

»Zur Erholung sind Kurzurlaube besser«

Muss ein Urlaub unbedingt lang sein, um zu wirken? Nein, sagt Urlaubsforscher **Gerhard Blasche**. ➔ VON ERICH KOCINA

Urlaub ist ja auch ein großer Stressfaktor, das beginnt mit dem Stau oder der Fahrt zum Flughafen. Kann das überhaupt noch erholsam sein?

Natürlich ist die Reise eine Belastung – keine riesige, aber Tatsache ist, dass während eines Urlaubs in den ersten zwei, drei Urlaubstagen die Herzinfarkthäufigkeit die höchste ist. Vermutlich ist das so aufgrund der Reisebelastung. Aber auch ein anderer Faktor spielt eine Rolle, es gibt einen Ortswechsel, einen Bettwechsel, einen Wechsel des sozialen Umfelds.

Woran merkt man diese Belastung?

In einer Studie wurde festgestellt, dass der Blutdruck steigt – aber das sind keine riesengroßen Effekte. Die Belastung ist im Vergleich zu anderen eher gering. Aber sie ist messbar. Und man kann seinen Urlaub natürlich belastend oder weniger belastend gestalten. Da gibt es eben lange Reisen, mit Klimawechsel und Jetlag, das sind schon reale Belastungen.

Und wenn man erholt wieder zurückfährt, verpufft der Urlaubserfolg auf der Rückreise.

Tatsache ist, dass es nicht so ist. Die Daten zeigen, dass es sehr wohl einen Erholungseffekt gibt. Er hält bloß nicht lange an. Drei Tage nach einem Urlaub sind die Leute jedenfalls erholt als vor dem Urlaub. Aber drei Wochen nachher ist es spätestens wieder weg.

Machen die langen Flüge und Fahrten auf Fernreisen nicht doch viel vom Erholungseffekt wieder zunichte?

Es gibt da nicht wahnsinnig viele Daten. Aber Jetlag ist definitiv ein Problem. Auf der positiven Seite kann eine solche Reise aber auch den Erholungswert steigern, weil es interessant und abwechslungsreich ist. Auf der Kostenseite stehen die Belastungen durch die Reise und die Umstellung. Meist überwiegen die positiven Seiten, vor allem, wenn der Urlaub länger ist.

Wie genau misst man Erholung?

Im Wesentlichen werden da Skalen verwendet, im Speziellen sind das Erschöpfungsskalen – man fragt Menschen anhand verschiedener Gesichtspunkte, wie erschöpft sie sich fühlen. Selten gibt es objektive Daten, weil das bei Urlaubern sehr kompliziert durchzuführen wäre. Aber auch bei den objektiven Daten, etwa dem Blutdruck, sieht man



Gerhard Blasche hat sich als Psychologe auf die Themen Erholung und Urlaub spezialisiert. /// Privat

Effekte. Im Wesentlichen beruhen die Dinge aber auf Befindlichkeit, also Skalen, die vor allem Erschöpfung, körperliche Beschwerden und Stimmung abfragen.

Beim Urlaub spielt ja häufig auch der Leistungsgedanke mit – man fährt ja nicht mehr wohin, sondern „macht“ ein Land, das man dann abhakt.

Es ist ein Aspekt von Urlaub, dass das nicht nur Erholung ist, sondern auch einen Statusfaktor hat. Dafür nehme ich auch die eine oder andere Belastung in Kauf. Aber das ist nicht für die Mehrheit der Fall. Unter dem Strich bleibt der Aspekt, dass man etwas macht, das einen erfüllt. Und Urlaub kann auch erholsam sein wegen der Abwechslung vom Alltag und von sonstigen Sorgen. Man ist abgelenkt.

Mittlerweile ist das Ablenken vom Alltag aber gar nicht mehr so leicht – Stichwort E-Mail oder Smartphone.

Das erschwert die Erholung natürlich. Ich komme selbst gerade aus dem Urlaub und konnte der Versuchung nicht widerstehen, meine Mails abzurufen. Ich schäme mich ja ein bisschen – als Urlaubsforscher wüsste ich es ja besser.

In Österreich haben wir im Schnitt 26 Urlaubstage und 13 Feiertage. Brauchen wir noch mehr Urlaub?

Natürlich ist es schön, wenn man mehr Zeit hat. In zwei Wochen, wie sie die Amerikaner haben, kommt man halt nicht wahnsinnig weit. Aber für die Erholung reichen unsere fünf Wochen auf jeden Fall. Und gerade Feiertage und verlängerte Wochenenden sind gut – denn das meiste, was Erholung betrifft, passiert in den ersten Tagen des Urlaubs.

Also sind mehrere Kurzurlaube gescheiter als ein langer?

Das ist ein heikles Thema. Grundsätzlich aber eher schon. Der Vorteil von einem längeren Urlaub ist halt, dass man Abstand vom Alltag hat und über das Leben reflektieren kann. Aber was die Erholung betrifft, reichen im Normalfall ein paar Tage vollkommen aus. ///

