
Urlaub und Erholung

Urlaub ist eine Phase der Erholung vom Arbeitsalltag. Er kann genutzt werden, um „die eigenen Batterien wieder aufzuladen“ und hat positive Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Personen (de Bloom, Geurts & Kompier, 2013; de Bloom, Geurts & Kompier, 2010; de Bloom et al., 2009). Das „Nicht-nehmen von Urlaub“ geht mit vermehrten Erkrankungen einher (Gump & Matthews, 2000). Im Urlaub sind die Erfahrungen währenddessen zentral: Positive Urlaubserfahrungen verbessern das Wohlbefinden, während negative Erfahrungen dieses verschlechtern (de Bloom et al., 2009). Das alleinige Fehlen des Arbeitsstressors ist zur Erholung nicht genug (de Bloom et al., 2010). Urlaub verbessert Gesundheit und Wohlbefinden passiv durch die Abwesenheit von Arbeitsanforderungen und aktiv durch die Teilnahme an geschätzten, selbst gewählten, nicht arbeitsbezogenen Aktivitäten. Dabei ist es wichtig, dass Aktivitäten so gewählt werden, dass der Urlaub als erholsam angesehen wird (de Bloom et al., 2013). Wichtig ist dabei, sich während des Urlaubes von der Arbeit abzugrenzen. So wurde einer Umfrage der DAK (2013) zufolge ein Urlaub meist nicht als erholsam wahrgenommen, wenn Arbeitnehmer während des Urlaubes berufsbezogene Aufgaben erledigen und für den Arbeitgeber erreichbar bleiben mussten.

Verschiedene Studien konnten zeigen, dass positive Erholungseffekte vor allem während des Urlaubs feststellbar sind. Nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz verschwinden diese recht schnell, oft nach 14 Tagen, wieder. Dies gilt sowohl für kurze als auch für längere Urlaubszeiten (de Bloom et al., 2009; Kühnel & Sonnentag, 2011). Um dem Verschwinden der Erholungseffekte entgegen zu wirken, wird empfohlen, für die Zeit direkt nach dem Urlaub „job demands“ zu reduzieren (Kühnel & Sonnentag, 2011). Zur optimalen Dauer des Urlaubs gibt es unterschiedliche Befunde: Einige Befunde weisen darauf hin, dass es möglicherweise erholsamer ist, mehrere kurze Urlaube verteilt über das Jahr zu nehmen als einen langen Urlaub im Jahr (de Bloom et al., 2013; de Bloom et al., 2010; Kühnel & Sonnentag, 2011). Es gibt jedoch auch Befunde, dass jede Art von Urlaub (also auch ein Wochenendurlaub) helfen kann, Stress zu reduzieren, längere Urlaube (und längere Urlaubsreisen) jedoch den größeren Effekt auf die generelle Lebenszufriedenheit haben könnten (Chen & Petrick, 2016).

Literatur

Chen, C.-C., & Petrick, J. F. (2016). Vacation Recovery Experiences on Life Satisfaction. *Tourism Travel and Research Association: Advancing Tourism Research Globally*, 29.

DAK Gesundheit (2013). *Stress verfolgt viele Menschen in die Sommerferien*. Hamburg: Pressestelle der DAK Gesundheit.

De Bloom, J., Geurts, S. & Kompier, M. (2010). Vacation from work as prototypical recovery opportunity. *Gedrag & Organisatie*, 23 (4), 333-349.

De Bloom, J., Geurts, S. & Kompier, M. (2013). Vacation (after-) effects on employee health and well-being, and the role of vacation activities, experiences and sleep. *Journal of Happiness Studies*, 14, 613-633.

De Bloom, J., Kompier, M., Geurts, S., de Weerth, C., Tarsis, T. & Sonnentag, S. (2009). Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being. *Journal of Occupational Health*, 51, 13-25.

Gump, B. B., & Matthews, K. A. (2000). Are vacations good for your health? The 9-year mortality experience after the multiple risk factor intervention trial. *Psychosomatic Medicine*, 62, 608-612.

Kühnel, J. & Sonnentag, S. (2011). How long do you benefit from vacation? A closer look at the fade-out of vacation effects. *Journal of Organizational Behavior*, 32, 125-143.