biologische Rhythmen spielen eine Rolle in der Prävention von Erschöpfung, die Ultradianrhythmen. Aus der Beobachtung von Menschen in vor-industrialisierten Kulturen konnte festgestellt werden, dass diese von äußeren Zeitgebern unbeeinflussten Personen dazu neigen, ihren Tagesablauf spontan in regelmäßige Perioden der Aktivität und Ruhe zu strukturieren (Meier-Koll & Schardl, 1994). Die Dauer dieser Zyklen beträgt circa 2 Stunden. In der Dorfgemeinschaft dürften sich diese zum Teil individuell unterschiedlichen Rhythmen synchronisieren, sodass „sich beispielsweise die Mitglieder einer Familie in periodischen Abständen von ungefähr zwei Stunden in ihrer Hütte versammeln, dort ruhen oder eine Mahlzeit einnehmen und wieder auseinander gehen“ (Meier-Koll, 1995) (Seite 25). Ähnliche Aktivitätsrhythmen zeigen sich auch bei nicht-menschlichen Primaten wie etwa den Gibbons, jedoch mit einer etwas kürzeren Periode von 60-90 Minuten. Diese Rhythmen werden auch in experimentellen Studie beobachtet und von ihrem Entdecker Kleitmann „basic rest-activity cycle – BRAC“ genannt, wenngleich sie durch ihre geringe Amplitude häufig maskiert sind und daher schwer messbar (Hayashi et al., 1994; Kleitman, 1967; Meneses Ortega & Corsi Cabrera, 1990). Es variiert dabei nicht nur das Aktivitätsniveau periodisch, sondern ein ultradianer Rhythmus wurde auch für die wechselseitige Hemisphäreaktivität des Zentralnervensystems und damit auch für die Art der kognitiven Funktion beobachtet (Shannahoff-Khalsa, 1993). Für die Praxis lässt sich daraus folgern, dass Pausen und/oder ein Aktivitätswechsel circa alle 1-3 Stunden erfolgen sollten, um eine Erschöpfung der jeweiligen Funktion zu vermeiden und/oder die Erholung zu fördern. Die richtige „Taktung“ ist dabei vom Empfinden jedes einzelnen abhängig, da die Rhythmen von Person zu Person eine unterschiedliche Dauer und Amplitude haben.

Eine ähnliche Perspektive vertritt auch der Sportpsychologe Hennig Allmer mit seinem Modell der Erholung von spezifischen Beanspruchungsfolgen. Allmer geht davon aus, dass je nach Art der Belastung ein anderer

Erholungsbedarf besteht und somit andere Erholungsaktivitäten vorzuziehen sind (Allmer, 1996). Bei Ermüdung durch kognitive Überforderung wäre „Energie tanken“ etwa in Form körperlicher Aktivität angezeigt, nach einer kognitiven Unterforderung „etwas Anregendes machen“, nach einer emotionalen Belastung wäre „zur Ruhe kommen“ etwa durch Entspannung die wirksamste Erholungsmaßnahme, bei einer emotionalen Unterforderung „etwas Sinnvolles tun“, um nicht erfüllte Ansprüche und Bedürfnisse nachzuholen.

3.4. Bewegung sowie gestaltende und herausfordernde Aktivitäten

Es wäre weit gefehlt, Erholung einzig als Nichtstun zu verstehen. Wenngleich für passive Aktivitäten wie etwa Nichtstun, Lesen oder Fernsehen eine erholungsfördernde Wirkung nachgewiesen werden konnte, ist die Erholungswirkung etwa von körperlicher Aktivität als größer zu bewerten (Rook & Zijlstra, 2006; Sonnentag, 2001; Strauss-Blasche et al., 2005). Auf Grundlage einer Interviewstudie teilt Allmer (S. 99f) den Erholungswert von körperlicher Aktivität in vier Bereiche: Kompensation von Bewegungsmangel, Ablenken von Sorgen zur Förderung des Abschaltens, Reduktion der Spannungslage nach psychischem Stress und Aktivierung bei Müdigkeit und Abgespanntheit (Allmer, 1996). Ein rascher Spaziergang von 10 Minuten vermindert etwa die Nervosität und erhöht die Wachheit über einen Zeitraum von mindestens 90 Minuten und ist dabei einem Schokoriegel deutlich überlegen (Thayer, 1987).

Gestaltende, künstlerische und sportliche Aktivitäten sind gekennzeichnet durch die Forderung des eigenen Könnens und die Bindung der Aufmerksamkeit an das jeweilige Tun. Nach Csikszentmihalyi führen solche Tätigkeiten zu einem Flow-Erleben, einem Trancezustand, der unter anderem ein Einswerden mit der Aktivität, Selbstvergessenheit und einem Verlieren des Zeitgefühls umfasst (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Darüber hinaus spielen auch das Kontrollgefühl und der Erfolg eine Rolle. In einigen Studie konnte gezeigt werden, dass solche „Mastery“-Aktivitäten sowohl während des Alltags als auch des Urlaubs erholungsförderlich sind (Fritz & Sonnentag, 2006; Sonnentag et al., 2008; Winwood et al., 2007). Gestaltende Aktivitäten sind überdies auch beliebt. Im Rahmen eines strukturierten Aktivurlaubs zur Burnoutprävention, welcher im Rahmen eines EU-Projekts zur Erschöpfungsprävention (InterReg/SiTAR 001) entwickelt wurde, fand der Kreativworkshop, (angeleitetes Fotografieren im botanischen Garten in Meran/Südtirol), den größten Anklang unter allen Interventionen (Kirchmeir, 2007).

3.5. Naturerleben

Eine bahnbrechende Arbeit eines Geographen der Universität Delaware zeigte in den frühen 1980er Jahren,

dass Patienten nach einer Gallenblasenentfernung weniger Schmerzmittel und einen kürzeren Krankenhausaufenthalt hatten, wenn sie von ihrem Krankenzimmer Bäume sahen, im Vergleich zu Patienten, die Aussicht auf eine Ziegelwand hatten (Ulrich, 1984). Diese Beobachtung schien damals so bedeutsam, dass sie in „Science“, der weltweit renommiertesten naturwissenschaftlichen Fachzeitschrift, veröffentlicht wurde. Gleichzeitig bestätigt diese Studie unser intuitives Empfinden bezüglich der beruhigenden und heilenden Wirkung der Natur. Nicht zufällig wurden die Krankenanstalten des 19ten Jahrhunderts, allen voran die ehemalige „Niederösterreichischen Landes-Heil- und Pflegeanstalt für Nerven- und Geistesranke am Steinhof“, heute „Sozialmedizinisches Zentrum Baumgartner Höhe – Otto Wagner Spital“ oder die „Kaiser Franz-Josef- Landes-, Heil- und Pflegeanstalt Mauer-Öhling“, heute Landeskrankenhaus Mostviertel, im Pavillonstil inmitten einer Parkanlage gebaut.

Neben der rascheren Genesung nach einem chirurgischen Eingriff führt die Wahrnehmung von natürlichen Landschaften sowohl bei direkter Exposition als auch einer rein bildlichen Präsentation zu Stimmungsaufhellung (Hull, 1992; Ulrich, 1979), zu einem Abbau der Frustration während des Autofahrens (Cackowski & Nasar, 2003) und zu einer rascheren psychophysiologischen Erholung nach experimenteller Stressexposition (Ulrich et al., 1991) Allein der Aufenthalt in der Natur führt zu einer psychophysiologischen Entspannungsreaktion gemessen etwa am Blutdruck und der hirnelektrischen Aktivität (Hartig et al., 2003; Ulrich, 1981). Darüber hinaus verbessert die Wahrnehmung einer natürlichen Umwelt auch die kognitive Leistungsfähigkeit, vor allem die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit (Berman et al., 2008).

Es gibt zwei Vorstellungen, weshalb eine natürliche Umwelt diese Effekte auf den Menschen hat. Einerseits fesseln natürliche Reize zwanglos unsere Aufmerksamkeit ohne diese zu überfordern und führen dadurch zu einer Erholung von willkürlicher Aufmerksamkeitslenkung und Selbstkontrolle, wie sie etwa Arbeit erfordert (Kaplan, 1995). Andererseits sind uns natürliche Reize aufgrund unserer biologischen Evolution „vertrauter“ als künstliche Formen. Die optimale „natürliche“ Konfiguration der Reize, die etwa durch durchschnittliche Komplexität und „natürlicher“ Formensprache (fraktale, selbst-ähnliche Muster, wenig gerade Linien, nicht perfekte Symmetrien etc.) bindet überdies die Aufmerksamkeit in einer nicht überfordernden Weise und trägt damit zur Entspannung bei (Hartig et al., 1996). Das Sehen und Hören von Wasser scheint dabei eine besonders entspannende Qualität zu besitzen. In Summe bestätigen diese Befunde die erholungsfördernde Wirkung einer natürlichen Umwelt.

3.6. Achtsamkeit

Das Konzept der Achtsamkeit entstammt der buddhistischen Tradition und wird dort als „leidenschaftsfreies, nicht evaluatives Gewahrsein (der) im gegenwärtigen Moment wahrnehmbaren mentalen Zustände und Prozesse“ charakterisiert (Grossman, 2008). Während unser alltägliches Bewusstsein eher auf äußere Reize gerichtet ist und wir oftmals automatisiert und damit „unbewusst“ handeln, zielt die Praxis der Achtsamkeit darauf ab, sich die mentalen Prozesse des Bewusstseins selbst zu vergegenwärtigen. Etwa werden unangenehme innere Erfahrung oder Gedanken nicht gemieden, sondern es wird versucht, diese bewusst zu machen und zu akzeptieren. Dazu wird gleichzeitig eine Grundhaltung kultiviert, die von Freundlichkeit, Geduld, Offenheit und Nicht-Streben charakterisiert ist. Die Methode basiert auf der grundlegenden buddhistischen Überzeugung, dass psychologisches Leid das Resultat eines bewertenden Geistes ist, welcher Erfahrungen als gut oder schlecht klassifiziert und uns damit anhält, diese zu verfolgen oder zu vermeiden, was unweigerlich zu Frustration, Leid, Angst und Depression führt (Nyklíček & Kuijpers, 2008).

Achtsamkeit lässt sich durch Achtsamkeitsübungen entwickeln. Ein in der Psychologie etabliertes Programm ist „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) von Jon Kabat-Zinn, ein in der ursprünglichen Form 8-wöchiges Programm, welches eine geleitete Körperwahrnehmung, leichte Yogaübungen sowie Sitz- und Gehmeditation umfasst (Berking & von Kanel, 2007). Die Wirksamkeit des MBSR Programms bei einer Reihe von somatischen oder psychischen Störungen wurden in zahlreichen Studien belegt (Grossman et al., 2004). Unter anderem zeigt sich eine Verringerung von Erschöpfung bei Personen mit chronischem Erschöpfungssyndrom (Surawy et al., 2005) und eine Verbesserung des Wohlbefindens bei Personen mit Stresssymptomen (Nyklíček & Kuijpers, 2008). Es liegt nahe, dass ein achtsamer und liebevoller Umgang mit sich selbst dazu beiträgt, eine sich anbahnende Erschöpfung frühzeitig zu erkennen und im Sinne der Selbstregulation Erholungsmaßnahmen rechtzeitig einzuleiten. Im einfachsten Fall können Personen instruiert werden, wiederholt im Laufe eines Tages einen „System-Check“ durchzuführen, um das aktuelle Befinden bewusst zu machen. Das Kultivieren von Achtsamkeit im Sinn des oben Gesagten beansprucht jedoch einen längeren Zeitraum und ist vermutlich anspruchsvoller als der Erwerb etwa der progressiven Muskelentspannung. Dennoch wäre das Ziel, Personen anzuleiten, sorgsamer und eben auch achtsamer mit sich selbst (und ihrer Umwelt) umzugehen. Es kann sein, dass Personen im Urlaub durch die verminderten Anforderungen und die neue Umgebung von sich aus achtsamer sind als im Alltag, wodurch sich Urlaub für das Kultivieren von Achtsamkeit anbieten würde. Allerdings ist eine diesbezügliche empirische Prüfung noch ausständig.

4. Wie erholsam ist ein Urlaub?

Ein Urlaub ist gekennzeichnet durch eine Reihe von recht bald eintretenden, jedoch nicht allzu lange anhaltenden Erholungseffekten. Während des Urlaubs fühlen sich Arbeitnehmer weniger erschöpft und ausgebrannt (Westman & Eden, 1997), haben eine bessere Stimmung, weniger psychosomatische Beschwerden (Strauss-Blasche et al., 2000b; Strauss-Blasche et al., 2004), und einen durchschnittlich geringeren Blutdruck als vor dem Urlaub (Greie et al., 2006; Ritvanen et al., 2004). Dieser Erholungseffekt besteht auch in den Tagen nach dem Urlaub, klingt allerdings bedauerlicherweise recht rasch ab, sodass 2-3 Wochen nach dem Urlaub meist schon wieder der Vor-Urlaubswert erreicht ist. Möglicherweise lässt sich der Urlaubseffekt durch viel körperliche Aktivität während des Urlaubs prolongieren, wie die Ergebnisse einer Studie über einen strukturierten Wanderurlaub zeigen (Strauss-Blasche et al., 2004). Die wesentlich dauerhaften Effekte einer stationären Kurbehandlung lassen darüber hinaus vermuten, dass auch baden und andere Therapien mit Entspannungscharakter den Effekt eines Urlaubs verlängern könnten (Strauss-Blasche et al., 2000a). Der Urlaubseffekt kommt durch eine Kombination aus Arbeitsunterbrechung, Ortswechsel und den Einflüssen der Urlaubsumgebung und -aktivität zustande. Ausreichend Zeit für sich, eine warme Umgebungstemperatur und körperliche Aktivität sind erholungsförderlich, Arbeitsorgen und eine große Zeitzonendifferenz zwischen Urlaubsort und Heimatort reduzieren den Erholungseffekt bzw. tragen sogar zu einer Erhöhung der Erschöpfung bei (Fritz & Sonntag, 2006; Strauss-Blasche et al., 2005). Die Urlaubsdauer spielt hingegen keine Rolle bei der Erholungswirkung, sofern der Urlaub mindestens einige Tage umfasst. Vielmehr weist eine epidemiologische Studie darauf hin, dass die Häufigkeit, jedoch nicht die Dauer von Urlauben während eines Arbeitsjahres der Entwicklung von Herz-Kreislaufkrankungen vorbeugt (Gump & Matthews, 2000).

5. Schlussfolgerungen

Abschalten, Zeit nehmen, auf biologische Rhythmen achten, körperliche Bewegung und kreatives Gestalten, Naturerleben und Achtsamkeit können als erholungsförderliche Maßnahmen angesehen werden. Freizeit und Urlaub ermöglichen und erleichtern die meisten dieser Aktivitäten bzw. Haltungen. Die Erholungswirkung von alltäglichen Erholungszeiten, insbesondere des Urlaubs, können als bestätigt angesehen werden. Allerdings besteht nach wie vor ein Mangel an Kenntnissen bezüglich jener Faktoren und/oder Maßnahmen, die den Erholungswert speziell eines Urlaubs steigern könnten. Hier wäre die Tourismusindustrie in einem Tourismusland wie Österreich gefordert, ihren Beitrag zur Forschung und Entwicklung (F&E) zu erhöhen, um

langfristig die Wertschöpfung und Konkurrenzfähigkeit des Fremdenverkehrs zu erhalten. In jedem Fall zeigen die vorliegenden Studien, dass, anders als etwa bei der Kur, die Urlaubsgestaltung einen nicht unerheblichen Teil des Urlaubseffekts bestimmt und damit ein nicht unerheblicher Gestaltungs- und Entwicklungsspielraum besteht (Fritz & Sonnentag, 2006; Strauss-Blasche et al., 2002; Strauss-Blasche et al., 2005).

Literatur

- ALLMER, H. (1996). Erholung und Gesundheit [Recuperation and Health]. Goettingen: Hogrefe.
- BENACH, J., GIMENO, D., BENAVIDES, F. G., MARTINEZ, J. M. & TORNE MDEL, M. (2004). Types of employment and health in the European union: changes from 1995 to 2000. *Eur J Public Health*, 14(3), 314-321.
- BERKING, M. & VON KANEL, M. (2007). Mindfulness training as a psychotherapeutic tool – Clarification of concept, clinical application and current state of empirical research. *Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie*, 57(3-4), 170-177.
- BERMAN, M. G., JONIDES, J. & KAPLAN, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychol Sci*, 19(12), 1207-1212.
- BLASCHE, G. (2008). Was Your Vacation Restful? Results and Applications of Recovery-Research. *Psychologie in Österreich*, 3&4, 306-314.
- CACKOWSKI, J. M. & NASAR, J. L. (2003). The restorative effects of roadside vegetation. *Environ Behav*, 35(6), 736-751.
- CROPLEY, M., DIJK, D. J. & STANLEY, N. (2006). Job strain, work rumination, and sleep in school teachers. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 181-196.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. & LEFEVRE, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *J Pers Soc Psychol*, 56(5), 815-822.
- DABABNEH, A. J., SWANSON, N. & SHELL, R. L. (2001). Impact of added rest breaks on the productivity and well being of workers. *Ergonomics*, 44(2), 164-174.
- EDEN, D. (2001a). Job stress and respite relief: overcoming high-tech tethers. In *Research in occupational stress and well-being: Exploring Theoretical Mechanisms and Perspectives*, vol. 1 eds. P. L. Perrewé and D. C. Ganster, pp. 143-194. New York: JAI Press.
- EDEN, D. (2001b). Vacations and other respites: Studying stress on and off the job. In *International review of industrial and organisational psychology* eds. C. L. Cooper and I. T. Robertson, pp. 121-146. Chichester: Wiley.
- ETZION, D. (2003). Annual vacation: Duration of relief from job stressors and burnout. *Anxiety Stress and Coping*, 16(2), 213-226.
- FRANSSON, U. & HARTIG, T. Leisure home ownership and early death: a longitudinal study in Sweden. *Health Place*, 16(1), 71-78.
- FRITZ, C. & SONNENTAG, S. (2006). Recovery, well-being, and performance-related outcomes: The role of workload and vacation experiences. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 936-945.
- GARHAMMER, M. (2002). Pace of life and enjoyment of life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 217-256.
- GREIE, S., HUMPELER, E., GUNGA, H. C., KORALEWSKI, E., KLINGLER, A., MITTERMAYER, M., FRIES, D., LECHLEITNER, M., HOERTNAGL, H., HOFFMANN, G., STRAUSS-BLASCHE, G. & SCHOBERBERGER, W. (2006). Improvement of metabolic syndrome markers through altitude specific hiking vacations. *J Endocrinol Invest*, 29(6), 497-504.
- GROSSMAN, P. (2008). Mindfulness für Psychologen: Dem Wahrnehmbaren freundliche Aufmerksamkeit schenken. In *Verhaltensmedizin. Psychobiologie, Psychopathologie und klinische Anwendungen* eds. A. Leupoldt and T. Ritz, pp. 179-200. Stuttgart: Kohlhammer.
- GROSSMAN, P., NIEMANN, L., SCHMIDT, S. & WALACH, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 57(1), 35-43.
- GUMP, B. B. & MATTHEWS, K. A. (2000). Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosom Med*, 62(5), 608-612.
- HARTIG, T., BOOK, A., GARVILL, J., OLSSON, T. & GARLING, T. (1996). Environmental influences on psychological restoration. *Scand J Psychol*, 37(4), 378-393.
- HARTIG, T., EVANS, G. W., JAMNER, L. D., DAVIS, D. S. & GARLING, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123.
- HAYASHI, M., SATO, K. & HORI, T. (1994). Ultradian rhythms in task performance, self-evaluation, and EEG activity. *Percept Mot Skills*, 79(2), 791-800.
- HENNING, R. A., JACQUES, P., KISSEL, G. V., SULLIVAN, A. B. & ALTERAS-WEBB, S. M. (1997). Frequent short rest breaks from computer work: effects on productivity and well-being at two field sites. *Ergonomics*, 40(1), 78-91.
- HULL, R. B. (1992). Brief encounters with urban forests produce moods that matter. *Journal of Arboriculture*, 18, 322-325.
- KAPLAN, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature – toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- KIRCHMEIR, E. (2007). *Gesundheitstourismus* (ed. L. W.-F. InterReg/SiTAR (European Union): Amt der Burgenländischen Landesregierung, Autonome Provinz Bozen-Südtirol), pp. 63-65. Regionalmanagement Burgenland GmbH.
- KLEITMAN, N. (1967). The basic rest-activity cycle and physiological correlates of dreaming. *Exp Neurol*, Suppl 4:2-4.
- LEVINE, R. (1997). *A Geography of Time: The Temporal Misadventures of a Social Psychologist, or How Every Culture Keeps Time Just a Little Bit Differently*. New York: Basic Books.
- MARKTL, W. (1983). [Biological rhythms of various hormones and plasma protein parameters in the course of resort treatment]. *Wien Klin Wochenschr*, 95(6), 183-194.
- MEIER-KOLL, A. (1995). *Chronobiologie*. München: C.H. Beck.
- MEIER-KOLL, A. & SCHARDL, B. (1994). Ultradian behaviour cycles in a village community of Colombian Indians. *J Biosoc Sci*, 26(4), 479-492.
- MENESES ORTEGA, S. & CORSI CABRERA, M. (1990). Ultradian rhythms in the EEG and task performance. *Chronobiologia*, 17(3), 183-194.
- MURAVEN, M. & BAUMEISTER, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- NYKLICEK, I. & KUIJPERS, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? *Ann Behav Med*, 35(3), 331-340.
- RAU, R. & TRIEMER, A. (2004). Overtime in relation to blood pressure and mood during work, leisure, and night time. *Social Indicators Research*, 67(1-2), 51-73.
- RICHTER, P., RUDOLF, M. & SCHMIDT, C. F. (1996). Fragebogen zur Analyse belastungsrelevanter Anforderungsbewältigung (FABA) [Work-Load-Related Stress Management Questionnaire]. Frankfurt: Swets.
- RITVANEN, T., LAITINEN, T. & HANNINEN, O. (2004). Relief of work stress after weekend and holiday season in high school teachers. *J Occup Health*, 46(3), 213-215.
- ROOK, J. W. & ZIJLSTRA, F. R. H. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 15(2), 218-240.
- ROTH, S. & SILBERER, G. (2000). Urlaubsstimmung und Tourismusmarketing [Holiday mood and tourist marketing]. *Planung und Analyse*, 2000(2), 77-83.
- SHANNAHOFF-KHALSA, D. (1993). The ultradian rhythm of alternating cerebral hemispheric activity. *Int J Neurosci*, 70(3-4), 285-298.
- SONNENTAG, S. (2001). Work, recovery activities, and individual well-being: a diary study. *J Occup Health Psychol*, 6(3), 196-210.
- SONNENTAG, S. & BAYER, U. V. (2005). Switching off mentally: predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. *J Occup Health Psychol*, 10(4), 393-414.
- SONNENTAG, S., BINNEWIES, C. & MOJZA, E. J. (2008). "Did you have a nice evening?" A day-level study on recovery experiences, sleep, and affect. *J Appl Psychol*, 93(3), 674-684.

- STRAUSS-BLASCHE, G., EKMEKCIOGLU, C., KLAMMER, N. & MARKTL, W. (2000a). The change of well-being associated with spa therapy. *Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd*, 7(6), 269-274.
- STRAUSS-BLASCHE, G., EKMEKCIOGLU, C. & MARKTL, W. (2000b). Does vacation enable recuperation? Changes in well-being associated with time away from work. *Occup Med (Lond)*, 50(3), 167-172.
- STRAUSS-BLASCHE, G., EKMEKCIOGLU, C., VACARIU, G., MELCHART, H., FIALKA-MOSER, V. & MARKTL, W. (2002). Contribution of individual spa therapies in the treatment of chronic pain. *Clin J Pain*, 18(5), 302-309.
- STRAUSS-BLASCHE, G., REITHOFER, B., SCHOBERSBERGER, W., EKMEKCIOGLU, C. & MARKTL, W. (2005). Effect of vacation on health: moderating factors of vacation outcome. *J Travel Med*, 12(2), 94-101.
- STRAUSS-BLASCHE, G., RIEDMANN, B., SCHOBERSBERGER, W., EKMEKCIOGLU, C., RIEDMANN, G., WAANDERS, R., FRIES, D., MITTERMAYR, M., MARKTL, W. & HUMPELER, E. (2004). Vacation at moderate and low altitude improves perceived health in individuals with metabolic syndrome. *J Travel Med*, 11(5), 300-306.
- SURAWY, C., ROBERTS, J. & SILVER, A. (2005). The Effect of Mindfulness Training on Mood and Measures of Fatigue, Activity, and Quality of Life in Patients with Chronic Fatigue Syndrome on a Hospital Waiting List: A Series of Exploratory Studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 103-109.
- THAYER, R. E. (1987). Energy, tiredness, and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *J Pers Soc Psychol*, 52(1), 119-125.
- THIBAUT, J. W. & KELLEY, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York: Wiley.
- TOTTERDELL, P., SPELTEN, E., SMITH, L., BARTON, J. & FOLKARD, S. (1995). Recovery from work shifts: how long does it take? *J Appl Psychol*, 80(1), 43-57.
- ULMER, H.-V. (1986). *Arbeitsphysiologie*. In *Physiologie des Menschen* eds. R. F. Schmidt and G. Thews). Berlin: Springer.
- ULRICH, R. S. (1979). Visual landscapes and psychological well-being. *Landscape Research*, 4(1), 17-23.
- ULRICH, R. S. (1981). Natural Versus Urban Scenes – Some Psychophysiological Effects. *Environ Behav*, 13(5), 523-556.
- ULRICH, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- ULRICH, R. S., SIMONS, R. F., LOSITO, B. D., FIORITO, E., MILES, M. A. & ZELSON, M. (1991). Stress Recovery during Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201-230.
- WAINWRIGHT, D. & CALNAN, M. (2008). *Work Stress. The making of a modern epidemic*. Buckingham: Open University Press.
- WESTMAN, M. & EDEN, D. (1997). Effects of a respite from work on burnout: vacation relief and fade-out. *J Appl Psychol*, 82(4), 516-527.
- WINGET, C. M., DEROSHIA, C. W. & HOLLEY, D. C. (1985). Circadian rhythms and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*, 17(5), 498-516.
- WINWOOD, P. C., BAKKER, A. B. & WINEFIELD, A. H. (2007). An investigation of the role of non-work-time behavior in buffering the effects of work strain. *J Occup Environ Med*, 49(8), 862-871.

Autor

Mag. Dr. Gerhard Blasche
(vormals „Strauss-Blasche“)
Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe,
Psychotherapeut



Universität:
Institut für Umwelthygiene am Zentrum
für Public Health
Medizinische Universität Wien
Kinderspitalgasse 15
A-1090 Wien
Telefon: 01-4277-62112
gerhard.blasche@meduniwien.ac.at

Praxis:
Aufhofstrasse 94/9
A-1130 Wien
Telefon: 01-8034403
gblasche@aon.at