

Warum wir alle sechs Wochen Urlaub machen sollten

Drei oder vier Wochen am Stück Urlaub machen – nur das klingt nach echter Erholung. Dabei kann es schlauer sein, alle sechs Wochen kurz auszusteigen.

So viele freie und andere Urlaubstage wie möglich ansammeln, eventuell noch Brückentage clever einflechten – und dann richtig schön lange am Stück Urlaub machen, um runterzukommen und aufzutanken. So und nicht anders geht's. Oder?

Es kommt ganz drauf an. Eine [Umfrage](#) unter 2.000 britischen Büroangestellten hat unlängst ergeben, dass die Mehrheit etwa alle sechs Wochen eine Auszeit braucht, um nicht komplett erschöpft zu sein.

In Auftrag gegeben wurde die Umfrage von der [Wohltätigkeitsorganisation SPANA](#), die sich für Arbeits- und Nutztiere engagiert und darauf aufmerksam machen will, dass diese Tiere, anders als der Mensch, nie frei oder Urlaub haben.

Siebzig Prozent der Befragten fühlten sich müde und ausgelaugt, wenn zwischen den Urlaubsphasen zu viel Zeit vergeht. Folge: Die psychische Gesundheit leidet, Schlaflosigkeit und Stress nehmen zu. Doch nicht nur lange Reisen sind erholsam.

Auch Mini-Auszeiten zählen

Wie wichtig eben auch kleine Auszeiten im Arbeitsalltag sind, erklärt [die Hamburger Burnout-Expertin Helen Heinemann](#): „Urlaube sind ja sozusagen große Pausen. Und Pausen, wenn sie nicht zu lang sind, erhöhen grundsätzlich die Arbeitsfähigkeit.“

Im Tagesverlauf heißt das: Ungefähr alle eineinhalb Stunden kleine Pausen von bis zu zehn Minuten einlegen und in der Zeit was anderes machen. Also Bewegung nach langem Stillsitzen oder Ruhe nach körperlicher Anstrengung.

Und was für einen einzelnen Arbeitstag gilt, gilt laut der Burnout-Expertin auch für ein ganzes Jahr. „Bezogen auf Urlaub entspricht das dem Sinn der britischen Umfrage. Also öfter mal kleine Urlaube machen.“ So lässt sich eventueller Erschöpfung vorbeugen.

Anders sieht die Sache allerdings aus, wenn wir uns schon energie- und antriebslos fühlen und den inneren Tank nicht mehr ohne Weiteres selbst auffüllen können. „Dann empfiehlt sich ein längerer Urlaub von mindestens drei bis vier Wochen, um die möglicherweise verlorene Erholungsfähigkeit wieder herzustellen“, sagt Helen Heinemann.

„Präventiv sind jedoch alle sechs Wochen ein paar Tage ein gutes Maß – wobei Feiertage, die mit großen Familientreffen verbunden sind, nicht unbedingt gelten“, schränkt die Expertin ein. Denn das kann Konflikte, Auseinandersetzungen und zusätzliche Anstrengung bedeuten. Und damit das genaue Gegenteil von Urlaub und Erholung.

Einmal Tapetenwechsel, bitte!

Nicht-Arbeitszeit ist jedoch nicht automatisch gleich Urlaub. Es kommt durchaus darauf an, womit wir diese Zeit füllen und wie wir sie verbringen. Natürlich kann die Vorstellung, tagelang tatenlos auf der Couch rumzuliegen, sehr verlockend sein und selbstverständlich macht Ausruhen einen Großteil von

Erholung aus. So haben auch die meisten Befragten angegeben, am liebsten einfach ein paar Tage zu Hause verbringen zu wollen.

Aber es ist auch wichtig, neue Eindrücke zu sammeln oder aus der gewohnten Umgebung auszusteigen.

„Empfehlenswert sind – wie bei den kleinen Pausen – neue Inspirationen, die einen Kontrapunkt zum Alltag darstellen“, sagt auch Helen Heinemann. „In dem Sinne darf der Urlaub auch gerne anstrengend sein: Wandertouren nach viel PC-Arbeit, inspirierende Kultur nach eintönigem Alltags-Einerlei.“

Das ist auch der Grund, warum Urlaub gemäß klassischer Definition zumeist woanders verbracht wird; wir fahren oder fliegen in den Urlaub und müssen „einfach mal raus“. Denn neue Eindrücke tun der Seele gut. „Auch, wenn wir dann in Bewegung sind, kommen wir damit dennoch innerlich zur Ruhe“, sagt die Expertin. Und das gilt besonders, wenn die Wohnung auch der Arbeitsort ist.

Urlaub machen ist keine Arbeit

Falls sich das Gefühl der Erschöpfung noch ziemlich in Grenzen hält, ist eine kürzere Auszeit alle sechs Wochen eine gute Idee. Falls Stress und Müdigkeit schon Überhand genommen haben, dann sind die berühmten drei Wochen am Stück sinnvoll. Außerdem ist es wichtig, mal was anderes zu sehen und zu erleben – egal, ob kurzer oder langer Urlaub.

Davon mal ganz abgesehen dient Urlaub machen nicht der puren Performance-Fähigkeit. Wir leben schließlich nicht nur, um zu arbeiten.

Jessica Wagener

Jessica Wagener ist Online-Redakteurin seit den Kindertagen des Internets und arbeitet seitdem u.a. für Die Welt, Bild am Sonntag, stern.de, Edition F und Spiegel Online. Sie schreibt Bücher (#Narbenherz) und auf ihrem Blog www.jessyfromtheblog.de besonders gern über Reisen, das Leben und alles, was ans Herz geht. Sie hat eine Schwäche für Whisky und Geschichte und lebt und studiert daher in Glasgow.