

# Schneller länger erholen

Verpufft der Ferieneffekt zu schnell? Die junge Disziplin der **Urlaubsforschung** beschäftigt sich mit nachhaltiger Entspannung

Der Mittelmeersand rieselt noch aus den Schuhen, der Sonnenbrand ist noch nicht verheilt, aber die Urlaubserholung ist bereits verfliegen. Nach den Ferien passiert das Unvermeidliche: Spätestens nach vier Wochen, das zeigen nahezu alle Studien der noch jungen Erholungsforschung, haben Arbeit und Alltag die Entspannung vertrieben.

„Bei manchen Menschen erreicht die Erschöpfung sogar schon nach einer Woche den gleichen Zustand wie vor dem Urlaub“, sagt Gerhard Blasche von der Medizinischen Universität Wien. Wer einige Hinweise beachtet, kann jedoch länger vom regenerativen Effekt der Auszeit profitieren.

**Ein Schlüssel für den entspannten Wiedereinstieg** liegt aus Sicht des Regensburger Wirtschaftspsychologen Karl Kubowitsch in der letzten Arbeitswoche vor dem Urlaub. Er rät davon ab, Aufgaben mit hohem Ärgerpotenzial für die Zeit nach der Rückkehr liegen zu lassen. Die aufgestauten Auseinandersetzungen mit Kunden, Kollegen und Geschäftspartnern bieten „die

Garantie, dass von der Erholung nicht viel übrig bleibt“, warnt Kubowitsch.

„Kontrasteffekt“ nennt es Psychologe Blasche, wenn die ersten Arbeitstage als besonders belastend empfunden werden. Der Schock rührt vom plötzlichen Wechsel aus dem gelassenen Touristendasein in den getakteten Jobrhythmus her. Der Urlaubsforscher rät daher: „Lassen Sie den Alltag langsam wieder anlaufen. Kehren Sie nicht am Sonntag zurück. Füllen Sie die ersten zwei Tage nicht voll mit Terminen.“

Wenn es sich einrichten lässt, kann auch eine verkürzte Arbeitswoche, die erst am Mittwoch oder Donnerstag beginnt, den Kontrasteffekt abmildern.

Langfristig konservieren kann man die Urlaubserholung nicht, aber regelmäßig auffrischen. Über Jahrzehnte galt die Faustregel, dass eine wirksame Auszeit drei Wochen dauern muss. Neuere Untersuchungen zeigen jedoch, dass der erholsame Zugewinn nach der ersten Woche nur noch gering ausfällt. „Wem das Abschalten vom Job in wenigen Tagen gelingt, sollte seinen Jahresurlaub lieber in mehrere Abschnitte von einer Woche aufteilen“, rät Coach Kubowitsch.

**Tatsächlich werden Kurzurlaube beliebter.** Laut Umfragen der von British American Tobacco finanzierten Stiftung für Zukunftsfragen ging die durchschnittliche Reisedauer der Deutschen seit 1980 von 18 auf zwölf Tage zurück.

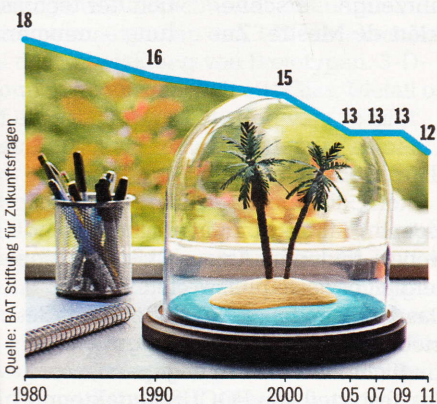
„Aus der Pausenforschung wissen wir, dass häufigere kurze Pausen besser wirken als eine lange“, sagt Psychologe Blasche. Er empfiehlt daher, regelmäßig Mußephase von wenigen Minuten bis zu mehreren Tagen einzuplanen.

Für effektive Erholung sei jedoch innerer Abstand zu Belastendem wichtig. Wer im Beruf zu ständiger Erreichbarkeit angehalten werde, müsse sich bewusst entscheiden, zu bestimmten Zeiten abzuschalten, so Blasche. ■

PAUL KLAMMER

## Abkehr vom Langzeit-Trip

Durchschnittliche Reisedauer in Tagen



**Knappere Auszeit** Deutsche Urlauber verreisen kürzer. Nach vier bis acht Tagen nimmt der Effekt des Ausspannens bei den meisten Menschen nicht mehr zu