

**ES STAND  
IN DER OP**

**Vor 10 Jahren**

**Mainz: Mehr Geld für Asylbewerber**

Die Bundesländer haben sich auf eine deutschlandweit einheitliche Erhöhung der Leistungen für Asylbewerber geeinigt. Alleinstehende oder alleinerziehende Erwachsene sollen 346 Euro statt wie bisher knapp 225 Euro pro Monat erhalten. Jugendliche über 15 Jahren bekommen 271 statt wie bisher knapp 200 Euro. Die Sätze orientieren sich an den Hartz-IV-Leistungen. Damit reagierten die Länder auf ein Urteil des Bundesverfassungsgerichts aus dem Juli.

**Marburg: Stadtrats-Stelle soll halbiert werden**

Wende im Streit um die Stellen-Teilung im Marburger Magistrat: Die Koalition aus SPD und Grünen will, dass das Parlament eine halbe Stadtrats-Stelle für eine Frau ausschreibt. Diese soll sich die dritte hauptamtliche Magistrats-Stelle mit Dr. Kerstin Weinbach (SPD) teilen, die nach ihrer Elternzeit nur noch halbtags arbeiten möchte. Das Regierungspräsidium ist skeptisch ob der Rechtssicherheit.

**Vor 20 Jahren**

**Höchst: Ätzendes Oleum tritt aus Chemie-Werk aus**

Etwa eine Stunde lang entwich am Vormittag konzentrierte Schwefelsäure, Oleum genannt, von einem Chemie-Gelände in Frankfurt-Höchst. Ein Mitarbeiter wurde verletzt ins Krankenhaus gebracht. Über Frankfurt habe sich eine weiße Wolke gebildet, berichtete die Feuerwehr. Die Bewohner mehrerer Stadtteile und der Stadt Kelsterbach wurden aufgefordert, Fenster und Türen zu schließen. Am Mittag habe sich die Wolke aufgelöst, und bei Messungen seien keine schädlichen Werte in der Luft festgestellt worden.

**Marburg: Erfolg für Studenten der Pharmazie**

Die Pharmaziestudenten der Philipps-Universität rangieren in Prüfungen deutschlandweit auf Platz drei. Der Vergleich von 22 universitären Pharmazie-Instituten basiert auf der zentralen Prüfung im Herbst 2001. Sieger wurde Jena.

**Vor 50 Jahren**

**Kap Kennedy: Mit „Copernicus“ ein Blick ins All**

Der amerikanische astronomische Satellit „Copernicus“ wurde gestartet. Als bisher aufwendigste und mit 2,2 Tonnen schwerste himmelskundliche Beobachtungsstation der US-Raumfahrt soll der Satellit Strahlungen und die Zusammensetzung der interstellaren Gas- und Staubwolken ermitteln. „Copernicus“ verfügt über ein Teleskop mit 80 Zentimeter Spiegeldurchmesser.

• OAO-3, so der technische Name des Satelliten, war bis Februar 1981 in Betrieb.

**Marburg: Direktor protestiert**

Der Leiter der Elisabethschule hat „energisch“ gegen jeden Versuch protestiert, die Notlage seiner Schule durch eine im Raum stehende Abordnung von Lehrkräften an die Martin-Luther-Schule „weiter zu verschlechtern“. Bei ihm fielen pro Woche 206 Schulstunden aus.



**Egal ob Zuhause, in der Natur oder am Strand: Urlaub ist wichtig. Warum das so ist, erklärt Psychologin Dr. Emily Kleszewski.**

FOTOS: CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN, ANGELIKA WARMUTH/DPA, BENJAMIN NOLTE/DPA-TMN, CLARA MARGAIS/DPA, CHRISTIN KLOSE/DPA-TMN UND SEBASTIAN SPIES



# Gut erholt?

Jeder Mensch braucht Urlaub. Aber warum? Diese Frage ist ein Thema in der Wissenschaft – mit erstaunlichen Erkenntnissen

VON FELIX HAMANN

**MARBURG.** Urlaub, die eindeutig schönsten Wochen im Jahr. Viele Menschen haben jetzt vielleicht schon die Ferien hinter sich, klopfen bereits wehmütig den letzten Sand vom Strand aus den Klammotten. Andere blicken sehnsüchtig auf den Kalender, zählen die Stunden, bis es ans Meer geht oder in die Berge. Urlaub geht natürlich auch zuhause. Egal, der Zweck bleibt gleich: Abschalten vom Berufsalltag, keine Termine, kein Wecker, nur Erholung. Zeit für Körper und Geist, die Energiereserven wieder aufzufüllen. Aber warum ist Urlaub eigentlich so wichtig für uns? Und wie viele Tage brauchen wir eigentlich, um den Alltag hinter uns zu lassen? Fragen, mit denen sich auch viele Forscher beschäftigen. Und Politiker.

**Studie: 60 Prozent arbeiten in den Ferien**

Den Urlaubsrahmen hat der Gesetzgeber gesteckt (siehe nebenstehenden Infokasten). Geregelt in etlichen Paragraphen ist auch: „Während des Urlaubs darf der Arbeitnehmer keine dem Urlaubszweck widersprechende Erwerbstätigkeit leisten.“ In der Realität sieht das für viele Urlauber anders aus. Laut einer aktuellen Studie arbeiten fast 60 Prozent von ihnen auch in den Ferien. Rund die Hälfte beantwortet E-Mails, fast jeder Fünfte nimmt an Telefonkonferenzen während der Urlaubszeit teil.

Dr. Emily Kleszewski (*Privatfoto, rechts*), die seit 2018 als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Arbeitseinheit Arbeits- und Organisationspsychologie am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg unter anderem zu Perfektionismus, Stress sowie Erholung forscht, sieht das kritisch. Sie rät deshalb, vor dem Urlaubsantritt die Abwesenheit in der Arbeitsstelle zu kommunizieren, sodass Arbeiten nicht auf dem Schreibtisch liegenbleiben oder Kunden verärgert reagieren.

Während der erholsamen Zeit sollte Urlaub und Arbeit strikt getrennt werden. „Es sollte vermieden werden, Arbeitsmails auf das private Handy weiterzuleiten oder gar zu beantworten“, sagt sie. Generell aber sollte nicht alles auf die Karte Urlaub gesetzt werden, denn auch die Gestaltung des Feierabends oder des Wochenendes unterstützt die Erholung. „Urlaub hilft, ist aber nur ein Mittel zum Zweck“, erklärt die Psychologin.

„Wer nicht erholt ist, wirkt schnell gereizt. Diese Erschöpfung und Anspannung wird häufig mit in den Schlaf genommen“, fügt Kleszewski an. Ihre beruhigende Nachricht: Diese „leeren Akkus“ lassen sich wieder aufladen. Dabei hilft bereits ein erholsames Wochenende, ein entspannter Feierabend oder ein Kurzurlaub übers verlängerte Wochenende.

Ob nun ein kurzer oder ein langer Urlaub erholsamer ist, darüber sind sich Experten übrigens uneins. Klar ist nur: Gute Argumente gibt es für ausgedehnte Ferien wie auch für den Kurzurlaub.

„Ich empfehle mindestens einmal im Jahr zwei Wochen Urlaub am Stück, besser drei. Bis wirklich eine Erholung eintritt und die Stresshormone im Körper abgebaut werden, können bis zu 14 Tage und in Einzelfällen auch mehr als 14 Tage vergehen“, so der Psychotherapeut Herhard Zimmermann im Magazin „Stern“.

Anders sieht das die Arbeitspsychologin Carmen Binnewies. Der „Welt“ sagt sie, dass die Dauer des Urlaubs keinen Effekt auf den Erholungsgrad habe. Vielmehr gehe es darum, wie man die Zeit ohne Arbeit erlebt. Unstrittig ist: Besonders erholsam ist Freizeit dann, wenn man sie nutzt, um etwas Neues zu lernen, oder etwas erreicht, was man sich lange vorgenommen hat.

**Wichtige Rollen spielen Erfolgserlebnisse**

„Psychological detachment“, so der Fachbegriff, sprich das mentale Abschalten von der Arbeit, ist einer von vier Faktoren, der Einfluss auf die Erholung nimmt. Vor allem hier kann ein Ortswechsel die Regeneration begünstigen. „Wegfahren unterstützt die Erholung, diese ist aber auch zu Hause möglich“, betont Dr. Emily Kleszewski.

Ebenso eine Rolle spielt das Erleben von Entspannung, wobei zwischen aktiver Entspannung wie beispielsweise progressiver Muskelentspannung oder Yoga und passiver, individueller Entspannung unterschieden wird. „Für eine Person ist es das Lesen eines Buches, für die andere, aktiv Sport zu treiben oder auch bewusst Musik zu hören“, erklärt Kleszewski.

Ebenso eine Rolle spielen Erfolgserlebnisse. „Das beinhaltet unterschiedliche Aktivitäten wie ausgiebige Radtouren oder auch neue Rezepte auszuprobieren“, erklärt sie. Der letzte und vierte Aspekt bezieht sich dabei auf die Kontrolle, indem es darum geht, inwiefern die Person den Urlaub selbst gestalten kann. „Kann ich selbst entscheiden, wie der Urlaub gestaltet wird, oder habe ich auch im Privaten viele Verpflichtungen, denen ich nachkommen muss?“, erklärt die Marburger Psychologin.

Dass Urlaub sogar Leben retten kann, haben US-Forscher herausgefunden. In einer Langzeitstudie untersuchten sie über 20 Jahre hinweg alle zwei Jahre mehr als 12.000 Menschen.

Das erstaunlichste Ergebnis: Diejenigen, die nur gelegentlich Urlaub machten, starben in den Folgejahren mit einer höheren Wahrscheinlichkeit an einem Herzinfarkt. Männer, die regelmäßig urlaubten, verringerten das Risiko eines Herzinfarkts um mehr als 30 Prozent. Frauen sogar um 50 Prozent.

**Rechte der Arbeitnehmer**

**Die Mindestdauer des Erholungsurlaubs** ist gesetzlich festgelegt: Bei einer Sechs-Tage-Woche sind das 24 Urlaubstage im Kalenderjahr. Arbeitet der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin fünf Tage pro Woche, sind es 20 Tage, also vier Urlaubswochen. „Zudem ist im Gesetz vorgeschrieben, dass mindestens zwei Wochen des Erholungsurlaubs zusammenhängend zu genommen sind, um zumindest einmal im Jahr eine längere Erholung zu ermöglichen“, erklärt Renate Sternatz, stellvertretende Vorsitzende des DGB Hessen-Thüringen. Dennoch hätten viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer aufgrund der für sie geltenden Tarifverträge oder Arbeitsverträge Recht auf mehr Urlaub im Jahr. Steht also in einem Tarifvertrag, der beim Arbeitgebenden gilt, dass Arbeitnehmende Recht auf 30 Tage Erholungsurlaub im Jahr haben, stehen ihnen auch 30 Tage Urlaub zu.



„Im Urlaub ist Erholung angesagt, er dient auch dem Gesundheitsschutz. Jede oder jeder Beschäftigte hat nach § 1 Bundesurlaubsgesetz (BUrlG) Anspruch auf bezahlten Erholungsurlaub“, sagt Sternatz.

**Eine Erholung sei** dann nicht gewährleistet, wenn der oder die Beschäftigte ständig damit rechnen muss, zur Arbeit abgerufen zu werden. Auch das Beantworten von Telefonaten und E-Mails ist Arbeit und beeinträchtigt die Erholung. Nach dem BUrlG müssen Beschäftigte an ihren Urlaubstagen von der Arbeit komplett entbunden sein. Dennoch finden sich in Arbeitsverträgen Klauseln, die eine permanente Erreichbarkeit der Beschäftigten auch an deren freien Tagen zur Pflicht machen – oder jedenfalls für ein paar Stunden pro Urlaubstag.

**Eine häufig verwendete Klausel** besagt, dass der oder die Beschäftigte einmal täglich die Mailbox abhören oder in einer bestimmten Zeit telefonisch erreichbar sein muss. Das Bundesarbeitsgericht (BAG) hat vor langer Zeit bereits entschieden, dass derartige Klauseln in Arbeitsverträgen unzulässig sind. (20. Juni 2000 – 9 AZR 405/99).

„Niemand muss im Urlaub erreichbar sein, auch dann nicht, wenn er/sie ein Diensthandy hat. Urlaub ist Urlaub“, fasst Sternatz zusammen. „Einmal genehmigter Urlaub bindet den Arbeitgeber. Ohne Zustimmung des Beschäftigten ist die Streichung eines bereits bewilligten Urlaubs nur in einem absoluten Notfall, der vom Arbeitgeber nicht hätte vorhergesehen werden können und der für die Firma existenzbedrohend ist, möglich“, sagt Sternatz. Bloßer Personalmangel rechtfertigt diese Maßnahme jedoch nicht. Ebenso kann der Arbeitgeber seine Mitarbeitenden im Urlaub nicht zwingen, diesen zu unterbrechen – auch im Notfall nicht. Daher sind Beschäftigte auch nicht verpflichtet, ihre Urlaubsadresse zu hinterlassen.