

Die Bedeutung des Urlaubs

Der Mensch braucht Erholung. Arbeiten und Schlafen, praktisches Handeln und geistiges Seele-Baumeln lassen sind Rhythmen und Notwendigkeiten, die tief in uns einprogrammiert sind. Die Erholung als täglich eingeübtes Alltagsmodell ist eine Reaktion und eine Heilungsmöglichkeit für die Erfahrung und die körperlichen negativen Folgen des Stresses.

Zuviel Stress ist bekanntlich ungesund und man muss sich immer wieder dazu zwingen, auch Erholungsphasen in den Alltag einzubauen. Oft sagen Leute, dass sie keine Pausen brauchen und wollen am liebsten durcharbeiten. Es ist ein weit verbreitetes Phänomen in der Leistungsgesellschaft, dass alle nur auf die Joker „Arbeit“, „Erfolg“ und „Anstrengung“ setzen, aber sich niemand ernsthaft mit den Themen Regeneration und Ausgeglichenheit beschäftigt, obwohl beides eng zusammengehört, wie z.B. dieser Artikel erklärt.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es tlw. eine innere Wandlung und eine massive Anstrengung erfordert, wirklich bewusst Urlaub zu machen. Je nachdem, wie eng jemand ins Arbeits- und Berufsleben eingebunden ist, gelingt das unterschiedlich gut. Wenn Menschen einen sehr starren Tagesablauf ohne Entscheidungs- und Wahlmöglichkeiten haben (z.B. in einem Industriebetrieb mit hoher Personal-Belastung oder in der stressintensiven Dienstleistungsbranche), brauchen sie meistens länger, um „herunterzukommen“ und den Stress abzubauen. Je höher der allgemeine Stresspegel auf der Arbeit ist, desto länger braucht der Mensch, um seine Erholungsphase zu beginnen und wirklich innerlich und mit ganzer Tiefe auf Urlaub umzuschalten. Eine Woche ist da meistens zu wenig, um sich wirklich gut zu erholen, braucht man mind. zwei Wochen oder mehr am Stück. Arbeitgeber sollten also darauf achten, dass ihr Personal auch ausreichende Ruhephasen erhält, vor allem dann, wenn sie in der Arbeitszeit hohe Leistungen von

ihnen abfordern und auch qualitative und zuverlässige Arbeit von ihnen wünschen. Alles andere ist die bekannte Sklaverei des Kapitalismus und gehört in die Geschichtsbücher.

Was mir schon oft aufgefallen ist, dass Menschen in ihren Berufen zu viel Leistung erbringen müssen, weil auf der einen Seite am Personal gespart wird und sich die Chefs dann auf der anderen Seite wundern, dass ihre Leute Fehler machen und die sich immer häufiger krank melden. Die Performance des gesamten Unternehmens wird geschwächt, wodurch sich der ursprüngliche Sparwille am Personal wie ein Bumerang rächt.

Bei allen beruflichen Belastungen muss der Mensch aber durch seine innere Einstellung auch dafür sorgen, dass er sich selbst erholen kann und will. Dieses Erholungsbedürfnis und der Wunsch danach, müssen vor allem von innen kommen. Durch Gelassenheit und Ausgeglichenheit kann man die übermäßige Leistungsspirale stoppen und der Überforderung von außen etwas dagegen setzen. Der größte Feind besteht oft in einer imaginären Stimme im Kopf, die einen zu immer neuen Höchstleistungen anspornt. Man sollte sich dann z.B. fragen, was man eigentlich mit der vielen Arbeit erreichen will und ob es nicht bessere Möglichkeiten gibt, diese Ziele zu erreichen. Das zuviele Arbeiten kann wie ein Gift sein, dass unser Denken und Leben belastet, es kann zu einer Sucht führen, die Beziehungen und Familien zum Scheitern bringt. Hierin liegt die eigentliche Gefährlichkeit der übermäßigen Gier nach Leistung und Anerkennung.

Durch ein einfaches Hinterfragen der eigenen Tätigkeit ist es z.B. möglich, seine eigene Arbeitseinstellung und Lebensziele neu zu betrachten. Ggf. kann man dann die Belastung verringern, die man ausschließlich durch sich selbst erzeugte. Wem nützt es etwas, wenn man sich tot arbeitet? Es ist so, als ob man sich „für nichts und wieder nichts zerstören würde“, wie ein bekannter Buch-Autor auch schon mal so treffend formuliert hat.

Es mag dem Einzelnen unter Umständen viel Kraft kosten und einen ur-menschlichen Schrei der Verzweiflung beschwören. Aus

dieser Stimme des Selbst-Schutzes erwächst die egoistische Kraft, die den Mensch vor der Zerstörung seines Wesens bewahrt.