



Der perfekte Urlaub: Die MZ gibt in einer Serie Tipps.

Auch im Urlaub immer erreichbar für die Firma oder Familie daheim sein? Experten raten davon ab.

FOTO: DPA

# Raus aus dem Alltag

**ERHOLUNG** Experten schauen auf die schönste Zeit des Jahres: Wann ein gemeinsamer Urlaub mit Freunden keine gute Idee ist und wie der erste Arbeitstag nach den Ferien nicht zur Stressfalle wird.

VON LUTZ WÜRBACH

Es ist keine schlechte Idee, im Urlaub immer mal das dienstliche Postfach auf dem Smartphone zu kontrollieren. Das reduziert den Stress, den man am ersten Arbeitstag nach dem Urlaub hat. Oder doch nicht? Experten sind sich an diesem Punkt ziemlich einig: Urlaub ist Urlaub!

## 1 Muss ich mich im Urlaub für meinen Job interessieren?

„Es ist erlaubt, es nicht zu tun“, sagt die Diplom-Psychologin Anja Beck aus Halle. „Ich kann meine Arbeit lieben und trotzdem auch mal komplett abschalten.“ Das schließt sich nach ihren Worten keinesfalls gegenseitig aus. In eine ähnliche Richtung geht die Meinung des Autors Volker Kitz („Feierabend! Warum man für seinen Job nicht brennen muss“). Er hält gar nichts davon, wenn Mitarbeitern suggeriert wird, sie müssten für ihre Arbeit brennen. Das Brennen, so sein Argument, berge die Gefahr, zu verbrennen.

Eine wichtige Rolle bei diesem Thema spielt der Chef. Wenn er sagt, dass er in seinem Urlaub täglich zu einer bestimmten Zeit zu erreichen ist, baut er Druck gegenüber seinen Unterstellten auf. Nämlich, in ihren Ferien ebenfalls erreichbar zu sein. „Das ist das falsche Signal an die Mitarbeiter“, sagt Beck. „Der Urlaub ist dazu da, den Akku aufzuladen, um danach wieder leistungsfähiger zu sein.“ Und davon, so Beck weiter, profitiere dann auch der Arbeitgeber.

## 2 Wie schalte ich im Urlaub am besten vom Alltag ab?

Das Zauberwort heißt Achtsamkeit. Dahinter steckt die Kunst, viele kleine positive Dinge bewusst wahrzunehmen: Bewusst essen, bewusst barfuß durch den Sand laufen, bewusst den Wellen lauschen. „Wir können nicht achtsam sein und gleichzeitig grübel“, sagt Andrea Herz. Sie ist Diplom-Psychologin in Halle und gibt mit ihrer Kollegin Anja Beck unter anderem Antistress-Seminare. Ihre Empfehlung für Urlauber: Alle Kontakte zum Alltag abbrechen, Handy wegpacken.

## 3 Warum fällt uns das oft so schwer?

Weil viele Menschen der Meinung sind, sie sollten besser in den Ferien jeden Tag ein paar dienstliche Dinge erledigen, damit der Berg Arbeit nach der Rückkehr in den Job nicht zu groß ist. „Ich bin jetzt weg!“ Das

sollte laut Beck und Herz am letzten Arbeitstag die Botschaft des Urlaubers an seine Kollegen sein. Und in gewisser Weise auch an die Familie. „Muss ich jeden Tag den Lieben zu Hause berichten, wie mein Urlaubstag war?“, fragt Beck. Das baue nur unnötig Druck auf. Wenn dann noch Rückfragen von der Familie oder den Freunden zu diesem oder jenem Foto beziehungsweise Text kämen, entstehe neuer Druck - der Druck, ihnen zu antworten. Letztlich sei man dann schon wieder in zu viel Alltag verstrickt, um die freie Zeit tatsächlich in vollen Zügen und großer Achtsamkeit genießen zu können.

## 4 Ganz lässt sich der Gedanke an den ersten Arbeitstag nicht verdrängen.

„Ich sollte im Urlaub keine Angst vor dem ersten Arbeitstag haben“, sagt Beck. Das lässt sich nach ihren Worten durchaus organisieren. Die Rückkehr in den Job sollte demnach nicht von vornherein mit Arbeit überfrachtet sein. „Machen Sie für den ersten Tag möglichst keine Termine“, lautet ein Ratschlag der Expertin. Anders gesagt: „Die Zeit nach dem Urlaub fängt vor dem Urlaub an.“ Soll heißen: Es macht Sinn, die Rückkehr von der Reise ebenfalls zu planen.

## 5 Was gibt es da zu planen?

Es geht um eine möglichst stressfreie Rückkehr in den Alltag. Vor dem Urlaub die Wohnung aufräumen - das rät zum Beispiel Herz. Ihrer Überzeugung nach sind schmutziges Geschirr in der Küche und Krümel auf dem Teppich im Wohnzimmer kein schöner Willkommensgruß in den eigenen vier Wänden. Und das Essen für den ersten Tag oder die erste Mahlzeit daheim sollte organisiert sein, was nicht unerheblich ist, wenn jemand am Wochenende aus dem Urlaub kommt. Abgesehen davon hält Herz einen schönen Ausklang der Ferien für durchaus sinnvoll. „Man kann ja auch in der Heimat noch einmal schön essen gehen.“

## 6 Anderes Thema: Wie halten Eltern ihre Kinder bei Laune?

Je nach Alter der Kinder ist bei ihnen natürlich die Einsicht mehr oder weniger ausgeprägt, dass der Urlaub auch für die Eltern erholsam sein soll. Außerdem können die Vorstellungen von schönen Ferientagen weit auseinander gehen. Aus diesem Grund empfehlen die beiden Expertinnen, dass jedes Familien-

mitglied seine Vorstellungen äußert. Aus den Erwartungen sollte dann ein Plan in kleinen Portionen entstehen. In der Kommunikation wird darauf hingewiesen, dass heute der eine bestimmen darf, was gemacht wird, und morgen ein anderer. „Das verdeutlicht den Kindern, dass auf jedes Familienmitglied Rücksicht genommen wird“, sagt Beck. Ihre Kollegin geht sogar noch weiter. Sie möchte die Kinder schon in die Vorbereitung des Urlaubs mit

einbezogen wissen. „Dabei dürfen sie durchaus ihrem Alter entsprechend Aufgaben mit erledigen“, sagt Herz. Das fördere auch beim Nachwuchs die Vorfreude auf die gemeinsame Zeit.

## 7 Wie lässt sich die Begeisterung der Kinder über längere Zeit erhalten?

Sie brauchen immer wieder Anreize. Mit einer Wanderung lassen sie sich unter Umständen nicht begeistern, aber vielleicht mit der Aussicht auf Erlebnisse unterwegs. Die Psychologin Tanja Kretz-Bünese schlägt das in einem Beitrag in der Zeitschrift „Baby und Familie“ vor. Unterwegs einen Spielplatz ansteuern, am Ziel ein Eis essen, nach der Rückkehr alle gemeinsam in den Pool springen - solche Aussichten können ihrer Meinung nach geeignet sein, Kindern auch eine Wanderung schmackhaft zu machen.

## 8 Der gemeinsame Urlaub mit Freunden birgt ebenfalls Risiken.

Davon sind die beiden Psychologinnen auch überzeugt. „Die gemeinsamen Tage können eine Bereicherung sein“, sagt Beck, „oder eine Stressfalle.“ „Ein schlechter gemeinsamer Urlaub kann die Freundschaft ernsthaft gefährden oder gar beenden“, fügt Herz hinzu. Dafür gibt es eine Reihe von Gründen. Einer besteht darin, dass man seine Freunde nur selten einmal rund um die Uhr kennengelernt hat. Die Macken der anderen Leute treten aber um so deutlicher zutage, je länger und enger man aufeinander hockt. Und sie nerven von Tag zu Tag mehr. Erschwerend kommt hinzu, dass es keine Fluchtmöglichkeit gibt. Man muss sie ertragen - oder dem Anderen gewissermaßen austreiben. Beides muss der Freundschaft nicht unbedingt bekommen.

Was nach Auffassung von Beck und Herz ebenso keine gute Idee ist, ist die Zustimmung zu einem gemeinsamen Urlaub, nur um die Freunde nicht zu verletzen. Das reiche nicht als Basis für schöne Ferien, sagen sie. Die Expertinnen plädieren vielmehr für Ehrlichkeit. Jeder sollte seine Erwartungen an die gemeinsame Zeit äußern. Sagen, was er gerne unternehmen würde. In die Planung gehört laut Beck auch die Festlegung von Auszeiten. Das heißt, jede Familie sichert sich einen Freiraum für Unternehmungen ohne die Freunde. Das kann der Atmosphäre sogar richtig gut tun. Zum Beispiel dann, wenn jeder

von seinen individuellen Unternehmungen zurückkehrt und darüber spricht.

## 9 Wenn man bei dem Gedanken an einen gemeinsamen Urlaub kein gutes Gefühl hat?

Niemand muss zusammen in den Urlaub fahren, um eine Freundschaft zu pflegen. Wenn sich herausstellt, dass eine gemeinsame Zeit eher Stressfalle als Chance zu werden droht, sollte man es sein lassen. „Was aber nicht funktioniert, ist die Absage gewissermaßen fünf Minuten vor der Abfahrt“, sagt Beck. Das wäre eine Belastung für die Freundschaft.

## 10 Warum schauen wir uns gerne Urlaubsbilder an?

Beck und Herz plädieren dafür, mit dem Partner über einen schönen Urlaub möglichst oft zu sprechen. Fotos gehören demnach auch zu den Erinnerungsstützen an erlebnisreiche Tage. „Wenn wir uns die Urlaubsbilder ansehen, dann ist das so, als würden wir gerade auf Reisen sein“, sagt Beck. „Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Urlaub und Gedanken an den Urlaub.“ Mit anderen Worten, Erinnerungen können in gewisser Weise unseren Urlaub verlängern. Das lässt sich nach den Worten der beiden Psychologinnen unterstützen, indem Rituale des Urlaubs in den Alltag integriert werden. „Ich lese bewusst eine Zeitschrift, die ich üblicherweise sonst nur auf Reisen lese“, nennt Beck ein Beispiel. Letztlich gehe es darum, sich sogenannte Erinnerungsstützen zu suchen, sagt sie, die mental die schönste Zeit des Jahres verlängern. Und, ja, dafür taugen auch Souvenirs vom Urlaubsort.

## 11 Wie lange sollte der Urlaub Fall dauern?

Einmal im Jahr sollte sich jeder mindestens zwei Wochen Auszeit gönnen, da stimmen Herz und Beck mit anderen Experten überein. „Weil der Erholungseffekt erst nach ungefähr einer Woche einsetzt“, sagt Beck. Die ersten Tage sind demnach eine Art Übergang, der Körper muss von Alltag auf Urlaub erst umschalten. „Wir sollten außerdem nicht nur auf einen Urlaub im Jahr bauen“, erklärt Herz. „Das ist zu wenig.“ Sie rät zu mehreren Freizeit-Inseln, was durchaus auch verlängerte Wochenenden sein können.

**Nächste Folge am 31. Juli:** Wohnung und Grundstück auf den Urlaub vorbereiten

ARBEITSRECHT

## Jahresurlaub ist im Januar schon möglich

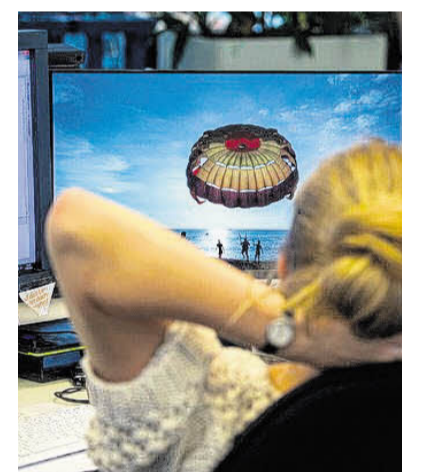
Experten erklären Regeln und Sonderfall.

VON KRISTIN KUTHAUP

Manche mögen Schnee, andere wollen Anfang des Jahres dem Winterwetter in der Heimat entfliehen. Doch wie viel Urlaub steht einem im Januar schon zu? Dürfen sich Arbeitnehmer am Anfang des Jahres schon für mehrere Wochen Freizeit gönnen? Experten für Arbeitsrecht antworten:

**Urlaubsanspruch:** Der Anspruch auf Urlaub entsteht im laufenden Arbeitsverhältnis stets zum 1. Januar. Das bedeutet: „Wenn keine betrieblichen Gründe dagegen sprechen, dürfen Mitarbeiter alle Urlaubstage auch gleich im Januar nehmen“, sagt Michael Eckert, Fachanwalt für Arbeitsrecht.

**Neuer Job:** Anders sieht das aus, wenn jemand im Januar eine neue Arbeitsstelle angefangen hat. Derjenige darf in der Regel in den ersten sechs Monaten keinen Urlaub nehmen. Der Urlaubsanspruch entstehe erst nach dieser Zeitspanne, sagt Eckert. Wer dennoch einen freien Tag braucht, muss deshalb auf die Kulanz des Arbeitgebers hoffen. Und der ist häufig dazu bereit, schon vor dem Ablauf dieser Zeitspanne Urlaub zu gewähren. Das verhindert, dass ein Mitarbeiter nach sechs Monaten völlig überarbeitet ist und dann viel Urlaub am Stück nimmt, was häufig das Team stark belastet.



Schon im Januar in den Jahresurlaub fahren? Rechtlich ist das in den meisten Fällen kein Problem.

FOTO: DPA

**Urlaub aus dem Vorjahr:** Mancher konnte aus betrieblichen oder persönlichen Gründen wie Krankheit im vorangegangenen Jahr nicht alle Urlaubstage nehmen. Hier ist wichtig zu wissen: In der Regel muss dieser alte Urlaub bis zum 31. März genommen werden, sonst verfällt er. Mancher kommt nun auf die Idee, sich diesen alten Urlaub auszahlen zu lassen. Das sei jedoch nur in Ausnahmefällen möglich, so Eckert.

**Sonderfälle:** Angenommen, jemand will im Januar den gesamten Jahresurlaub nehmen, hat aber bereits zum 31. März gekündigt. „Dann hat er nicht mehr Anspruch auf den gesamten Jahresurlaub, sondern er wird anteilig gewährt“, erklärt der Arbeitsrechtler Professor Jobst-Hubertus Bauer. Er kann dann nur noch drei Zwölftel seines Urlaubsanspruchs nehmen. Scheidet er dagegen erst in der zweiten Jahreshälfte aus, hat er Anspruch auf den kompletten Urlaub.

**Schlitzohr-Fall:** Ein Mitarbeiter nimmt im Januar den gesamten Urlaub, er weiß auch schon, dass er die Firma Ende März verlassen will, sagt es dem Chef aber nicht. Stimmt dieser dann dem gesamten Jahresurlaub zu, ist das Pech für den Arbeitgeber. Er kann den Mitarbeiter später nicht in Regress nehmen und Rückzahlungen für das zu viel gezahlte Urlaubsentgelt verlangen.



„Ein schlechter Urlaub kann die Freundschaft beenden.“

Anja Beck  
Diplom-Psychologin  
FOTO: LUTZ WÜRBACH



„Wir sollten nicht nur auf einen Urlaub pro Jahr bauen.“

Andrea Herz  
Diplom-Psychologin  
FOTO: LUTZ WÜRBACH