



## Nach dem Spaß der Urlaubsblues

Von der Hängematte in den Bürosessel – wer die Rückkehr nicht verkraftet, leidet unter dem Post-Holiday-Syndrom. Die Erholung ist aber auch unabhängig davon schnell verfliegen. Psychologen kennen Gegenstrategien.

Lara Hagen

**Wien** – Das Schlimmste am Urlaub ist der Tag danach im Büro. Dieses Gefühl dürften gerade in diesen Tagen viele Berufstätige kennen. Der Sommer neigt sich dem Ende zu, und damit endet auch die Hauptreisezeit. Statt Sommer, Sonne, Strand und Meer heißt es wieder Mails und Meetings.

In dieser Zeit fühlt sich laut einer Umfrage der Reisesuchmaschine Momondo.at jeder dritte Österreicher niedergeschlagen. Diagnose: Post-Holiday-Syndrom. Die Betroffenen leiden dann unter Konzentrationsstörungen, Antriebs- und Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und damit einhergehender Erschöpfung.

Wenige Tage zuvor war das freilich noch anders – dass Urlauben guttut, lässt sich auch physiologisch nachweisen. Bereits in den 80ern stellte die Biopsychologin Marianne Frankenhaeuser fest, dass in der arbeitsfreien Zeit die Menge an Stresshormonen wie Adrenalin im Körper sinkt.

Auch wie lange die Erholung nach der Rückkehr anhält, wurde wissenschaftlich untersucht. Nach spätestens einem Monat ist der Gute-Laune-Puffer demnach bereits verschwunden, daran ändert auch das Urlaubsfoto im Büro nichts. Das belegt unter anderem die Psychologin Jessica de Bloom. Mehrere Jahre lang erforschte die Arbeitspsychologin den Nutzen von Urlaub für Gesundheit und Wohlbefinden der Menschen. De Bloom zufolge ist der Urlaubseffekt meist bereits nach einer Woche wieder verfliegen.



Zurück am Arbeitsplatz, aber gedanklich doch noch weit weg? Das Post-Holiday-Syndrom kennen viele. Psychologen zufolge ist es auch ganz normal, dass die Erholung schnell wieder verfliegt.

Die Stimmung steigt auch nicht automatisch mit Urlaubsbeginn. Der Körper muss zunächst den Arbeitsstress hinter sich lassen und in der Freizeit ankommen. Erst nach zwei bis drei Tagen setzt die Erholung ein, etwa zwei Tage vor Urlaubsende sinkt die Stimmung wieder. Der niederländische Tourismuswissenschaftler Jeroen Nawijn beschreibt dieses Auf und Ab als die typische „Urlaubs-Glückskurve“.

Ob man es schafft, ein Stück von der Erholung mit in den Alltagsrhythmus zu nehmen, hängt übrigens nicht von der Urlaubsdauer ab. Psychologen weisen stattdessen

darauf hin, dass die Häufigkeit, aber nicht die Länge von Urlauben während eines Arbeitsjahres der Entwicklung von Herz-Kreislauf-erkrankungen vorbeugt. Für das Wohlbefinden ist nachhaltiges Stressmanagement im Alltag also wichtiger als ein Tapetenwechsel.

### Verschwommene Grenzen

Dass in vielen Berufen mittlerweile die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit sehr fließend geworden sind, macht es natürlich nicht einfacher, sich auch im beruflichen Alltag um Erholung und Gesundheit zu kümmern. Die Grenzenlosigkeit hat dabei zwei Seiten:

Einerseits ist selbstbestimmtes Handeln – etwa abends noch ein paar Mails zu schreiben, weil das neben dem TV-Zapping ohnehin gut geht – ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden. Viele Untersuchungen kommen aber auch zum Schluss, dass die Möglichkeit, sich mental vom Arbeitstrott zu distanzieren, dafür essenziell ist.

Es ist deswegen auch nicht notwendig, sämtliche Arbeitsaufgaben im Urlaub zu verbannen. Manche Menschen stresst dieser Gedanken wesentlich mehr als die Vorstellung, beim morgendlichen Kaffee die Arbeitsmails checken zu können. Auch de Blooms Stu-

dien zeigen, dass es nicht per se schlecht ist, im Urlaub zu arbeiten. Wichtig sei dabei allerdings, dass man sich selbst dazu entschließt und über Zeitpunkt und Dauer entscheiden kann.

Viel wichtiger sei der Niederländerin zufolge die Qualität des Urlaubs – auch für den Erholungseffekt nach der Rückkehr. Dafür könnten schon lange und intensive Gespräche mit dem Partner beitragen, wie man sie im Alltag nicht führen würde, oder auch etwas Neues auszuprobieren, das man sich schon länger vorgenommen hat. Ein Surfkurs in Portugal kann dies ebenso sein wie der lang ersehnte Theaterbesuch.

### Shampoo gegen Sehnsucht

Und wenn alles nichts hilft und man schwer am Post-Holiday-Syndrom zu leiden hat? Tipps und Ratgeberliteratur gibt es wie Sand am Meer. Wer dazu neigt, dem Urlaub nachzutraumern, und wem konzentriertes Arbeiten in den ersten Tagen schwerfällt, der sollte den ersten Arbeitstag beispielsweise besser in die Wochenmitte legen. Ganz allgemein empfehlen Erholungsforscher, einen kleinen Puffer zwischen der Reiserückkehr und den Arbeitseinstieg zu legen.

Außerdem ratsam: Klein anzufangen, um nicht gleich am ersten Tag in drei langen Meetings zu sitzen, und an einen vor dem Urlaub aufgeräumten Arbeitsplatz zurückkehren. Einen eher unkonventionellen Tipp hat Arbeitspsychologin de Bloom parat: Im Urlaub ein neues Shampoo oder Duschgel verwenden. Nach der Rückkehr wieder zum gewohnten Produkt greifen, außer an Tagen, an denen die Sehnsucht nach Urlaubsgefühlen ganz groß ist. Weil das Gehirn Gerüche besonders stark mit Situationen und Gefühlen verknüpft, fühle man sich sofort an diese Zeit erinnert.

Auch Vorfreude kann die Stimmung nach dem Urlaub aufbauen. Und da sich viele Psychologen darin einig sind, dass mehrere Urlaube besser sind als ein langer, lautet die Devise also: Nach neuen Zielen Ausschau halten.

### PERSONAL MOVES

KARIN BAUER

## Work easy, hang loose



Personalchefs wissen davon Lieder zu klagen: Altbekannte Statussymbole zwecks Mitarbeiterbindung und Motivation wie

Dienstwagen oder ein größeres Einzelbüro ziehen bei vielen nicht mehr. Schon gar nicht sind Einsteiger selbstverständlich dazu bereit, sich von einem A2 auf einen A6 hochzuarbeiten. Es ist kompliziert geworden mit den Statussymbolen, wenn Zeit, Gesundheit, kein Stress und Gelassenheit nebst „Wollen statt Müssen“ in die Top-Ranks des Hochstatus aufrücken.

Das in Firmen „work easy“ und „hang loose“ einzuziehen, ist natürlich eine Schimäre. Aber offen und laut maximale Leistung, tota-

len Einsatz und Hintanstellen des Lebens einfordern geht nicht mehr. „Balance“-Angebote inklusive Gesundheits- und Wellness-Arrondierung stehen am Beginn von Jobverhandlungen für die gesuchten „Digitalen“.

Und jetzt geht es auch noch dem „work hard, play hard“ an den Kraken: Deutsche Schlafforscher haben nachgewiesen, dass zu wenig Schlaf (jeweils nur fünf Stunden über einige Tage hinweg) risikofreudiger und gefährlicher macht. Der dringende Rat daraus: Neun Stunden Schlaf, wenn es geht – erst mit 60 oder 70 darf es weniger sein: etwa sieben Stunden.

Spannend, was sich die Personalverantwortlichen einfallen lassen werden, wenn jetzt auch noch Schlafpläneverhandlungen kommen. Natürlich nur mit den gehypten Digital Inhabitants.

## Mit Fieber in der Hängematte

„Leisure-Sickness“ nennt sich das Phänomen, ausgerechnet im Urlaub krank zu werden

**Wien** – Endlich Auszeit – und so mancher erkrankt an Schnupfen, Husten oder liegt im schlechtesten Fall sogar mit Fieber im Bett. „Leisure-Sickness“ nennt es sich, wenn man ausgerechnet in der Freizeit krank wird. Eine medizinische Definition für die Urlaubskrankheit gebe es zwar noch nicht, aber „dass das Phänomen existiert, ist unstrittig“, sagt Tourismusforscherin Claudia Möller in einem Interview auf Spiegel Online. Die Professorin an der Internationalen Hochschule Bad Honnef hat für eine Studie 2000 Frauen und Männer befragt und herausgefunden: Mehr als jede beziehungsweise jeder Fünfte ist betroffen.

Frauen berichteten etwas häufiger von Leisure-Sickness als Männer. „Generell hatten wir erwartet, dass besonders das mittlere Management betroffen ist, also zum Beispiel Arbeitnehmer, die relativ neu Führungsverantwortung haben“, sagt Möller. Das Problem betreffe jedoch Berufstätige quer

durch alle Hierarchieebenen. „Das hat uns überrascht.“

Verantwortlich für Leisure-Sickness machen Experten einerseits eine hohe Arbeitsbelastung: Anfällig seien besonders Menschen, die bei der Arbeit stark unter Stress stünden. „Die Leute machen sich, wenn sie entspannen, gewissermaßen frei für Krankheiten“, erklärt der deutsche Psychologe Roland Raible. Denn falle die Belastung weg, müsse sich der Organismus nicht mehr anstrengen – der Körper sei dann schwächer und schaffe es mitunter nicht mehr, standzuhalten. Niederschlagen kann sich Leisure-Sickness übrigens auch in Form einer psychischen Erschöpfung.

Persönlichkeitseigenschaften spielen angeblich ebenfalls eine Rolle dafür, wie anfällig jemand ist. Wissenschaftler aus den Niederlanden nennen eine hohe Leistungsbereitschaft, ein hohes Verantwortungsbewusstsein als Risikofaktoren.

Außerdem gefährlich: im Urlaub und am Wochenende nicht abzuschalten, sagt Möller. Umfrageergebnissen zufolge sind 43 Prozent der österreichischen Arbeitnehmer außerhalb der regulären Arbeitszeiten erreichbar. Gefragt, wie man sich schützen könne, rät Möller daher zu Abgrenzung, dazu, „die ständige Erreichbarkeit einzuschränken.“

Weitere Empfehlungen für eine erholsame Zeit ohne physische Leiden oder Urlaubs-Burnout sind: weniger Ehrgeiz bei der Wahl des Urlaubsziels und Zeit zum Nichtstun einplanen. Aber bereits vor dem Urlaub sollte man bereits versuchen, zur Ruhe zu kommen, sich nicht bis zur letzten Minute auszupeinern. Damit das gelingt, müssten auch Chefs Grenzen setzen, sagt Möller. Sie sollten „Mitarbeiter nicht bis zur letzten Minuten ausquetschen, sondern vor der freien Zeit loben: ‚Das haben Sie gut gemacht – aber jetzt ist es auch mal gut. Genießen Sie Ihr Wochenende!‘“ (lib)