

„Viele denken, dass sie für Erholung besonders lange Pause machen müssten“

Von **Larena Klöckner**

Redakteurin Wissenschaft & Gesundheit

Stand: 11.07.2026 | Lesedauer: 6 Minuten



Quelle: Getty Images/Westend61

Viele sehnen sich monatelang nach dem Sommerurlaub. Wie Menschen wirklich aufladen können, ist dabei komplexer als gedacht. Welche Erkenntnisse die Forschung liefert und was die meisten falsch machen, erklärt Erholungsforscher Oliver Weigelt.

Artikel anhören



-7:22

1.0x



Oliver Weigelt ist Erholungsforscher und Psychologe und beschäftigt sich an der Universität Groningen mit Stress und Erholungseffekten. Er untersucht, wie Menschen entspannen – und warum viele selbst im Urlaub nicht abschalten können.

WELT AM SONNTAG: Herr Weigelt, viele Menschen versuchen, im Sommerurlaub die Erholung eines ganzen Jahres nachzuholen. Kann das funktionieren?

Oliver Weigelt: Erholung lässt sich bis zu einem gewissen Punkt nachholen. Das Problem ist nur, dass dieser Effekt nicht besonders nachhaltig ist. Sobald wir in den Arbeitsalltag zurückkehren, geht die gewonnene Erholung größtenteils innerhalb der ersten Arbeitstage wieder verloren.

WAMS: Woran liegt das?

Weigelt: Der Übergang vom Urlaub zurück in den Arbeitsalltag ist für viele Menschen stressig. Ein Grund ist sicher die Rückreise. Wer nach einem Langstreckenflug mit Jetlag oder nach einer stundenlangen Autofahrt nach Hause kommt, fühlt sich schnell wieder körperlich erschöpft. Bei falscher Planung kann aber auch die Psyche eine Art Jetlag bekommen. Im Urlaub haben wir kaum To-dos, schlafen länger, bewegen uns mehr und können den Tagesablauf freier bestimmen. Wechseln wir wieder zu schnell in Meetings und Aufgaben, ist das belastend.

WAMS: Heißt das, wir überschätzen die Wirkung des langen Sommerurlaubs?

Weigelt: Wir wissen, dass Urlaub unser Wohlbefinden verbessert. Viele denken, dass sie dafür besonders lange Pause machen müssten. Dabei zeigen Studien, dass der Erholungseffekt nicht mit der Länge des Urlaubs steigt, im Gegenteil. Längerer Urlaub bedeutet nicht automatisch mehr Erholung. Wir sehen vielmehr, dass unser Körper in der ersten Urlaubswoche die größte Verbesserung verspürt – danach flacht die Kurve ab.

WAMS: Das spricht also für mehrere kurze Urlaube statt drei Wochen am Stück?

Weigelt: Kurze Auszeiten können gut sein, weil sie die Erholung über das Jahr verteilen. Eine Untersuchung mit Lehrkräften während der zweiwöchigen Weihnachtsferien hat gezeigt, dass die Erschöpfung auch in der zweiten Woche noch zurückging. Das Gefühl von Anspannung nahm dagegen vor allem in der ersten Woche ab und veränderte sich danach kaum. Gleichzeitig kann man oft nur in längeren Urlauben Dinge erleben, die im Alltag nicht möglich sind – Fernreisen, spannende Naturerlebnisse oder einen Surfkurs. Gerade die Erinnerungen an diese besonderen Ereignisse sind es, die die Erholung auch zurück im Alltag noch aufrechterhalten.

WAMS: Wie lange sollten wir uns also freinehmen?

Weigelt: Zwischen einer und zwei Wochen. Umfasst der Urlaub diese Zeitspanne, liegt man sehr nah am Optimum. Das ist lang genug, um Abstand zum Alltag zu gewinnen, aber nicht so lang, dass Arbeitsroutinen spürbar nachlassen und der Wiedereinstieg erschwert wird.

WAMS: Wie verhindert man, dass der Erholungseffekt gleich wieder verpufft?

Weigelt: Indem man Urlaubserinnerungen bewusst aufleben lässt. Das kann ein gemeinsamer italienischer Abend sein: das Gericht, das man im Urlaub besonders gern gegessen hat, oder auch die gleiche Flasche Wein. Auch wenn es sehr simpel klingt: Wir wissen, dass diese Tricks das Urlaubsgefühl zurückbringen können.

WAMS: Welche Fehler machen Menschen bei der Urlaubsplanung besonders häufig?

Weigelt: Oft verdichten sich in den letzten Tagen die Aufgaben: Projekte müssen abgeschlossen, Übergaben organisiert und Dinge vorgearbeitet werden. Viele unterschätzen die Zeit vor dem Urlaub. Es hilft, diesen Übergang zu planen und nicht gleich am ersten freien Tag mit gepackten Koffern loszufahren. Ich würde eher ein bis zwei Tage zu Hause empfehlen, bevor es losgeht.



Arbeitspsychologe Oliver Weigelt

Quelle: Casper Maas

WAMS: Gilt das auch für die Rückkehr?

Weigelt: Ja, wenn man die Möglichkeit hat, sollte man auch nach dem Urlaub einen kleinen Puffer einplanen. Wer sonntagabends landet und am nächsten Morgen im Büro sitzt, verliert viel.

WAMS: Manche Menschen scheinen sich im Urlaub regelrecht unter Stress zu setzen, weil sie bestmöglich entspannen wollen.

Weigelt: Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt sehr treffend, dass inzwischen selbst Erholung der Optimierungslogik unterworfen wird. Genau das passiert auch im Urlaub. Plötzlich soll Erholung möglichst effizient sein und die Leistungsfähigkeit steigern. Mit diesem Fehler mutiert der Urlaub selbst wieder zu einer Aufgabe.

WAMS: Also kann man sich das Erholen auch kaputt machen.

Weigelt: Wer permanent kontrolliert, ob er sich schon ausreichend erholt hat, erreicht oft genau das Gegenteil. Urlaub sollte vor allem Raum geben, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen – ohne ständig zu bewerten, ob man gerade produktiv genug entspannt. Genau diese Ziellosigkeit unterscheidet gute Freizeit häufig von Arbeit.

WAMS: Wie kann das aussehen?

Weigelt: Ich würde versuchen, die eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt zu stellen. Es geht nicht darum, möglichst viel zu erleben oder möglichst gut zu entspannen, sondern die Zeit so zu verbringen, dass sie sich gut anfühlt. Das kann Zeit in der Natur sein, Zeit mit der Familie oder auch einfach das Gefühl, einmal Abstand zu gewinnen.

WAMS: Dafür muss man wissen, was man im Urlaub wirklich braucht. Gibt es Erkenntnisse aus der Forschung, die uns helfen?

Weigelt: Es gibt ein Modell, das „DRAMMA“ heißt. Das sind die englischen Anfangsbuchstaben von sechs psychologischen Bedürfnissen. Dazu gehören Abstand von der Arbeit, Entspannung, Autonomie, also den Tag selbst gestalten zu können, Kompetenz, Sinn und soziale Eingebundenheit. Die Idee dahinter ist: Urlaub ist besonders dann erholsam, wenn möglichst viele dieser Bedürfnisse erfüllt werden.

WAMS: Das klingt ziemlich theoretisch. Was heißt das konkret?

Weigelt: Erholung bedeutet eben nicht für alle Menschen dasselbe. Für den einen ist es wichtig, den Fuß vom Gas zu nehmen. Andere möchten etwas Neues lernen oder beim Klettern körperlich gefordert werden. Wieder andere genießen vor allem die Zeit mit Familie oder Freunden. Entscheidend ist, dass der Urlaub zu den eigenen Bedürfnissen passt und nicht zu einer Checkliste von dem wird, was man alles erlebt haben sollte.

WAMS: Was hilft, den Erholungseffekt möglichst lange zu erhalten?

Weigelt: Unsere Forschung zeigt, dass Menschen den Erholungseffekt länger aufrechterhalten, wenn sie sich auch im Alltag regelmäßig erholen – zum Beispiel am Wochenende, indem sie entspannen oder wirklich Abstand von der Arbeit bekommen. So kann man das Erholungspolster länger aufrecht erhalten.



WAMS: Vielen Menschen fällt es schwer, im Urlaub wirklich von der Arbeit loszukommen. Gibt es Strategien, die helfen?

Weigelt: Übergangsrituale können dabei helfen. Das beginnt schon mit kleinen Dingen: den Laptop zuklappen, das Diensthandy ausschalten oder den letzten Arbeitstag bewusst abschließen. Solche Rituale signalisieren dem Gehirn: Jetzt beginnt die Erholungsphase. Gleichzeitig zeigt unsere Forschung zum Abschalten am Wochenende, dass unerledigte Aufgaben oft der Grund sind, warum Menschen gedanklich nicht von der Arbeit loskommen. In solchen Fällen kann es sogar helfen, sich noch einmal kurz mit einer offenen Aufgabe zu beschäftigen – vorausgesetzt, man macht dabei wirklich Fortschritte und kann sie abschließen. Danach fällt das Abschalten leichter. Entscheidend ist aber, dass daraus keine Dauererreichbarkeit wird.

WAMS: Und wenn die Gedanken trotzdem immer wieder um die Arbeit kreisen?

Weigelt: Dann hilft oft das Gegenteil von Grübeln – sich bewusst auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Achtsamkeit, Bewegung oder Zeit in der Natur wirken dabei erstaunlich zuverlässig. Natürliche Umgebungen binden unsere Aufmerksamkeit, überfordern uns aber nicht. Es gibt weniger Lärm, weniger grelle Reize, mehr Weite. Das erleichtert vielen Menschen, innerlich Abstand zu gewinnen.