

URLAUB UND FREIZEIT

Laut einer Studie vom Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung sind die Landwirte die Berufsgruppe die am meisten arbeitet.

Arbeit ohne Ende, die Anforderungen steigen permanent. Doch gibt es auch ein „Leben neben dem Hof“? Freizeit ist die Voraussetzung für Erholung und Erholung für eine erfolgreiche Betriebsführung. Die Frage ist also nicht „ob“ - sondern „wie“.

ERHOLUNG IST PFLICHT

Erholungszeiten dienen der Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit und dem Aufrechterhalten der Gesundheit.

Der Betriebsleiter ist dafür verantwortlich und zuständig, dass die auf dem Betrieb arbeitenden Menschen optimale Bedingungen vorfinden um ihr Leistungspotential abrufen zu können. Er hat da eine Fürsorgepflicht. Und das schließt ihn selber mit ein.

Es ist die Verantwortung des Betriebsleiters, Abläufe und Strukturen so zu verändern, dass der Betrieb läuft. Nur wer wach, in seiner Kraft und kreativ ist, kann erfolgreich diese Herausforderungen meistern. Wer unglücklich, müde, schwach oder krank ist, ist nicht leistungsfähig! Freizeit ist also kein Luxus, sondern die Grundlage für eine erfolgreiche Betriebsführung!

WERTEKONFLIKT

Das Ringen um Pflichterfüllung und Treue zum Betrieb ist zutiefst verständlich. Das sind machtvollen Werte. Aber auch wenn die Arbeit Sinn macht, Freude bringt und einen erfüllt, muss man mal etwas anderes tun und sich erholen.

Es funktioniert genauso wenig, anhaltend aus der Substanz des Betriebs zu wirtschaften um die Landwirtschaftsfamilie zu ernähren, wie aus der Substanz der Menschen gewirtschaftet werden kann, um den Hof zu erhalten. Fürsorge, um Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit zu erhalten steht oft im Konflikt mit dem gesellschaftlichen Vorurteil, „wer frei macht“ sei faul oder verantwortungslos.

Im Gegenteil: Angemessene Erholung ist eine kluge Investition in den Betriebserfolg.

EFFEKTIVE ERHOLUNG BEI KNAPPER ZEIT

Auch wenn es Stimmen gibt, die zu Urlaub raten, der mehr als zwei Wochen am Stück umfasst, empfehlen viele Forscher bei knapper Zeit lieber mehrere kurze Auszeiten zu realisieren, als eine lange. Dabei gilt zu bedenken, dass die Entspannung oft erst nach drei Tagen einsetzt.

Wenn körperliche und seelische Anspannung heruntergefahren sind, beginnt die eigentliche Regeneration. Entscheidend dafür ist der innere Abstand zum Arbeitszusammenhang, sich gänzlich von den betrieblichen und/oder familiären Themen zu befreien. Eine entscheidende Rolle dabei spielt die Abstinenz vom Smartphone. Permanente Erreichbarkeit ist Gift fürs Abschalten.

Was nun genau für jeden Einzelnen zu Erholung führt, das ist individuell verschieden. Der eine will einfach mal „nichts tun“, für den anderen kann es die Abwechslung oder Sport sein. Da gibt es kein „richtig“ oder „falsch“. Eins aber ist sicher: Stress, Konflikte und hohe (oft unausgesprochene) Erwartungen können jeden Urlaub ruinieren.

DER URLAUB GELINGT DURCH DEN ALLTAG

Wie gut der Urlaub ist, hängt auch davon ab, wie er in den Alltag eingebettet ist. Die Vorfreude auszukosten ist genauso wichtig, wie sich anschließend immer wieder daran zu erinnern.

Es ist wichtig mit Ruhe in den Urlaub zu gehen und langsam wieder in den Alltag zurück zu kehren.

Erholung lässt sich weder auf Vorrat speichern noch auf später verschieben! Drum ist es wichtig, zusätzlich zum Urlaub den Aspekt der Erholung auch im täglichen Alltag zu verankern.

REDET MITEINANDER!

Reden Sie im Vorfeld offen über Ihre Bedürfnisse und hören Sie sich die Ihres Partners an. Das, was Sie zur Erholung brauchen kann bei Ihnen anders sein, als bei den Familienmitgliedern. Dabei aber gilt: Die persönlichen Bedürfnisse werden nicht diskutiert – wohl aber die Frage, wie können wir sie umsetzen, und wo werden Kompromisse auf beiden Seiten notwendig?

VERSCHIEDENE AUFFASSUNGEN

So wie getrennte Wohnungen für die verschiedenen Generationen mittlerweile selbstverständlich sind, so sollte es auch mit unterschiedlichem Freizeitverhalten werden! Jedem das seine. Man braucht keine „Einigung“ darüber, wie Freizeit auszusehen habe, wichtig ist die Frage: wie kann die hohe Arbeitsbelastung geschafft werden – und wie erhole ich mich, um nachhaltig gesund und leistungsfähig zu sein? Das ist für jeden anders.

WAS IST DAS „PRÄ-URLAUBSSYNDROM“?

Gesundheit und Wohlbefinden nehmen ab, je näher der Urlaub rückt. Frauen leiden oft stärker unter diesem Vor-Urlaubs-Stress, weil sie vielfach die Reisevorbereitungen alleine tragen müssen. Stress bis unmittelbar zur Abreise fördert das Eintreten der „Freizeitkrankheit“.

WAS IST DIE „FREIZEITKRANKHEIT“?

Viele schufteten bis zu ihrem Urlaub an der Belastungsgrenze. Dabei sorgen Stresshormone dafür, dass der Körper funktioniert. Fällt der Stress von einem ab, werden die Hormone nicht mehr ausgeschüttet. Ist der Mensch eh grundsätzlich eher stark erschöpft, wird der Körper dann besonders anfällig für Infekte. Oft folgt dann ein meist harmloser Infekt von etwa drei Tagen Dauer zu Beginn des Urlaubs.

Die Ursache der „Freizeitkrankheit“ liegt im Arbeitsalltag, und dort muss sie auch „geheilt“ werden. Deshalb raten Experten dafür zu sorgen, dass die Anspannung in den letzten zwei Tagen vor dem Urlaub deutlich abnimmt. So kann man dem Urlaubs-Anfangs-Infekt vorbeugen.

TIPPS FÜR EINEN GELINGENDEN URLAUB:

Damit Ihr Urlaub gelingt und Sie sich bestmöglich erholen können, sollte folgendes beachtet werden:

- Längerfristig Urlaub planen (am besten fix und ohne Rücktrittsklausel!) und sich darauf freuen.
- Die Arbeit so planen, dass die letzten zwei Tage vor Urlaubsbeginn die Arbeitsbelastung schon deutlich abnimmt!
- Reisevorbereitungen gemeinsam besprechen und aufteilen.
- Eigene Erholungsbedürfnisse klären. Erwartungen vor Urlaubsantritt gemeinsam besprechen.
- Jeder darf auch eigene Wege gehen, um zu seiner Form der Entspannung zu kommen. Man muss nicht alles gemeinsam machen! Tun, was einem selber gut tut!
- Keine „liegendebliebene“ Arbeit mit in den Urlaub nehmen!
- Handy-Abstinenz. Vereinbaren Sie, dass Sie nur im Notfalle angerufen werden, und definieren Sie, wann das ist! Reduzieren Sie Ihre Onlinezeiten!
- Nach dem Urlaub langsam wieder in den Alltag zurückkommen.
- Erinnern Sie sich gemeinsam an besonders schöne Momente. Stellen Sie Fotos oder andere Erinnerungsgegenstände auf.
- Etablieren Sie auch Erholung im Alltag. Regelmäßige Pausen, Freizeit, körperlicher Ausgleich und immer wieder „den Kopf frei machen“!