

COMPUTERWOCHE

Ausgabe 08/2006

Seite 34-35

34

JOB & KARRIERE

COMPUTERWOCHE 31/2006

# Abhängen will gelernt sein

Arbeitspsychologen empfehlen Vielarbeitern mindestens eine längere Pause im Jahr. Doch damit tun sich viele IT-Profis schwer. Wir zeigen, wie auch Computerfachleute sich eine Pause gönnen können.

VON JUDITH-MARIA GILLIES\*

**V**ier Wochen Südamerika! Von solchen ausschweifenden Fernreisen kann Hans-Christian Boos heute nur noch träumen. „Da hätte ich Angst, dass in der Zwischenzeit hier was anbrennt“, so der Gründer und Vorstand des Frankfurter IT-Dienstleisters Arago. Doch trotz der Verantwortung für einen Laden mit 63 Mitarbeitern und einem Jahresumsatz von rund zehn Millionen Euro verhängt sich der Firmenchef keine generelle Urlaubsperre: „Zwei Wochen Sommerurlaub sind kein Problem.“ Gerade ist er im Schwarzwald unterwegs – zum Rad fahren und Reiten.

**Hier lesen Sie ...**

- ♦ warum drei zusammenhängende Wochen Urlaub wichtig sind;
- ♦ woran sich erkennen lässt, dass man reif für den Urlaub ist;
- ♦ wie Unternehmen mit ihren Vielarbeitern umgehen.

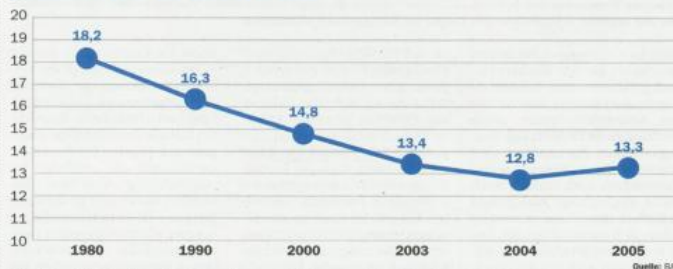
Boos macht vor, was Experten schon lange predigen: „Urlaub kann sich jeder arbeitende Mensch leisten – vom angestellten Programmierer bis zum Selbständigen“, sagt Katharina Dietze, Geschäftsführerin des Schweizer Instituts für Beratung und Training in Unternehmen (IBT). Und Urlaub, so betonen Mediziner, ist alles andere als ein Luxus.

**Zu wenig Urlaub wirkt sich auf die Motivation aus**

„Wer nicht einmal im Jahr für mindestens drei zusammenhängende Wochen Urlaub macht, beutet seinen Körper aus. Und damit macht er sich langfristig seine eigene Motivation kaputt – auch für die Arbeit“, warnt Gunter Frank, Allgemeinmediziner am Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetz.

Doch daran halten sich die Deutschen nicht. Durchschnittlich gingen sie im vergangenen

**Reisedauer: Ende der Talfahrt in Sicht**



Die wirtschaftliche Lage im Allgemeinen und die Lage auf dem Arbeitsmarkt im Besonderen hatte in den letzten Jahren dazu geführt, dass die Dauer der Urlaubsreisen immer kürzer wurde. Nun scheint zumindest die Bereitschaft wegzufahren, größer geworden zu sein.

Jahr gerade mal 13,3 Tage auf Reisen. 1980 waren es noch 18,2 Tage, wie die 22. Deutsche Tourismusanalyse des BAT-Freizeitforschungsinstituts in Hamburg aufzeigt. Fortschrittlichen Arbeitgebern liegt die Erholung ihrer Beschäftigten am Herzen. Das Schweizer Bankhaus UBS beispielsweise schickt seine Mitarbeiter pro Jahr in einen mindestens zweiwöchigen Zwangs-

urlaub. Selbst die Führungsriege bleibt von dieser Regelung nicht verschont.

**75 Millionen Urlaubstage verfallen jedes Jahr**

Ein langer Urlaub als Glückfall: Manch ein Arbeitnehmer tut sich damit schwer. So errechnete das Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Institut (WSI) der gewerkschaftlichen Hans-

Böckler-Stiftung, dass allein 2004 rund 75 Millionen Urlaubstage verfallen sind. Im Schnitt ließ damit jeder Arbeitnehmer 2,2 Urlaubstage sausen. Führungskräfte taugen dabei nicht als Vorbild. Obwohl die Work-Life-Balance, also das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, mittlerweile zum Standardwortschatz in Management-Kreisen gehört, machen viele Betroffene oft genug

bei sich selbst eine Ausnahme. Nach Erhebungen des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) verzichten insbesondere höher Qualifizierte auf die vorgeschriebene Urlaubszeit.

**Die Zeichen erkennen, wann man urlaubsreif ist**

Wenn es Zeit wird für Erholung ist leicht zu erkennen. „Vermehrte Alltagsfehler wie das Verbumeln von Schlüsseln sind Zeichen dafür, dass Auszeiten nötig sind“, erklärt Sven Hollmann, wissenschaftlicher Berater am Institut für Arbeitsphysiologie an der Universität Dortmund, der seit elf Jahren zum Thema Arbeitsbelastung forscht. Weitere Signale fürs notwendige Herunterschalten: zunehmende Gereiztheit und Ungeduld.

Doch auch Abhängen will gelernt sein – zumal sich diese Fähigkeit in keiner Stellenbeschreibung findet. „Die Arbeitsrealität verlangt derzeit von Fach- und Führungskräften höchste zeitliche, örtliche und inhaltliche Flexibilität. Da haben viele schon Probleme, abends oder am Wochenende von ihrem Aktivitätsniveau runterzukommen“, sagt Frank Meiners, Diplompsychologe bei der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK). „Im Urlaub brauchen daher viele sehr lange, ehe sie abschalten können – wenn sie überhaupt schaffen.“

**Management muss langfristig planen können**

Im ersten Schritt gilt es dafür, die freien Tage in der Firma erst einmal durchzusetzen. Viele Chefs sehen sich dafür mit in der Verantwortung. „Als Unternehmer muss ich dafür sorgen, dass unsere Mitarbeiter ihren Urlaub nehmen. Gelingt das nicht, zeugt das von schlechtem Management“, sagt Uwe May, Geschäftsführer der IT-Beratung Maihiro in Ismaring. Wie er seine 40 Leute dazu bringt, die Auszeiten trotz prall gefüllter Auftragsbücher wirklich zu nehmen? „Durch regelmäßige Erinnerung und langfristige Planung.“ Be-

**Hin und weg: Fünf FAQs zum Thema Urlaub**

**1 Woran merke ich, dass ich urlaubsreif bin?**

An Gereiztheit, Ungeduld, Aktionismus. Außerdem mehren sich meist die Flüchtigkeitsfehler. Die Ursache dafür liegt darin, dass Körper und Seele in solchen Phasen dauernd hochtourig fahren. Das klappt auf Dauer nicht. Abschalten ist nötig.

**2 Wie lange sollte ich in einem Stressjob am Stück wegfahren?**

Damit die Erholung wirklich eintritt: mindestens drei Wochen am Stück. Die meisten Angestellten glauben, dass sie sich das nicht erlauben können. Dahinter steckt häufig die Furcht, ohne die Arbeit nicht leben zu können oder sich einzugestehen, dass jeder am Arbeitsplatz ersetzbar ist. Trotzdem: Erholung ist wichtig – ganz besonders in Stressjobs.

**3 Welche Art Urlaub ist der Beste – mehr Ruhe und Entspannung oder Aktivitäten?**

Eine, bei der Körper und Seele wieder auf ein normales Aktivitätsniveau runterkommen. Egal, ob man Strandurlaub macht, wandern geht oder Städte besucht: Für die Erholung ist es wichtig, die freien Ta-

ge nicht mit Aktivitäten zu überfrachten. Denn diese sollen unbewusst meist nur davon ablenken, sich mit der Ruhe auseinanderzusetzen. Und die ist wichtig – egal ob am Strand, in den Bergen oder in der Stadt.

**4 Woran merke ich, dass ich mich erholt habe?**

Am Ende des Urlaubs sollte man das Gefühl haben, komplett weg gewesen zu sein. Wer sich dann auch zu Hause in Ruhe wohl fühlt und nicht gleich Rechner, Handy oder Fernseher anschalten muss, hat sich erholt.

**5 Was kann ich tun, wenn ich wirklich nicht weg kann?**

Ein Kurztrip übers Wochenende ist besser als nichts – auch wenn so schnell keine Erholung aufkommt. Wer normalerweise von morgens bis abends vor dem Rechner sitzt, bereichert sein Leben, wenn er mal ein paar Tage lang etwas unternimmt, was ansonsten zu kurz kommt – mit den Kindern spielen etwa, mit Kumpels Motorrad fahren oder ins Musical gehen. So gewinnt man mehr Lebensqualität – und eine kleine Auszeit für die Seele.

sonders jüngere Leute, die noch das lockere Studentenleben gewöhnt sind, muss er manchmal zu ihrem Glück zwingen. „Für sie ist es schwierig, sich im Januar schon festzulegen, wann sie im Sommer wegfahren wollen“, so Ma. Seine Planungs- und Erinnerungsstrategie geht auf. Manche Maihiro-Mitarbeiter schaffen es sogar, vier bis sechs

Wochen am Stück zu fehlen – vorausgesetzt, die Auftragslage erlaubt das.

Das ist nicht immer der Fall. Manchmal ist ans Fernbleiben einfach nicht zu denken – in heißen Projektphasen etwa oder beim Aufbau einer Firma. Auch damit lässt sich leben, besonders wenn die Arbeit Spaß macht. „Wer im Job immer wieder neue Herausforde-

rungen und Erfolge erlebt, kann möglicherweise eine Zeitlang sehr ausgefüllt leben“, erklärt Mediziner Frank Allderdings sei es gefährlich, für das persönliche Wohlfühlen allein auf ein einziges Pferd wie den Job zu setzen. „Reinpowern kann also eine Zeitlang – etwa ein halbes Jahr – angebracht sein“, so Frank. „Danach sollte man aber auch

wieder andere Lebensinhalte in den Alltag einbauen.“

Das findet auch Arago-Chef Boos: „Ich bezweifle stark, dass man in drei oder vier Wochen seinen Akku fürs ganze Jahr aufladen kann.“ Deshalb sorgt der gelernte Informatiker jeden Tag

für Entspannungszeiten. Morgens schaut er bei seinen Pferden vorbei, nach der Arbeit klettert er oder setzt sich aufs Fahrrad. „Wenn man zwei Stunden mit dem Rad durch die Landschaft fährt, kriegt man den Kopf richtig frei“, erzählt er begeistert. Wer braucht da schon vier Wochen Südamerika? (ikt)