

# Es braucht halt Zeit

## Wann Urlaub (nicht) wirklich erholsam ist

Urlaub kann man auf sehr unterschiedliche Weise verbringen und nicht immer können Mitarbeiter sich von einem stressigen Arbeitsalltag lösen. Forschungsstudien zeigen, wie Urlaub gestaltet sein sollte, damit der Erholungseffekt einsetzt.

### DAS PROBLEM

Die Art und Weise, wie man seinen Urlaub verbringt, kann sehr unterschiedlich sein: Vom All-inclusive-Urlaub im Hotel bis zum Low-Budget-Abenteuerurlaub ist alles möglich. Eine wiederkehrende längere Unterbrechung der Arbeit ist entscheidend für nachhaltige Gesundheit und um langfristig leistungsfähig zu bleiben. Nicht umsonst wird immer wieder vor deutschen Arbeitsgerichten diskutiert, ob Urlaubszeit überhaupt mit Geld aufgewogen werden kann, da sie eigentlich der Erholung dient. Allerdings ist es wichtig, Urlaub hierbei nicht nur als Abwesenheit von Arbeitsbelastung zu betrachten (Eden 2001), sondern einmal genauer zu beleuchten, wie der Urlaub gestaltet sein sollte, um Erholung zu bieten.

### DIE WISSENSCHAFT

Verschiedene Studien haben sich mit der Fragestellung auseinandergesetzt, ob Urlaub überhaupt den Erholungseffekt liefert, den er verspricht, und wie er gestaltet sein sollte, um ihn zu maximieren. Die Forschergruppe um Jessica De Bloom hat sich dem Thema in zahlreichen Studien gewidmet. Eine Metaanalyse zu Urlaubseffekten zeigte vor einigen Jahren, dass Urlaub durchaus einen positiven, wenn auch eher kleinen Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden hat, wenn diese zu einem Zeitpunkt kurz vor und direkt nach dem Urlaub verglichen wurden (De Bloom / Kompier / Geurts / De Weerth / Taris / Sonnentag 2009).

Eine neuere Veröffentlichung beschäftigte sich detaillierter mit den Auswirkungen und untersuchte dabei auch die Erholungseffekte, die während des Urlaubs auftraten (De Bloom / Geurts / Kompier 2013). Der Fokus lag dabei auf längeren Sommerurlaube (mittlere Dauer: 23 Tage), während dieser insgesamt 54 Personen regelmäßig zu Gesundheit und Wohlbefinden (gesundheitlicher Status,

Müdigkeit, Stimmung, Anspannung und Energielevel) sowie zu Aktivitäten und Erfahrungen während des Urlaubs befragt wurden. Dabei wurde zwischen sportlichen, sozialen und passiven Aktivitäten unterschieden. Die Ergebnisse zeigten, dass Gesundheit und Wohlbefinden zu Beginn des Urlaubs rasch anstiegen und ihren Höhepunkt in der Regel am achten Urlaubstag erreichten. Dies lässt sich dadurch erklären, dass Menschen einige Zeit brauchen, um sich von einem stressigen Arbeitsalltag zu lösen und sich im neuen Urlaubsumfeld zu akklimatisieren.

Insgesamt stellten die Forscher eine deutliche Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden während der langen Urlaubsperiode (Effektgröße Cohen's  $d = 0,73$ ) fest. Die Arbeitnehmer konnten den Urlaub also durchaus dazu nutzen, sich von ihrer Arbeitsbelastung zu erholen. Allerdings zeigte sich auch, dass der „Erholungseffekt“ in den ersten Tagen nach Rückkehr an den Arbeitsplatz sehr schnell verflog – Gesundheit und Wohlbefinden kehrten innerhalb der ersten Woche schnell wieder auf das ursprüngliche Level von vor dem Urlaub zurück. Bezüglich der Urlaubsaktivitäten fanden die Forscher



heraus, dass passive Aktivitäten, wie zum Beispiel Lesen oder Entspannen am Strand, und soziale Aktivitäten besonders stark zu einem erhöhten Wohlbefinden beitragen. Dabei zeigte sich, dass dies besonders der Fall war, wenn die Urlauber die Aktivitäten als entspannend, genussvoll und angenehm erlebten.

Eine wichtige Rolle kommt aus Sicht der Forscher außerdem der erlebten Autonomie bezüglich der Aktivitäten zu: Können Urlauber selbst entscheiden, wie sie ihre Urlaubszeit verbringen, steigen Gesundheit und Wohlbefinden deutlich an. Nicht zu vergessen ist auch der Faktor Schlaf: Je länger und besser die Urlauber während ihrer freien Zeit schlafen, umso stärker stiegen Gesundheit und Wohlbefinden an – sowohl während des Urlaubs als auch bis zu zwei Wochen danach. Wichtig ist außerdem zu wissen, dass das Arbeiten während des Urlaubs einen negativen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden nach Rückkehr an den Arbeitsplatz hat (De Bloom et al. 2012).

### DIE PRAXIS

Zusammengefasst lässt sich festhalten, dass es durchaus im Interesse von Unternehmen ist, wenn ihre Mitarbeiter Urlaub nehmen, der eine gewisse Länge hat. Gesundheit und Wohlbefinden verbessern sich deutlich, auch wenn dieser positive Effekt eher von kurzer Dauer ist. Entspannung, Selbstbestimmung und angenehme Erlebnisse können den Urlaubseffekt noch erhöhen. Wichtig ist allerdings, dass der Mitarbeiter auch die Chance hat, auf andere Gedanken zu kommen im Urlaub, und dieser mehr ist als lediglich das Arbeiten an einem anderen Ort. ●

### Literatur

- Eden, D. (2001): Vacations and other respites: Studying stress on and off the job, in: Cooper C. / Robertson, I. T. (Eds.), *Well-being in organizations*, West Sussex (UK), 305-330
- De Bloom, J. / Kompier, M. / Geurts, S. / De Weerth, C. / Taris, T. / Sonnentag, S. (2009): Do we recover from vacation? Meta-analysis of vacation effects on health and well-being, in: *Journal of Occupational Health*, 51, 13-25
- De Bloom, J. / Geurts, S. A. E. / Kompier, M. A. J. (2012): Effects of short vacations, vacation activities and experiences on employee health and well-being, in: *Stress and Health*, 28 (4), 305-318
- De Bloom, J. / Geurts, S. A. / Kompier, M. A. (2013): Vacation (after-)effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep, in: *Journal of Happiness Studies*, 14 (2), 613-633

### DIE AUTORIN



**GRETA MÜLLER** ►  
Psychologin, Trainerin  
und Consultant bei  
HRpepper Management  
Consultants, Berlin  
► greta.mueller@  
hrpepper.de