

War Ihr Urlaub erholsam? Ergebnisse und Anwendungen der Erholungsforschung

Was Your Vacation Restful? Results and Applications of Recovery-Research

Gerhard Blasche

Themenschwerpunkt Gesundheits- & Verkehrspsychologie

Zusammenfassung

Die Erholungsforschung ist eine junge Disziplin, die sich sowohl mit den Auswirkungen von Erholungsmangel als auch mit der Analyse und Verbesserung des Erholungsprozesses beschäftigt. Erholung ist die Wiederherstellung jenes Zustandes, der vor Eintritt der Beanspruchung gegeben war und ist im Falle psychosozialer Belastungen meist mit Entspannung und zur-Ruhe-Kommen verbunden. Erholungsmangel wird als Folge unzureichender Erholungsmöglichkeiten gesehen und geht mit mehr Krankenstandstagen, chronischer Erschöpfung, häufigen Schlafunterbrechungen, körperlichen Beschwerden und einer größeren Inzidenz kardiovaskulärer Erkrankungen einher. Der Erholungsprozess beinhaltet sowohl die Wahrnehmung von Erholungsbedürftigkeit als auch das Initiieren eines Erholungsverhaltens, welches Erholung bewirkt. Der Prozess wird von Variablen wie Achtsamkeit, erholungsbezogene Selbstwirksamkeit, Zeitdruck, Arbeitsüberengagement, Umweltbedingungen, Erholungsaktivitäten und abschalten-Können beeinflusst. Unterschiedliche Formen der Belastung (z.B. Unterforderung versus Überforderung) bedingen unterschiedliche Erholungsaktivitäten. Auf Erholungsdiagnostik, individuelle Interventionen zur Erholungsförderung, Pausengestaltung und Urlaub als Anwendungsgebiete der Erholungspsychologie wird eingegangen.

Abstract

Research in the field of recovery (also: restoration, recuperation, recreation) is a young field that is concerned both with the results of need for recovery as well as with the analysis and improvement of the recovery process. Recovery is the process of reestablishing the condition that existed prior to the occurrence of a specific demand and is connected to relaxation and unwinding in the case of psychosocial stress. Need for recovery is the result of insufficient opportunities for recovery and is associated with increased sick-leave, chronic fatigue, incre-

ased sleep-fragmentation, physical complaints and a greater incidence of cardiovascular disease. The recovery process includes the perception of the need for recovery and the initiation of recovery activities which lead to recovery. The process is moderated by variables such as mindfulness, recovery related self-efficacy, time pressure, too much work- engagement, environmental conditions, recovery activities and disengagement. Different types of strain (e.g.) necessitate different recovery activities. Issues such as recovery assessment, individual interventions promoting recovery, rest-breaks and vacation as areas of the application of recovery psychology are discussed.

1. Einleitung

Haben Sie genügend Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse? Wenn Sie diese Frage mit „nein“ beantworten, werden Sie voraussichtlich mehr als doppelt so erschöpft sein wie wenn Sie zustimmen. Wenn Sie Ihre Erholung vernachlässigen, weil Sie zum Beispiel Arbeit nicht gut liegen lassen können, dann werden Sie 1 ½ mal erschöpfter sein als wenn Sie auf Ihre Erholung achten (Strauss-Blasche & Marktl, 2005). Und wenn Sie über längere Zeit erschöpft sind, wie 22% der europäischen Bevölkerung, dann werden Sie nicht nur häufiger im Krankenstand sein (durchschnittlich 24 statt 8 Tage im Jahr) und schlechter schlafen, sondern möglicherweise auch eher einen Herzinfarkt erleiden (van Amelsvoort, Kant, Bultmann & Swaen, 2003).

Tatsächlich nahm die Anzahl der Beschäftigten der Europäischen Union, die über Erschöpfung klagten, vom Jahr 1995 bis zum Jahr 2000 von 19,6% auf 21,9% zu (Benach, Gimeno, Benavides, Martinez & Torne Mdel, 2004). Weiters gaben 1999 knapp doppelt so viele deutsche ArbeitnehmerInnen an, unter Zeitdruck zu leiden, wie 1991, was einem Zuwachs von 25% auf 46% entspricht. Parallel erhöhte sich von 1991 bis 2003 die durchschnittliche Geschwindigkeit von Passanten in 36 Städten der