

# Was vom Urlaub übrig bleibt



Damit nach dem Urlaub nicht alles wie vorher ist, sollte man ein Stück daraus mitnehmen. Zum Beispiel neue Verhaltensweisen – oder die **Erholung.** → VON KARIN SCHUH

Damit nach dem Urlaub nicht alles wie vorher ist, sollte man ein Stück daraus mitnehmen. Zum Beispiel neue Verhaltensweisen – oder die **Erholung**. VON KARIN SCHUH

**M**elanie ist enttäuscht – vom Urlaub. Sie hat sich lang auf die vierzehntägige Reise quer durch Nordeuropa gefreut. „Und jetzt ist alles vorbei, der Stress in der Arbeit ist nicht weniger geworden. Nur freut es mich einfach nicht“, sagt die 33-Jährige. Der Urlaub hat ihr Reisefieber geweckt. Die lebenslustige Frau hat jetzt keine Lust mehr, täglich in einem klimatisierten, fensterarmen Büro zu sitzen. Am liebsten würde sie weiterreisen. „Manchmal denke ich, es wäre besser, gar nicht auf Urlaub zu fahren, dann komme ich nicht auf solche Ideen“, sagt sie nicht gerade erfreut von dieser Vorstellung.

Es besteht dennoch Hoffnung für Melanie. Immerhin ist sie erst seit ein paar Tagen wieder daheim. Die Chancen, dass sie sich wieder an die alte Situation gewöhnt, stehen gut. „Urlaubs- und Arbeitswelt sind zwei komplett andere Welten. Man braucht eine gewisse Anpassungsphase von ein bis drei Ta-

---

### Menschen neigen dazu, den Urlaub im Nachhinein positiver zu sehen, als er war.

---

gen, um sich an die Situation zu gewöhnen. Außerdem neigen Menschen dazu, den Urlaub im Nachhinein positiver zu sehen, als er tatsächlich war“, sagt Erholungsforscher Gerhard Blasche von der Medizinischen Universität Wien. Am Anfang des Urlaubs gilt es, sich an die neue Umgebung – angefangen von Klima über Ernährung bis zum Bett – zu gewöhnen. Selbst der Blutdruck reagiert auf die Umstellung und ist in den ersten Tagen etwas höher. Ähnlich geht es uns beim Heimkehren. „Wir sind Gewohnheitstiere und brauchen unsere Zeit. Es ist nicht gerade empfehlenswert, am Sonntagabend heimzukommen und sich am Montag in die Arbeit zu stürzen. Lieber früher heim oder den Montag freinehmen“, rät Blasche. So hält auch die Erholung länger an. Vorausgesetzt, es handelt sich um gesunde Menschen, die nur bis zu einem gewissen Grad erschöpft sind.

**Urlaub und nicht Flucht.** Wie überarbeitete Menschen mit dem Urlaub umgehen und diesen auch zur Veränderung nutzen können, hat Psychologin Sonja Kinigadner untersucht. Sie hat bei einer Studie „Ausgebrannte“ in vier verschiedene Typen eingestuft: die Erfolgssucher, die Tüchtigen, die Zurückhaltenden und die Perfektionisten. „Bei den meisten handelt es sich um Tüchtige, bei Männern und Frauen. Früher gab es mehr Erfolgssuchende. Die Arbeitssituation macht aus Erfolgssuchenden anpassungsorientierte Leute“,

sagt die Gesundheits- und Arbeitspsychologin. Allen vier Typen rät sie, den Urlaub nicht als Flucht zu begreifen. Denn dann geht es nachher weiter wie gehabt. „Der Urlaub bietet die ideale Möglichkeit, etwas auszuprobieren, das man sich sonst nicht traut, zum Beispiel mehr Rücksicht auf sich selbst zu nehmen. Wenn man dann merkt, dass nichts Schlimmes passiert, kann man das auch zu Hause machen.“

**Zehn Minuten nichts tun.** So rät sie beispielsweise den Tüchtigen, im Urlaub eben nicht für die ganze Familie das Frühstück vorzubereiten, sondern morgens eine Tätigkeit wie Schwimmen, Laufen oder Lesen nur für sich zu machen. Erfolgssucher können sich damit helfen, zehn Minuten pro Tag einfach nichts zu tun. „Und zwar wirklich nichts. Nicht lesen, essen, denken, planen oder Wein trinken.“ Zurückhaltende können den Urlaub hingegen nutzen, um mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Sollte das nicht klappen, lässt sich die Sache schnell vergessen. Immerhin fährt man ja wieder heim und begegnet diesen Menschen nicht so oft wie Kollegen oder Nachbarn. Perfektionisten rät Kinigadner, ihre Koffer schleißig zu packen, um vor Ort improvisieren zu lernen, sich nicht täglich auf die gleiche Strandliege zu platzieren und Hoppaläs einfach hinzunehmen. „Das sollte eine lustvolle Erfahrung sein, durch die man lernt, dass der vorgestellte Konflikt nicht stattfindet“, sagt Kinigadner. Um dieses Programm durchzuhalten, ist nicht nur der Wille erforderlich, sondern auch Disziplin.

Und die braucht es auch, wenn man die neuen Erfahrungen in den Alltag mitnehmen will. „Wichtig ist, dass wir uns etwas vornehmen, wovon wir wissen, dass es machbar ist“, so Kinigadner. Vier bis sechs Wochen sollte man die neuen Verhaltensweisen – beispielsweise den täglichen Abendspaziergang – bewusst durchziehen, damit sie zur Gewohnheit werden.

Aber auch jene Menschen, die sich nicht unbedingt verändern wollen,

können etwas aus dem Urlaub mitnehmen – Erholung. Generell gilt: Je urlaubsreifer und ausgebrannter jemand ist, desto länger braucht es, bis sich die Erholung einstellt. Bei ganz schweren Fällen, die schon in Richtung Burn-out gehen, ist professionelle Hilfe notwendig. Da reicht ein Urlaub nicht aus.

Auf gesunde Menschen hat die Dauer des Urlaubs, was den Erholungseffekt betrifft, nur bedingt Einfluss. „Es gibt nicht viele Studien zu dem Thema, aber keine findet einen Effekt der Urlaubsdauer auf die Erholung“, sagt Erholungsforscher Blasche. Berücksichtigt man die paar Tage zur Umgewöhnung, kann also ein fünftägiger Urlaub genauso erholsam sein wie ein dreiwöchiger. „Was aber nicht heißt, dass ein längerer Urlaub keinen Sinn hat. Dadurch können sich neue Lebensperspektiven auftun. Zum Beispiel, dass die Arbeit nicht so wichtig ist.“ Ein längerer Urlaub kann zur Selbstreflexion und beruflichen Neu-

---

### Für die Erholung reichen fünf Tage. Ein längerer Urlaub kann zu neuen Perspektiven führen.

---

orientierung genutzt werden. Möglich, dass genau das bei Melanie der Fall ist. Immerhin denkt sie schon länger darüber nach, etwas „Sinnvolleres“ zu machen – seit dem Urlaub verstärkt.

Für die Erholung empfiehlt es sich, öfter, wenn auch kürzer, Urlaub zu machen. „Studien haben gezeigt, dass die Häufigkeit, nicht aber die Gesamtdauer eines Urlaubs der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirkt“, sagt Blasche. Damit ein Urlaub möglichst erholsam ist, rät er, auf eine hohe Urlaubszufriedenheit zu achten. Und diese hängt stark mit der frei verfügbaren Zeit für sich und die eigenen Bedürfnisse zusammen.

**Härtetest für Partnerschaft.** Vielleicht sollten Paare genau darauf genauer achten. Das Sozial- und Motivforschungsunternehmen Humaninstitut hat in einer aktuellen Studie den Urlaub als konfliktreiche Extremsituation für die Beziehung entlarvt. Demnach nannten 47 Prozent der Frauen und 56 Prozent der Männer den gemeinsamen Urlaub „konfliktreich“. Nur 26 Prozent der Frauen und 14 Prozent der Männer sprachen von einem „harmonischen“ Urlaub. Der Rest schwankte zwischen „chaotisch“ und „geht so“. Laut Studienleiter Franz Witzeling liegt das an den zu hohen Erwartungen sowie an den unterdrückten Konflikten, die sich das ganze Jahr über aufstauen. Immerhin ist auch ein Urlaub „nur“ eine längere Arbeitspause. Und er kann auch keine Wunder bewirken.

## LÄNGER ERHOLT

**Zeit:** Ein, zwei Tage Ruhe zwischen Urlaub und Arbeit helfen bei der Umstellung.

**Neue Verhaltensweisen:** Urlaubsgewohnheiten wie einen Abendspaziergang auch daheim pflegen.

**Öfter urlauben:** Nicht Dauer, sondern Häufigkeit ist für die Erholung wichtig.