

# Wissenschaft

Von Birgit Herden

**M**an spürt noch die Sonne auf der Haut, im Kopf flimmern Bilder von Bergen oder Wellen. Der Körper ist entspannt nach der wohligen Untätigkeit der Sommerurlaubstage. Am ersten Arbeitstag aber heißt es umschalten. Früh aufstehen, funktionieren, Tempo, Effizienz. Und nun müsste man doch eigentlich fit und leistungsbereit sein, hat man doch die „Batterien aufgetankt“.

Doch nicht allen fällt die Umstellung leicht und manche Menschen fragen sich verwundert, warum sie sich so bald nach der Rückkehr in den Alltag erschöpft fühlen. Psychologen sprechen vom „Post-Holiday-Syndrom.“ Die Ursachen: Wir haben überhöhte Erwartungen und eine falsche Vorstellung von dem, was „Erholung“ eigentlich ist.

„Dass Menschen ein Kraft-Reservoir haben, das sich durch die Arbeit allmählich leert und durch Nichtstun wieder aufgefüllt werden kann, ist eine falsche Vorstellung“, sagt Alexandra Freund, Entwicklungspsychologin an der Universität Zürich. Seit vielen Jahren erforscht sie, was Menschen motiviert. Der Spruch von der aufgeladenen Batterie sei eine irreführende Metapher, sagt Freund – niemand habe je diese imaginierte Energie im Körper nachweisen können. Das gilt schon für die nächtliche Erholungspause. Zwar müssen alle Menschen schlafen. „Doch schlafen müssen wir unabhängig von dem Grad der Erschöpfung, selbst wenn wir uns den ganzen Tag überhaupt nicht angestrengt haben“, sagt Freund.

Doch wovon sprechen Menschen, wenn sie über Erschöpfung klagen – und was ist eigentlich Erholung? „Erholung im Alltag bedeutet schlicht, dass ich eine Tätigkeit unterbreche, um etwas anderes zu tun“, sagt Freund. Wer den ganzen Tag am Computer sitzt, hat irgendwann genug und möchte abschalten. Wer körperlich arbeitet, kommt an den Punkt, an dem der Körper sich müde anfühlt. „Aber bei entsprechender Motivierung, etwa durch besondere Geldsummen, würden die Menschen weitermachen können“, sagt Freund. Nur haben wir eben nach einiger Zeit das mehr oder weniger dringende Bedürfnis, etwas anderes zu tun.

## Erschöpfung als Signal

Und das sei auch gut so, denn nach Freund ist Erschöpfung ein Signal dafür, dass wir unsere Zeit und andere Ressourcen gewinnbringender in eine andere Tätigkeit investieren können. „Wenn eine Tätigkeit, die vielleicht anfangs noch Spaß gemacht hat, über die Zeit ermüdend und langweilig wird, fühlen wir uns erschöpft, weil wir die Zeit besser mit einer Tätigkeit verbringen würden, die uns Freude bereitet oder einem wünschenswerten Ziel dient.“



Kaum wieder am Schreibtisch fühlt es sich bisweilen so an, als wäre man nie weg gewesen.

## Schlapp nach dem Urlaub Warum die Erholung oft nur kurz anhält

Was das dann ist, kann von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sein. Der eine erholt sich von der Büroarbeit beim Joggen, andere liegen erst einmal lieber auf dem Sofa und schauen Serien an. „Aber irgendwann wird auch das zu viel und wir tun lieber wieder etwas anderes“, sagt Freund. „Wir erholen uns also gewissermaßen von der Erholungsaktivität, indem wir zu einer anderen Aktivität wechseln.“

Im Prinzip funktioniert so auch Urlaub, nur im größeren Maßstab. Was man zuvor vielleicht bis zum Überdruß leisten musste, damit Geld aufs Konto kommt, ruht für eine Weile. Stattdessen kann man Wünsche ausleben oder anderen Interessen nachgehen. Dabei liegt der eine am liebsten am Pool, andere erkunden gerne unbekannte Länder oder verausgaben sich am Berg, manche bleiben am liebsten Zuhause. Schon die Unterschiede in der Urlaubsgestaltung zeigen, dass das „Auftanken“ etwas Immaterielles, Persönliches sein muss.

In einer niederländisch-deutschen Studie wurde genauer nach dem erhofften und gefühlten Erholungseffekt gefragt, 96 überwiegend angestellte Teilnehmer machten während und nach einem einwöchigen Wintersporturlaub Angaben zu Gesundheit und Wohlbefinden. Beschwerden und Anspannung nahmen kurz vor der Abfahrt zu. Im Urlaub ließ die Anspannung nach und kurz nach dem Urlaub fühlte sich die Mehrheit energiegeladener, besser gestimmt und hatte weniger gesundheitliche Beschwerden. Dieser Ef-

### 3

Wochen

hielt man einst für die optimale Urlaubslänge, heute raten Experten eher zu zehn Tagen.

fekt sank aber schon in der Woche der Heimkehr wieder auf das ursprüngliche Niveau. Auch andere Studien haben Ähnliches gezeigt.

Entgegen weitverbreiteter Ansichten ändert sich das auch nicht unbedingt, wenn Menschen drei Wochen oder länger Urlaub nehmen. In einer weiteren niederländischen Studie untersuchten Forschende Menschen, die über mehrere Wochen im Urlaub waren. Vor, während und nach der Urlaubszeit wurden die Teilnehmenden zu Gesundheit, Müdigkeit, Stimmung, Anspannung und Energieniveau befragt. Das Wohlbefinden stieg während des Urlaubs rasch an und erreichte im Schnitt am achten Tag einen Höhepunkt. Gegen Ende fielen die Werte wieder leicht ab und waren eine Woche nach Urlaubsende im Schnitt kaum höher als vor dem Urlaub. Für die Erholung war weniger die Urlaubslänge wichtig, als die Qualität der Urlaubserfahrungen, etwa ob es gelungen war, den Moment zu genießen.

## Lange Urlaube nicht nötig

„Früher dachte man, es seien drei Wochen nötig, um sich optimal zu erholen, aber das ist überholt“, sagt auch Volker Nürnberg, Berater und Professor für Gesundheitsmanagement an der Allensbach Hochschule. Für den messbaren Erholungseffekt spiele es keine Rolle, ob jemand zwei oder drei Wochen im Urlaub war. „Ich rate daher dazu, häufiger zehn Tage Urlaub zu machen und alle Brückentage mitzunehmen“, sagt Nürnberg.

Für den Wiedereinstieg empfiehlt Nürnberg, sich für den ersten Tag nicht zu viel vorzunehmen, auch private Verpflichtungen eher noch abzuwehren und vielleicht überhaupt erst am Dienstag oder Mittwoch wieder in die Arbeit einzusteigen.

Alexandra Freund hält den Arbeitsalltag selbst für weit entscheidender. „Die Menschen fühlen sich erschöpft, weil sie sich langweilen, oder weil sie sich überfordert fühlen.“ Überforderung sei besonders weitverbreitet: „Viele Menschen müssen in ihren Berufen ständig mehr leisten, als sie bewältigen können. Oder sie leiden unter dem Gefühl, dass die Arbeit nicht so gemacht werden kann, wie es eigentlich richtig wäre.“ Dagegen könne ein Urlaub leider nicht dauerhaft helfen – wenn man aus dem Urlaub zurückkommt, dann ist die Arbeit immer noch dieselbe.

Auch Volker Nürnberg sieht eine zunehmende Überforderung: „Die Menschen müssen sich immer stärker an neue Entwicklungen anpassen. Die Welt verändert sich so schnell, das Wissen hat oft nur noch eine Halbwertszeit von drei bis vier Jahren.“ Ständig gebe es neue Software, neue Schulungen, und damit seien viele Menschen überfordert. Wichtig sei, auf sich selbst zu achten und auf die Signale des Körpers zu hören.

Und der Urlaub, war der vergebens? Freund rät, die ihn nicht in erster Linie als Mittel zum Zweck, zur Wiederherstellung der Arbeitskraft anzusehen. „Das, was man im Urlaub erlebt, ist ein Wert an sich.“