

## Tekst 2

# Braucht man überhaupt Urlaub?

**Bettina Graf**

Psychologin



**Bettina von Schorlemer**

Psychotherapeutin



Urlaub stellt in unserer heutigen Gesellschaft für viele Menschen den Gegenpol zum Arbeitsalltag dar. Früher hatten religiöse Feste und Feiertage diese Funktion. Im Rahmen der Industrialisierung ist ihre Bedeutung immer mehr verloren gegangen. Inzwischen sind sogar sonntags viele Läden offen! Aber für den Menschen ist der Wechsel zwischen profanen Zeiten, also dem Arbeitsalltag, und besonderen Zeiten, Ruhephasen und Urlaub, existenziell wichtig. Wie lange die Ferien dauern sollten, lässt sich pauschal nicht sagen. Dazu liegen keine eindeutigen Ergebnisse vor: Manche Untersuchungen zeigen, dass der Stresspegel erst nach zwei Wochen wieder ausgeglichen ist. In anderen Studien fand man dagegen heraus, dass schon ein paar freie Tage gute Effekte haben können. Das hängt sehr stark von den individuellen Lebensumständen ab. Aber: Auszeiten, egal wie lang sie sind oder wie man sie gestaltet, sind notwendig, um die eigenen Ressourcen zu erneuern.

Das beste Argument dagegen: Rund jede dritte Scheidung wird nach dem Urlaub eingereicht. In der Ferienzeit klingeln die Telefone in unserer Praxis immer wie verrückt, weil es bei vielen Paaren gerade dann zu Konflikten kommt. Kein Wunder: Viele Menschen suchen im Urlaub das perfekte Leben, das man sich und seinem Partner sonst nicht gönnt. In zwei Wochen soll sich dann das Paradies vor einem auftun. Motto: Ist im Urlaub nicht alles wie in einem Hollywoodstreifen, dann taugt er nichts. Diese Einstellung stresst eher, als dass sie entspannt. Viele Leute überfrachten ihren Urlaub mit Aktivitäten, um den Alltag zu kompensieren. Sie buchen Kletter- oder Segeltouren, obwohl sie sonst kaum Sport machen. Geht es dann zurück nach Hause, sind sie total erschöpft; die Erholung ist schneller weg als die Urlaubsbräune. Ausruhen, die Seele baumeln lassen und genießen, also das, was ein Urlaub ursprünglich mal bedeutet hat, macht heute kaum einer.

Dr. Bettina Graf befasst sich seit Jahren mit der Wirkung von Urlaub auf die Psyche. Bettina von Schorlemer beobachtet als Paartherapeutin oft seinen begrenzten Nutzen. Was meinen Sie? Diskutieren Sie unter [www.emotion.de/urlaub](http://www.emotion.de/urlaub)

## Tekst 2 Braucht man überhaupt Urlaub?

---

- „Braucht man überhaupt Urlaub?“ (Titel)  
Bettina Graf beantwortet diese Frage bejahend.
- 1p 8 Auf welche andere Frage, auf die sie ausführlich eingeht, kann sie aber keine klare Antwort geben?
- A Haben religiöse Feiertage noch eine große Funktion?
  - B Ist die Länge des Urlaubs wichtig?
  - C Spielt das Reiseziel eine Rolle?
- “Braucht man überhaupt Urlaub?“ (titel)  
Bettina von Schorlemer beantwoordt de vraag ontkennend en gebruikt in haar betoog  **twee**  argumenten.
- 2p 9 Welche?
- Geef van elk argument een samenvatting in één zin.