

# Arte: 42 - Die Antwort auf fast alles

Wissensmagazin • D 2026 • 30 Minuten



## Ist Urlaub wirklich Erholung?

Die Erholung ist ein Prozess im Körper des Menschen, der erstaunlich schwer dingfest zu machen ist. Eine gebräuchliche Analogie sei, so die Arbeitspsychologin Jessica de Bloom von der Universität Groningen, ein Akku, der leerläuft und wieder aufgeladen wird. Doch wo dieser Akku im menschlichen Körper zu finden ist und wie genau er angekurbelt wird, sind offene Fragen. Und davon gibt es einige rund ums Thema der Urlaubserholung. Die Vorstellung, der Körper müsse sich erholen, stammt aus dem Kosmos von Eisenbahn und Industrie. Dort, erklärt der Tourismushistoriker Hasso Spode, hätten Ingenieure Materialermüdungen durch hohe Beanspruchung beobachtet. Dieses Bild wurde ohne weitere Versuche oder Beweise auf den Menschen übertragen. Eine gewisse Unschärfe gehört also von Anfang an zur Idee der Erholung dazu. Heute wird mit der Notwendigkeit der Erholung unter anderem der Anspruch auf bezahlten Urlaub begründet. Nur: Wie lange der dauern sollte, damit der innere Akku gut aufgeladen ist, sei nicht gut untersucht, sagt Klaus Lieb vom Mainzer Leibniz Institut für Resilienzforschung. Unklar ist auch, was genau im Gehirn passiert, wenn wir nach einer langen Konzentrationsphase erschöpft sind. Wie kam es also zur Gleichsetzung von Urlaub mit Erholung? Was bringt uns die Urlaubsreise tatsächlich? Und was können wir über das verblüffend unklare Konzept der Erholung heute herausfinden?

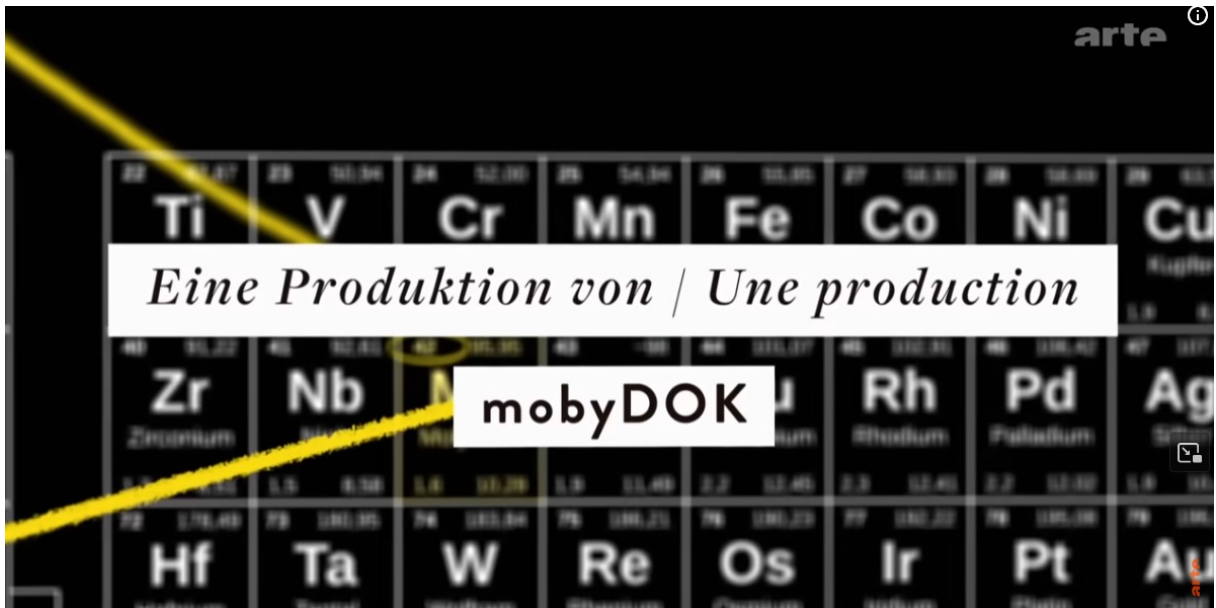
Quellen und weiterführende Links:

Wer sich dafür interessiert, wie wir eigentlich zu diesem seltsamen Verhalten kommen, in Massen zu Urlaubsreisen aufzubrechen, ist genau richtig bei Hasso Spodes unterhaltsamer Aufarbeitung der Historie des Tourismus: Hasso Spode - *TraumZeitReise*

Urlaub als Menschenrecht findet sich in Artikel 24 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen. <https://unric.org/de/allgemeine-erkla...>

Wie Urlaub und Erholung zusammenhängen wird noch nicht so lange erforscht. In dieser Meta-Studie analysieren Jessica de Bloom und KollegInnen den Stand der Dinge: *Integrative Review: Vacations and subjective well-being*

Lesenswert zum Thema Gehirn und Urlaub sind dieses lange Dossier des Neurowissenschaftlers Jean-Philippe Lachaux: <https://medias.cerveauetpsycho.fr/api...>





**BUCH & REGIE / ÉCRITURE & RÉALISATION** *Gunnar Mergner*  
**KAMERA / IMAGE** *Ma Raab, Joel Hess*  
**SCHNITT / MONTAGE** *Oskar Zoche*  
**ANIMATION / GRAPHISME** *Studio Krokodil:  
Maxi Alker, Jonas Lieberknecht,  
Sven Mücke, Rico Schulze, Jost Althoff*

Klick:

<https://www.youtube.com/watch?v=wthaj9vAr-g>

oder

<https://www.arte.tv/de/videos/127468-001-A/ist-urlaub-wirklich-erholung/>