

Achim Elfering, Prof. Dr., geboren 1965 in Herten, ist Bürger Deutschlands. Er studierte Psychologie an der Universität Würzburg und promovierte sich in Frankfurt. Seine Habilitation erfolgte an der Universität Bern. Seit 2005 ist er Professor für Arbeits- und Organisationspsychologie in Bern. Achim Elfering forscht zum Thema Arbeit und Gesundheit sowie zu Arbeitssicherheit.

Die hier geäußerte Meinung muss nicht der Auffassung von Redaktion oder Universitätsleitung entsprechen.



Bild: zvg

Erholung in den Ferien – eine Anleitung

Von Achim Elfering

Wir haben keine besonders präzise Selbstwahrnehmung unseres Ermüdungsstatus: Wenn wir bemerken, dass wir müde sind, ist die Müdigkeit schon weit fortgeschritten. Daher tendieren wir dazu, bei langen Autofahrten – aber auch im Büro – die erste Pause zu spät einzulegen. Dabei ist es aber so, dass die Müdigkeit exponentiell mit der Arbeitszeit ansteigt, Überstunden also überproportional hohe «Müdigkeitskosten» verursachen. Die gute Nachricht ist, dass schon kurze Pausen eine direkt einsetzende Erholungswirkung haben und den Ermüdungsprozess insgesamt deutlich abbremsen. Regelmässige kurze Pausen beugen einer Erschöpfung vor und sollten während der letzten Arbeitsstunden in kürzeren Abständen erfolgen. Die Kosten für einen täglichen «Endspurt» in der Arbeit, der auf Pausen verzichtet, sind daher besonders hoch.

Vor den Ferien

Erholung von Arbeitsbeanspruchung findet in Arbeitspausen statt, aber auch nach Arbeitsende, über Nacht, am Wochenende und während längerer arbeitsfreier Perioden – dem Urlaub. Regelmässige Zyklen der Belastung und der vollständigen Wiederherstellung der beanspruchten körperlichen und mentalen Ressourcen sind ideal, sie fördern sogar die Gesundheit, da sie durch einen Trainingseffekt zu einem Ressourcenwachstum führen. Allerdings ist die vollständige Wiederherstellung der Ressourcen wegen der sehr hohen Anforderungen, die in der Arbeit und im Privatleben gestellt werden, nicht immer möglich. Urlaube können helfen, eine angelaufene «Erholungsschuld» abzutragen. Erschwerend ist auch hier, dass wir die «Erholungsschuld» erst sehr spät selber erkennen und Urlaube im Voraus planen müssen. Ein Urlaub kommt also – wie die Arbeitspause –

für eine gute Erholungswirkung oft etwas spät. Wie bei den Arbeitspausen braucht es häufige kurze Urlaube, kombiniert mit einer längeren Ferienperiode. Allerdings werden häufig gar keine Urlaube genommen, wie Daten aus den USA zeigen. Wer jedoch länger keine Ferien macht, riskiert seine Gesundheit, bei neun Jahren ohne Urlaub steigt sogar das Sterberisiko.

Vor dem Urlaub kommt es meist zu einem stark ermüdenden «Endspurt», bei dem noch dieses und jenes abgeschlossen werden muss. Wie bei der Pausenplanung während des Arbeitstages wäre also auch hier eine «Vor-Ferienplanung» ratsam, die regelmässige Pausen und zeitliche Spielräume für Unvorhergesehenes einplant.

In den Ferien

Nicht für alle ist die gleiche Art Urlaub erholsam. Als übergreifendes Merkmal zeigt die Forschung, dass in den Ferien nicht die gleichen körperlichen und mentalen Funktionen weiterbeansprucht werden sollten, die bereits bei der Arbeit stark beansprucht werden. Für viele Angestellte, die sitzend arbeiten, ist daher regelmässige körperliche Aktivität sinnvoll, während sich ein Gartenbauer lesend auf dem Badetuch gut erholt.

Sicher ist es daher wenig erholsam, im Urlaub weiterzuarbeiten, wie dies laut einer Umfrage des Unternehmens Kuoni 47 Prozent der Befragten in den letzten Ferien mindestens einmal taten. Die häufigsten Arbeiten sind Mailen und Telefonieren, gearbeitet wird durchschnittlich 50 Minuten am Stück. Allerdings dürfte die gedankliche Weiterbeschäftigung mit Arbeitsinhalten sehr viel häufiger erfolgen und länger andauern. Dabei ist besonders ein sorgenvoller Grundton der Gedanken wenig erholförderlich. Wer in den Ferien ist, soll deshalb – von wirklichen Notfällen abgesehen – von Vorgesetzten und Kollegen

keine arbeitsbezogenen Nachrichten erhalten. Kann man gedanklich von der Arbeit loslassen, schläft und erholt man sich besser. Positiv ist auch, sich mental und körperlich zu entspannen sowie neue Dinge auszuprobieren und dabei Erfolge zu erleben. Eine Schlüsselrolle kommt dem Schlaf während des Urlaubs zu. Schlaf trägt massgeblich zur Erholung bei und der Urlaub gibt Gelegenheit, Schlafdefizite auszugleichen. Die Qualität der Ferien hat also einen grossen Einfluss darauf, wie gut man sich erholt.

Nach den Ferien

Während und direkt nach den Ferien sind die Indikatoren für Gesundheit und Wohlbefinden leicht bis mittel erhöht, wie Übersichtsarbeiten zeigen. Schon wenige Wochen danach sacken sie jedoch wieder auf das Vorferienniveau ab. Denn leider erwartet einen nach dem Urlaub im Büro oft ein Aufgabenberg. Hier hat sich viel verändert. Früher haben Stellvertretende einen grossen Teil der Arbeit während ferienbedingter Abwesenheiten übernommen, heute nur noch einen Bruchteil. Darum ist es wichtig, dass man so gut wie möglich im Voraus plant und nach der Rückkehr Prioritäten und Grenzen setzt.

Ansetzen sollte man aber auch ganz grundsätzlich bei den Arbeitsaufgaben und Arbeitsbedingungen: Wenn Arbeitnehmende mehr Freiraum und Mitsprache in der Arbeit haben, sinkt die Beanspruchung, Überzeiten und Fehlbelastungen können vermieden werden, Erholungszeiten verkürzen sich.

Kontakt: Prof. Dr. Achim Elfering, Institut für Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie, achim.elfering@psy.unibe.ch