

Psychologie der Erholung unter besonderer Berücksichtigung des Tourismus

The Psychology of Recovery with Special Reference to Tourism

Gerhard Blasche

Themenschwerpunkt Freizeit und Tourismus

Zusammenfassung

Trotz Zunahme der Freizeit in den letzten 50 Jahren sind auch die belastungsbedingten Beschwerden häufiger geworden. In diesem Beitrag wird auf die Möglichkeiten eingegangen, Freizeit erholungsförderlicher zu gestalten. Dazu gehören unter anderem Abschalten, sich Zeit Nehmen, auf biologische Rhythmen achten, körperliche Bewegung, kreatives Gestalten, Naturerleben und Achtsamkeit. Speziell wird weiters auf die Erholungswirkung des Urlaubs eingegangen und die Möglichkeiten, den Urlaubseffekt zu fördern.

Abstract

Despite of an increase of leisure time in the last 50 years the strain related complaints have also increased. The possibilities of increasing the recovery capacity of leisure time are discussed in this paper. Among these are the detachment from work, taking time for oneself, being mindful of one's biological rhythms, physical activity, creative work, experiencing nature and mindfulness. In addition, the restorative effects of vacation are elaborated, as well as the possibilities to enhance them.

1. Einleitung

Noch nie gab es in Europa soviel Freizeit wie heute. Noch in den 50er Jahren war die Wochenarbeitszeit 52 Stunden, Wochentags wurde von 8:00-18:30, Samstag bis 14 Uhr gearbeitet. Der gesetzliche Urlaubsanspruch war 2 Wochen. Dennoch klagen heute viele Beschäftigte über mangelnde Erholung, und die Anzahl der Personen mit belastungsbedingter Erschöpfung steigt, sowohl aus meiner Sicht als niedergelassener Psychologe als auch aus Sicht jüngster epidemiologischer Studien (Benach et al., 2004). Zweifelsohne gibt es Personen, die deutlich

mehr arbeiten als die gesetzliche Arbeitszeit, mit größter Wahrscheinlichkeit ist die Arbeit auch intensiver geworden, mit weniger Leerlaufzeiten, und Unternehmen haben gelernt, die Verantwortung für die Arbeit immer mehr an den Mitarbeiter/die Mitarbeiterin zu delegieren, der/die damit aus eigenen Stücken die Leistung erbringen will. Dennoch gibt es auch Soziologen, die diesen Widerspruch mit einem geänderten Menschenbild erklären, welches den Menschen als weniger belastbar und feinfühlicher zeichnet (Wainwright & Calnan, 2008). Die um sich greifende Erschöpfung könnte jedoch auch mit einem ungünstigen Freizeitverhalten und damit einer ungünstigen Erholungsbilanz zu tun haben. Darauf, wie psychologisch gute Erholung aufgebaut sein müsste, soll im Folgenden eingegangen werden.

2. Die Belastungsseite: wovon erholen?

Erholung ist die Wiederherstellung der Ausgangslage im Anschluss an eine bestimmte Belastung. Erholung stellt sich meist von selber ein, wenn die jeweilige Belastung unterbrochen wird. Aus arbeitsphysiologischer bzw. arbeitspsychologischer Perspektive können körperliche und psychische Belastungen unterschieden werden (Ulmer, 1986). Zu den körperlichen Beanspruchungen zählen dynamische Tätigkeiten wie Laufen, Radfahren, Graben oder Heben und statische Haltearbeit, wie sie etwa bei Bildschirmarbeit vorliegt. Während im ersten Fall der gesamte Organismus beansprucht wird, ist es im letzten Fall vor allem die Muskulatur.

Psychische Beanspruchung ist weniger leicht messbar, aber nichtsdestotrotz eine nicht unerhebliche Quelle der Erschöpfung. Es kann eine mentale, eine emotionale und eine motivationale Komponente unterschieden werden. Zur mentalen Komponente zählt typischerweise Daueraufmerksamkeit, aber auch Funktionen wie abstraktes Denken oder Problemlösung. Die emotionale Kompo-