

Moment mal... am 2.8.2025



© Hans-Peter Ende



© Evangelischer Kirchenkreis Barnim

Urlaub = Batterien aufladen

„Lieber viermal einmal Woche verreisen als einmal vier Wochen“ – mit diesen Worten wird eine Psychologin in einem deutschen Nachrichten-Magazin zitiert. Auch eine Studie mit 144 Personen der Universität Münster bestätigt diese Sichtweise. Für die Erholung spielte die Dauer des Urlaubs in der Tat keine Rolle. Wenn der mentale Akku gefüllt ist, lässt dieser sich nicht weiter aufladen – man kann ja auch nicht mehr schlafen als nötig, um sich damit einen Vorrat anzulegen. Wenn mein Smartphone zu 100 % geladen ist, kann ich das Ladegerät ja auch nicht auf 300 % konditionieren. Bereits nach sieben Tagen, so zeigt die Studie, seien Reisende maximal entspannt. Wenn ein Arbeitgeber also sagt, ich müsse einmal im Jahr drei Wochen am Stück Urlaub nehmen, da ansonsten kein Erholungseffekt eintrete, so ist das unwissenschaftlich.

Früher machten die meisten Menschen Urlaub, um sich von körperlicher Arbeit ausruhen zu können, heute fordern uns die Jobs am meisten auf mentale Weise – Krankschreibungen wegen Burnouts, psychischer Überlastung und Erschöpfungsdepressionen nehmen jährlich zu. Größtenteils hängt das damit zusammen, dass wir es verlernt haben, achtsam mit uns selbst zu sein und genügend Ruhephasen zwischendurch im Alltag einzubauen.

Die Psychologin sagt auch, dass aktiver Urlaub zu mehr Erholung führe als Herumliegen am Strand. Körperliche Bewegung hilft bekanntlich auch im Alltag, Stress abzubauen. Schon eine halbe Stunde Sport hilft am Tag, um inneren Abstand zum Arbeitsstress zu finden – es sei denn, man hat beruflich mit Sport zu tun.

Bereits in der Bibel werden wir im Rahmen der 10 Gebote darauf hingewiesen (2. Mose 20, 5. Mose 5), dass es einen Rhythmus von Schaffen und Ruhen braucht, um nicht krank zu werden. So wie Gott am 7. Tage ruhte, als Er Himmel und Erde gemacht hatte, dürfen auch wir einen Tag in der Woche ausruhen. Einen schönen, erholsamen Urlaub – wo auch immer und wie kurz er auch aussehen mag!

Wolf Fröhling, Pfarrer in der Evangelischen Kirchengemeinde Zepernick-Schönow