



Wer braucht schon Urlaub?

Die Kunst, zwischen Spannung und Ruhe zu leben

*Ein populär-wissenschaftliches Essay
von Matthias Boeddinghaus und AI Claude*

Einleitung.....	1
1. Die lange Geschichte der Ruhe.....	3
2. Die Erfindung des Urlaubs.....	8
3. Ein Blick um die Welt.....	13
4. Mitten in der Gesellschaft.....	18
5. Die Kunst der Erholung.....	25
Schluss.....	31
Bibliographie.....	32
Bildnachweis.....	33

Einleitung



Vincent van Gogh, Mittagsrast – nach Millet (1889/90)

Stellen Sie sich einen Menschen vor, der nie ruht. Er steht früh auf, arbeitet, isst im Gehen, arbeitet weiter, schläft kurz, beginnt von vorn. Kein Sonntag, kein Feierabend, kein Urlaub. Wie lange hält er das aus? Und wäre das, was er da lebt, überhaupt noch ein Leben?

Die meisten Menschen spüren die Antwort sofort. Ganz ohne Ruhe geht es nicht. Und doch tun viele so, als ginge es. Sie sind stolz darauf, wenig zu schlafen. Sie tragen ihren vollen Terminkalender wie einen Orden. Sie nehmen den Urlaub, den ihnen das Gesetz zusichert, gar nicht ganz. Der Titel dieses Buches ist deshalb eine Provokation. „Wer braucht schon Urlaub?“ – so spricht der Zeitgeist, halb im Scherz, halb im Ernst.

Dieses Buch nimmt die Frage ernst, aber es dreht sie um. Es fragt nicht, ob wir auf Ruhe verzichten sollten. Es fragt, was wir eigentlich meinen, wenn wir „Urlaub“ sagen. Meinen wir die Reise? Die freien Tage? Oder meinen wir etwas Größeres – jenen Zustand, in dem der Mensch zu sich kommt?

Denn hier lohnt eine Unterscheidung, die das ganze Buch trägt. Zwischen dem Etikett und der Funktion. „Urlaub“ ist ein Etikett: eine bestimmte Zahl freier Tage, oft verbunden mit Koffer und Flugticket. Die Funktion aber ist die Erholung – das Loslassen, das Auftanken, das Wiederfinden des inneren Maßes. Beides fällt oft zusammen. Aber nicht immer. Man kann Urlaub haben und sich nicht erholen. Und man kann sich erholen, ohne zu verreisen.

„Urlaub“ ist zudem ein junges Wort für ein uraltes Bedürfnis. Den bezahlten Jahresurlaub für alle gibt es erst seit rund neunzig Jahren. Das Bedürfnis nach Ruhe aber ist so alt wie die Arbeit selbst. Zwischen diesen beiden Polen liegt eine lange, spannende Geschichte. Sie führt von der Muße der antiken Philosophen über den heiligen Ruhetag der Bibel bis zum billigen Flugticket unserer Tage.

Und diese Geschichte ist nie nur eine Geschichte der Erholung. Sie ist immer auch eine Geschichte der Macht und der Gerechtigkeit. Denn wer ruhen durfte und wer nicht, das entschied über Rang und Würde. Der freie Römer hatte Muße, der Sklave nur ein paar Festtage. Der reiche Bürger unternahm die große Bildungsreise, während das Kind in der Fabrik schuftete. Bis heute erholen sich nicht alle gleich. Frauen tragen die unbezahlte Sorgearbeit mit in den Urlaub. Wer wenig verdient, bleibt zu Hause.

Auch die Welt ruht sehr verschieden. In Brasilien stehen jedem Arbeitnehmer dreißig Urlaubstage zu, in den Vereinigten Staaten kein einziger von Gesetzes wegen. In Japan verfallen Urlaubstage, weil niemand sie zu nehmen wagt. In China entstand ein eigenes Kürzel für die Selbstausbeutung. Dieses Buch reist deshalb um den Globus, hört auf viele Stimmen und fragt: Was können wir voneinander lernen?

Und schließlich zeigt die moderne Forschung ein Paradox, das den Kern berührt. Urlaub tut nachweislich gut – aber die Wirkung verfliegt schneller, als uns lieb ist. Schon in der ersten Woche nach der Rückkehr ist der Erholungseffekt oft wieder verschwunden. Der Mensch erholt sich also nicht durch einen großen Kraftakt einmal im Jahr. Er erholt sich durch Rhythmus.

Schon der Philosoph Blaise Pascal ahnte, wie schwer uns die Ruhe fällt. „Das ganze Unglück der Menschen“, schrieb er im 17. Jahrhundert, „rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.“¹ Ein harter Satz. Aber prüfen Sie ihn an sich selbst. Wie lange halten Sie es aus, ohne Ablenkung, ohne Bildschirm, ganz still in einem Raum? Für viele Menschen sind schon wenige Minuten eine Qual. Genau diese innere Unruhe ist das eigentliche Thema dieses Buches. Nicht der Mangel an freien Tagen, sondern die verlorene Fähigkeit, sie zu füllen.

Genau das ist die Leitfrage dieses Buches: Wie gelingt ein ausgeglichenes Leben im steten Wechsel von Spannung und Entspannung? Die Antwort führt durch Geschichte, Religion, ferne Länder, unsere eigene Gesellschaft und die Wissenschaft. Sie endet nicht bei der nächsten Reise, sondern bei einer Haltung.

Ein Wort zur Form. Dieses Buch will nicht belehren, sondern zum Mitdenken einladen. Es stellt Fragen, es erzählt Geschichten, es lässt auch Gegenstimmen zu Wort kommen. Denn Ruhe ist kein Thema für fertige Antworten. Sie ist eine Kunst, die jeder für sich neu lernen muss.

¹ Pascal, Pensées, Fragm. 139: „... nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen“. [de.wikiquote.org, https://de.wikiquote.org/wiki/Blaise_Pascal](https://de.wikiquote.org/wiki/Blaise_Pascal)

1. Die lange Geschichte der Ruhe



Lawrence Alma-Tadema, *Homerlesung* (1885).

1.1 Muße bei den Alten: otium und die Sehnsucht der Antike

Beginnen wir weit vorn, bei den alten Römern. Sie hatten, so seltsam es klingt, kein eigenes Wort für „Arbeit“ als Normalzustand des Lebens. Sie hatten ein Wort für die Ruhe: *otium*. Und die Arbeit, das Geschäft, nannten sie *negotium* – wörtlich die Nicht-Ruhe. Halten wir kurz inne und lassen das wirken. Für die Römer war die Ruhe das Erste. Die Arbeit war ihre Verneinung.

Was bedeutet das? Nicht, dass die Römer faul gewesen wären. *Otium* meinte kein Nichtstun. Es meinte eine erfüllte, freie Zeit: Zeit zum Denken, zum Gespräch, zur Kunst, zur Betrachtung der Welt. Der Philosoph Seneca widmete dieser Idee eine ganze Schrift mit dem Titel *De Otio*, „Über die Muße“.² Für ihn war die Muße jener Raum, in dem der Mensch über die großen Fragen nachdenkt – über die Natur, das Weltall, das gute Leben.

Seneca nannte dieses betrachtende Leben die *vita contemplativa*. Er stellte es dem *vita activa* gegenüber, dem tätigen Leben in Politik und Geschäft. Beide hatten ihren Wert. Doch die Muße war für ihn kein bloßer Rest, der nach der Arbeit übrig bleibt. Sie war ein eigenes, hohes Ziel.

Das war keineswegs selbstverständlich. Für den echten Römer, den *vir vere Romanus*, den „wahrhaft römischen Mann“, galt der Dienst am Staat als höchste Pflicht. Wer sich zurückzog, um nachzudenken, geriet in Verdacht: Drückte er sich? Seneca musste die Muße geradezu verteidigen. Sein Argument: Auch der Zurückgezogene dient der Gemeinschaft – indem er nach Wahrheit und Weisheit sucht.

² Seneca, *De Otio*; zu otium und vita contemplativa. [romanum.de](http://www.romanum.de),
https://www.romanum.de/latein/uebersetzungen/seneca/de_otio/intro.html

Auch die Griechen dachten so, noch vor den Römern. Für Aristoteles war die Muße – griechisch *scholē*, wovon unser Wort „Schule“ stammt – das eigentliche Ziel allen Tuns. Wir arbeiten, so sein berühmter Gedanke, um Muße zu haben, nicht umgekehrt.³ Halten Sie diesen Satz fest; er wird am Ende des Buches wiederkehren (Abschnitt 5.4). Und Seneca warnte in einer anderen Schrift, „Von der Kürze des Lebens“, vor der Vergeudung: „Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen.“⁴ Nicht das Leben sei kurz, meinte er. Wir machten es kurz, indem wir es verschwenden.

Hier liegt ein erster, tragender Gedanke, der uns durch dieses ganze Buch begleiten wird. Ruhe ist nicht das Gegenteil von Sinn. Sie kann seine Voraussetzung sein. Wer nie innehält, kommt nie zum Nachdenken. Wer nie zur Ruhe kommt, findet nie zu sich. Die Muße war den Alten kein leeres Loch im Kalender. Sie war ein Raum – der Raum, in dem der Mensch erst ganz Mensch wird.

1.2 Der Sabbat: die revolutionäre Ruhe für alle

Fast zur selben Zeit, in einer ganz anderen Kultur, entstand eine noch kühnere Idee. Nicht die Muße der Gebildeten, sondern die Ruhe für jeden. Der jüdische Sabbat.

Was war daran neu? Um es zu verstehen, müssen wir uns die damalige Welt vor Augen führen. In den alten Reichen des Orients schuftete das einfache Volk ohne feste Ruhetage. Wer arbeitete, arbeitete, bis er nicht mehr konnte. Und nun kam ein kleines Volk und schrieb einen Ruhetag in sein heiligstes Gesetz. Jede Woche, ohne Ausnahme.

Der Wortlaut ist schlicht und mächtig. „Gedenke des Sabbats: Halte ihn heilig!“, heißt es im Buch Exodus. „Sechs Tage darfst du schaffen und all deine Arbeit tun. Der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem HERRN, deinem Gott, geweiht.“⁵ Sechs Tage Arbeit, ein Tag Ruhe – ein Verhältnis, das dem Menschen bis heute guttut.

Das Sabbatgebot steht sogar zweimal in der Bibel, jeweils anders begründet. Im Buch Exodus ruht der Mensch, weil Gott selbst am siebten Tag der Schöpfung ruhte. Im Buch Deuteronomium ruht er, weil er sich erinnern soll: „Denke daran, dass du Sklave warst in Ägypten.“⁶ Wer die eigene Unfreiheit kennt, soll andere frei atmen lassen.

Entscheidend ist, wer ausdrücklich mitgemeint ist. Der Ruhetag gilt nicht nur dem Herrn des Hauses. Er gilt, so der Wortlaut, „dir, deinem Sohn und deiner Tochter, deinem Sklaven und deiner Sklavin, deinem Vieh und dem Fremden, der in deinen Toren wohnt“. Lesen Sie diese Reihe noch einmal. Sklave, Sklavin, Vieh, Fremder. Die Schwächsten der damaligen Welt werden eigens genannt.

³ Aristoteles, Nikomachische Ethik (Buch X): sich beschäftigen, um Muße (*scholē*) zu haben. [de.wikipedia.org, https://de.wikipedia.org/wiki/Mu%C3%9Fe](https://de.wikipedia.org/wiki/Mu%C3%9Fe) ; [projekt-gutenberg.org, https://www.projekt-gutenberg.org/aristote/nikomach/niko1007.html](https://www.projekt-gutenberg.org/aristote/nikomach/niko1007.html)

⁴ Seneca, De brevitate vitae 1,3–4: „... viel Zeit, die wir nicht nutzen.“ [latein-grammatik.at, https://www.latein-grammatik.at/Seneca.htm](https://www.latein-grammatik.at/Seneca.htm)

⁵ Ex 20,8–10 (Einheitsübersetzung 2016): „... Der siebte Tag ist ein Ruhetag ...“. [bibleserver.com, https://www.bibleserver.com/EU/Exodus20%2C8-11](https://www.bibleserver.com/EU/Exodus20%2C8-11)

⁶ Sabbatgebot Ex 20 / Dtn 5 (Schutz von Sklaven, Fremden, Vieh). [die-bibel.de, https://www.die-bibel.de/bibel/BB/EXO.20](https://www.die-bibel.de/bibel/BB/EXO.20) ; [religion.orf.at, https://religion.orf.at/lexikon/stories/3200375/](https://religion.orf.at/lexikon/stories/3200375/)

Damit ist der Sabbat viel mehr als ein frommes Ritual. Er ist im Kern ein Arbeitszeitgesetz. Ein soziales Schutzrecht, Jahrtausende vor der ersten Fabrik. Sogar die Arbeitstiere sind geschützt – hier liegt einer der frühesten Tierschutzgedanken der Menschheit.

Und noch etwas ist am Sabbat bemerkenswert: sein Takt. Er kehrt jede Woche wieder, unverhandelbar, ob die Ernte drängt oder nicht. Nicht ein großer Ruheblock einmal im Jahr, sondern ein verlässlicher Rhythmus. Halten Sie diesen Gedanken fest. Am Ende dieses Buches wird die moderne Erholungsforschung genau diese uralte Weisheit bestätigen (Abschnitt 5.2). Der Sabbat war, lange vor jeder Statistik, ein erstaunlich kluges Konzept der Erholung.

Der Grundgedanke trägt bis heute. Ruhe ist kein Privileg der Starken. Sie ist ein Recht der Schwachen. Wo Erholung am Ende nur denen zusteht, die sie sich leisten können, verrät eine Gesellschaft dieses uralte Versprechen. Wir werden dieser Frage – wer ruhen darf und wer nicht – noch oft begegnen (besonders in Abschnitt 4.4).

1.3 Rom: *feriae*, Saturnalien und die Sklaven

Kehren wir nach Rom zurück, diesmal zur kollektiven Ruhe. Auch die Römer kannten arbeitsfreie Tage, wenn auch anders begründet als der Sabbat. Das lateinische Wort dafür war *feriae* – schlicht „Ruhetage“.⁷ An ihnen ruhte die öffentliche Arbeit. Die Gerichte tagten nicht, man betete, feierte, gedachte der Götter.

Der römische Gelehrte Varro definierte die *feriae* als „Tage, die um der Götter willen eingeführt wurden“. Der Festkalender war dicht. Über das Jahr verteilt gab es zahlreiche solcher Tage, an denen das Alltagsgeschäft stillstand. Ruhe war also fest in den Rhythmus des Jahres eingebaut. Gedacht war sie nicht als Erholung, sondern als Dienst an den Göttern. Das Ergebnis aber blieb dasselbe: Der Mensch machte Pause.

Besonders aufschlussreich sind die Saturnalien im Dezember. Für einige Tage wurde die gewohnte Ordnung auf den Kopf gestellt. Sklaven durften mit ihren Herren am selben Tisch speisen. Sie hatten frei und genossen eine kurze „Narrenfreiheit“. Der Redner Cicero hielt ausdrücklich fest, dass auch den Sklaven eine Pause von ihrer Arbeit zustehe.

Nun sollte man dieses Bild nicht verklären. Die Umkehr war befristet und folgenlos. Nach den Festtagen blieb der Sklave, was er war: ein Sklave. Kritiker haben deshalb eingewandt, solche Feste seien nur ein Ventil gewesen, das die Ungerechtigkeit erträglicher machte und die Ordnung gerade dadurch stabilisierte. Dieser Einwand ist berechtigt und ehrlich zu nennen.

Und doch bleibt eine bemerkenswerte Einsicht. Selbst eine Gesellschaft, die auf Sklaverei beruhte, spürte offenbar: Arbeit ohne jede Unterbrechung ist unmenschlich. Die Ruhe drängte sich in den Kalender – sogar gegen die Interessen der Herren. Das Bedürfnis nach Pause ist älter und stärker als jede Wirtschaftsordnung.

⁷ Römische *feriae* und Saturnalien. [de.wikipedia.org](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Feste_und_Feiertage_im_R%C3%B6mischen_Reich),
https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Feste_und_Feiertage_im_R%C3%B6mischen_Reich ; [forumtraiani.de](https://www.forumtraiani.de/feiertage-der-roemer/),
<https://www.forumtraiani.de/feiertage-der-roemer/>

1.4 Das christliche Mittelalter: Sonntag und Feiertagsfülle

Über das Mittelalter kursiert ein hartnäckiges Bild: das der endlosen, freudlosen Plackerei. Von morgens bis abends, das ganze Jahr, ohne Pause. Dieses Bild ist falsch. Es lohnt sich, das genauer anzuschauen, denn es sagt viel über unsere eigenen Vorurteile.

Der mittelalterliche Bauer arbeitete zweifellos hart. Aber er arbeitete nicht ohne Unterbrechung. Sein Kalender war durchsetzt von Ruhe. Nach dem Willen der Kirche durfte an über achtzig Sonn- und Feiertagen im Jahr nicht gearbeitet werden.⁸ Manche Schätzungen liegen noch höher; man geht davon aus, dass rund ein Drittel des Jahres aus arbeitsfreien Tagen bestand.

Woher kam diese Fülle? Zu den hohen Festen wie Ostern, Pfingsten und Weihnachten kamen zahlreiche Heiligenfeste, über das ganze Jahr verteilt. Jeder Heilige hatte seinen Tag, und viele dieser Tage waren arbeitsfrei. Der Glaube strukturierte die Zeit – und schenkte dem Menschen ganz nebenbei die Ruhe.

Man muss sich das anschaulich vorstellen. Ein Markttag hier, ein Patronatsfest dort, dazwischen die langen Festkreise um Weihnachten und Ostern. Das Dorf kam zusammen, es wurde gegessen, getanzt, gebetet. Arbeit und Fest wechselten sich ab wie Ein- und Ausatmen. Diese Menschen kannten kein Wort für „Urlaub“ – und brauchten es vielleicht auch weniger, weil die Ruhe längst in ihren Alltag eingewoben war.

Diese Ruhe war religiös begründet, nicht sozial. Der Feiertag gehörte Gott, nicht dem Menschen. Doch die Wirkung war praktisch dieselbe. Wer den Tag des Herrn heiligte, ruhte selbst. Die Heiligung der Zeit schützte den Arbeitenden, ohne dass es dazu ein Arbeitsgesetz gebraucht hätte.

Das relativiert unseren Fortschrittsstolz auf überraschende Weise. Rechnen wir nach: Ein moderner Arbeitnehmer mit dreißig Urlaubstagen und rund elf Feiertagen kommt, samt Wochenenden, nicht ganz an das vormoderne Drittel des Jahres heran. Die alte Zeit kannte weniger Wohlstand, aber mehr Unterbrechung. Der Takt von Arbeit und Fest gab dem Leben seine Form – ein Takt, den die Industrie später zerschlagen sollte (Abschnitt 2.1).

1.5 Reformation und Arbeitsethos: als die Ruhe verdächtig wurde

Nun kommt eine überraschende Wende. Ausgerechnet in einer zutiefst religiösen Bewegung, der Reformation, begann die Ruhe an Ansehen zu verlieren. Wie konnte das geschehen? Der Soziologe Max Weber hat darauf eine berühmte Antwort gegeben, die bis heute diskutiert wird.

Webers Studie trägt den Titel „Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus“. Seine These, vereinfacht gesagt: Bei bestimmten protestantischen Gruppen wurde die rastlose Berufsarbeit zu einem religiösen Wert. Wer hart arbeitete und Erfolg hatte, durfte das als Zeichen der göttlichen Gnade deuten. Arbeit adelte. Und was geschah dann mit der Ruhe?

⁸ Über 80 arbeitsfreie Sonn- und Feiertage im Mittelalter. leben-im-mittelalter.net, <https://leben-im-mittelalter.net/alltag-im-mittelalter/freizeit/feiertage.html> ; hls-dhs-dss.ch, <https://hls-dhs-dss.ch/de/articles/016124/>

Die Ruhe wurde verdächtig. Weber formuliert es drastisch. In dieser Denkweise gelte: „Zeitvergeudung ist also die erste und prinzipiell schwerste aller Sünden.“⁹ Lesen Sie das noch einmal. Nicht Habgier, nicht Hochmut – die vergeudete Zeit wird zur schwersten Sünde. Jede müßige Stunde, so der Gedanke, sei dem Ruhm Gottes entzogen.

Hier kippt etwas. Was den Alten heilig war – die Muße, das *otium* –, gerät nun unter Verdacht. Der amerikanische Staatsmann Benjamin Franklin prägte den Satz „Zeit ist Geld“, und Weber zeigt, wie dieser Satz zunächst einen fast geistlichen Sinn hatte. Zeit wurde kostbar, weil man sie nutzen musste, nicht weil man in ihr ruhen durfte. Man versteht diese Wende besser, wenn man das alte Menschenbild danebenhält. Für Aristoteles und Seneca (Abschnitt 1.1) war die Muße das Ziel und die Arbeit das Mittel. Nun kehrt sich das Verhältnis um. Die Arbeit wird zum Ziel, die Ruhe zum bloßen Mittel, um wieder arbeiten zu können – sofern sie überhaupt noch erlaubt ist. Diese stille Umkehrung wirkt bis heute in unsere Kalender und unsere Köpfe hinein.

Man muss Weber nicht in allem folgen; seine These ist unter Historikern umstritten. Doch der Kern trifft etwas Wahres über uns selbst. Viele von uns tragen dieses alte Arbeitsethos in sich, ohne es zu wissen. Das schlechte Gewissen beim Nichtstun. Der Stolz auf die durchgearbeitete Nacht. Die leise Scham, wenn wir „nur“ geruht haben. Von dieser inneren Stimme wird noch zu sprechen sein, wenn es um Beschleunigung und Burnout geht (Abschnitt 5.3).

2. Die Erfindung des Urlaubs



Adolph von Menzel, *Das Eisenwalzwerk* (1872–1875)

⁹ Max Weber, *Protestantische Ethik*, II.2: „Zeitvergeudung ... schwerste aller Sünden“. [zeno.org](http://www.zeno.org/Soziologie/M/Weber,+Max/Schriften+zur+Religionssoziologie/Die+protestantische+Ethik+und+der+Geist+des+Kapitalismus), <http://www.zeno.org/Soziologie/M/Weber,+Max/Schriften+zur+Religionssoziologie/Die+protestantische+Ethik+und+der+Geist+des+Kapitalismus>

2.1 Die Fabrik frisst die Zeit

Mit der Industrialisierung brach der alte Takt zusammen. Um zu verstehen, wie einschneidend das war, muss man sich den Unterschied klarmachen. Der Bauer richtete sich nach der Sonne, den Jahreszeiten, dem Kirchenkalender. Die Fabrik richtete sich nach der Maschine. Und die Maschine kannte weder Sonntag noch Heiligenfest.

Die Maschine durfte nicht stillstehen, denn Stillstand kostete Geld. Also lief sie, und mit ihr liefen die Menschen. Der Rhythmus von Fest und Arbeit, der das Leben Jahrhunderte lang gegliedert hatte, wich der Schicht. Arbeitstage von zwölf, vierzehn, manchmal sechzehn Stunden waren keine Seltenheit. Die vielen kirchlichen Feiertage galten den neuen Fabrikherren als reiner Verlust und wurden zusammengestrichen.

Am bittersten traf es die Schwächsten. Am Anfang der Fabrik standen auch Kinder. Sie waren billig, klein genug für enge Stellen zwischen den Maschinen, leicht zu lenken. Sie arbeiteten neben den Erwachsenen, oft ebenso lange. Von Erholung, von Spiel, von Kindheit konnte kaum die Rede sein.

Deshalb galten die allerersten Schutzgesetze nicht dem Urlaub, sondern dem nackten Überleben. Sie begrenzten die Arbeitszeit von Kindern. Sie verboten die Nachtarbeit für die Jüngsten. Sie schrieben ein Mindestalter fest. Ruhe war hier keine Wohltat, sondern eine Frage von Leben, Gesundheit und Wachstum. Man stelle sich das einmal wirklich vor. Ein achtjähriges Kind, das vor Sonnenaufgang in die Fabrik geht und erst nach Einbruch der Dunkelheit heimkehrt. Keine Schule, kein Spiel, kein freier Sonntag im alten Sinn. Wir empfinden das heute als Skandal. Über Jahrzehnte aber war es normal. Erst dieser Skandal zwang die Gesellschaft, über Ruhe neu nachzudenken – zuerst für die Kinder, dann für alle.

Sehen Sie das Muster? Es ist dasselbe wie beim Sabbat (Abschnitt 1.2). Wo eine Gesellschaft beginnt, Ruhe zu ordnen, fängt sie bei den Wehrlosesten an – oder sie verrät ihren eigenen Anspruch. Der historische Bruch der Industrialisierung liegt woanders: Vorher war Ruhe selbstverständlich in eine Ordnung eingebettet, die niemand befehlen musste. Nachher musste sie mühsam zurückerkämpft werden. Und dieser Kampf sollte lange dauern.

2.2 Der Kampf um die Zeit: die Gewerkschaften

Der freie Tag fiel nicht vom Himmel. Er wurde erstritten, Stunde um Stunde, in einem Ringen, das über ein Jahrhundert dauerte. In Deutschland trugen ihn vor allem die Gewerkschaften aus. Ihre Geschichte ist ein Stück Kulturgeschichte der Ruhe – und sie wird oft vergessen.

Ein Beispiel, das viele Ältere noch kennen. Mitte der 1950er Jahre arbeiteten die Deutschen meist an sechs Tagen die Woche, rund achtundvierzig Stunden.¹⁰ Der Deutsche Gewerkschaftsbund startete 1956 eine Kampagne für die Fünf-Tage-Woche. Ihr Slogan wurde berühmt: „Samstags gehört Vati mir.“ Ein Plakat zeigte ein Kind, das sich den freien Samstag mit dem Vater wünscht.

¹⁰ DGB „Samstags gehört Vati mir“ (1956); IG-Metall-Streik 1984, 35-Stunden-Woche ab 1995; Kohl „absurd, dumm und töricht“ (Nov. 1983). [hdg.de, https://www.hdg.de/leomo/bestand/medien/video-samstags-gehört-vati-mir.html](https://www.hdg.de/leomo/bestand/medien/video-samstags-gehört-vati-mir.html); fes.de, <https://www.fes.de/adsd50/streiknachrichten>

Halten wir bei diesem Satz kurz inne. Er verknüpft die Arbeitszeit mit der Familie, mit Zuwendung, mit dem gemeinsamen Leben. Die freie Zeit wird hier nicht als Faulheit verteidigt, sondern als Menschlichkeit. Schritt für Schritt setzte sich die Fünf-Tage-Woche durch, in vielen Branchen im Lauf der 1950er und 1960er Jahre.

Noch härter war der Kampf um die 35-Stunden-Woche. 1984 legte die IG Metall in mehreren Regionen für sieben Wochen die Arbeit nieder. Es war einer der längsten Streiks der deutschen Nachkriegsgeschichte. Am Ende stand zunächst die Absenkung auf 38,5 Stunden bei vollem Lohnausgleich; die volle 35-Stunden-Woche galt in der westdeutschen Metallindustrie schließlich ab 1995.

Der Streit war erbittert und ist es bis heute. Kritiker hielten die Arbeitszeitverkürzung für gefährlich; Bundeskanzler Helmut Kohl nannte die 35-Stunden-Woche 1983 öffentlich „absurd, dumm und töricht“ bezeichnet haben. Hier zeigt sich ein Grundkonflikt, der uns noch beschäftigen wird (Abschnitt 4.1): Ist weniger Arbeit ein Verlust für die Wirtschaft – oder ein Gewinn für den Menschen und am Ende auch für die Wirtschaft? Beide Seiten führen ernste Argumente.

2.3 Vom Privileg zum Recht: Matignon, ILO und das Bundesurlaubsgesetz

Kommen wir nun zum Urlaub im engeren Sinn – zum bezahlten Jahresurlaub. Er ist, so vertraut er uns scheint, eine junge Erfindung. Lange galt eine einfache, harte Regel: Wer nicht arbeitet, verdient nichts. Freizeit bedeutete Lohnausfall. Nur wer Vermögen besaß, konnte reisen, ohne zu verarmen.

Das Jahr 1936 brachte die Wende, und zwar an mehreren Orten zugleich. In Frankreich erzwangen große Streiks die sogenannten Matignon-Abkommen. Sie sicherten den Arbeitern erstmals zwei Wochen bezahlten Urlaub im Jahr.¹¹ Im selben Jahr verabschiedete die Internationale Arbeitsorganisation, eine Institution der Völkergemeinschaft, die Konvention Nr. 52. Sie forderte mindestens sechs bezahlte Urlaubstage nach einem Jahr Beschäftigung. Vierundfünfzig Staaten ratifizierten sie im Lauf der Zeit. Großbritannien ging einen eigenen Weg und gab bestimmten Arbeitern mit dem *Holidays with Pay Act* von 1938 erstmals eine Woche bezahlten Urlaub.

Und in Deutschland? Der gesetzliche Mindesturlaub ist heute im Bundesurlaubsgesetz geregelt. Sein Kernsatz ist knapp: „Der Urlaub beträgt jährlich mindestens 24 Werktage.“¹² Das klingt nach wenig, doch man muss die Rechnung kennen. „Werktage“ waren die sechs Tage von Montag bis Samstag. Vierundzwanzig Werktage sind also vier volle Wochen – bei der heute üblichen Fünf-Tage-Woche entspricht das zwanzig Arbeitstagen.

Doch das ist nur der gesetzliche Boden. Die Wirklichkeit liegt darüber. Nach Daten des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung lag der Urlaubsanspruch 2023 im

¹¹ Matignon 1936; ILO-Konvention Nr. 52 (1936); UK Holidays with Pay Act 1938. [en.wikipedia.org, https://en.wikipedia.org/wiki/Holidays_with_Pay_Convention,_1936](https://en.wikipedia.org/wiki/Holidays_with_Pay_Convention,_1936) ; ilo.org, <https://www.ilo.org/resource/c52-holidays-pay-convention-1936>

¹² § 3 BUrlG (24 Werktage = 20 Arbeitstage); Anspruch 2023 im Schnitt 29,8 Tage. [gesetzte-im-internet.de, https://www.gesetze-im-internet.de/burlg/_3.html](https://www.gesetze-im-internet.de/burlg/_3.html) ; IAB-Forum, <https://iab-forum.de/unbefristet-beschaeftigte-haben-im-schnitt-30-urlaubstage-pro-jahr-fast-zwei-mehr-als-befristet-beschaeftigte/>

Schnitt bei 29,8 Tagen. Rund drei Viertel der Beschäftigten kamen auf dreißig Tage. Deutschland gehört damit, gemeinsam mit Ländern wie Dänemark, weltweit zu den urlaubsreichsten Nationen.

Machen wir uns klar, wie jung das alles ist. Ihre Urgroßeltern hatten mit einiger Wahrscheinlichkeit keinen bezahlten Urlaub – jedenfalls kein einklagbares Recht darauf. Was uns heute so selbstverständlich erscheint, ist keine hundert Jahre alt. Und Rechte, die man für selbstverständlich hält, geraten leicht in Vergessenheit. Damit geraten sie auch in Gefahr.

Dieser Wandel ist kaum zu überschätzen. Zum ersten Mal in der Geschichte stand die Erholung nicht mehr allein den Besitzenden zu. Sie wurde zum sozialen Anspruch – festgeschrieben, einklagbar, für alle. Man kann es auch so sagen: Der alte Gedanke des Sabbats, Ruhe für jeden (Abschnitt 1.2), kehrte zurück, nun in weltlicher, juristischer Gestalt.

2.4 Kraft durch Freude: Erholung als Instrument der Macht

Wo ein Recht entsteht, entsteht auch die Versuchung, es zu missbrauchen. Das dunkelste Kapitel dieser Geschichte trägt einen freundlichen, geradezu verlockenden Namen: „Kraft durch Freude“. Es zeigt, wie Erholung zum Werkzeug der Herrschaft werden kann.

„Kraft durch Freude“, kurz KdF, war eine Freizeitorganisation im nationalsozialistischen Deutschland, gegründet 1933.¹³ Sie organisierte Reisen für Arbeiter und Angestellte, in einem bis dahin unvorstellbaren Maßstab. Zwischen 1934 und 1939 beförderte allein die Reiseabteilung sieben Millionen Menschen. KdF wurde zum größten Reiseveranstalter der Welt. Eine Kurzreise war für fünf Reichsmark zu haben, bei einem durchschnittlichen Monatslohn von rund 150 Reichsmark.

Das klingt nach einem Segen für den kleinen Mann. Doch die Bilder logen. Die Propaganda zeigte eine klassenlose Gemeinschaft glücklich reisender „Volksgenossen“. Die Wirklichkeit sah anders aus: Vor dem Krieg konnten weniger als fünfzehn Prozent aller Deutschen überhaupt eine Reise von mindestens fünf Tagen unternehmen.

Vor allem aber diente diese Erholung nicht dem Menschen, sondern dem Regime. Ausgeruhte Arbeiter sind produktiver. Zufriedene Massen sind lenkbarer. Wer verreisen darf, murren weniger. Die Ruhe wurde zum Schmierstoff der Diktatur. Man muss diesen Vergleich vorsichtig ziehen; unsere Zeit ist keine Diktatur. Und doch lohnt die kritische Frage. Wenn heute Konzerne Meditations-Apps, Ruheräume und „Wohlfühl“-Programme anbieten – geht es dann um den Menschen oder um seine Leistungskurve? Erholung, die nur der Produktivität dient, bleibt am Ende ein Werkzeug. Echte Ruhe fragt nicht, ob sie sich rechnet.

Das ist eine Warnung, die bleibt – und sie gilt nicht nur für Diktaturen. Erholung ist nicht von sich aus harmlos. Man kann sie zum bloßen Mittel machen, das die Menschen leistungsfähig hält, damit sie danach umso besser funktionieren. Die entscheidende

¹³ „Kraft durch Freude“ (1933); 7 Mio. Reisende 1934–1939; unter 15 % mit mehrtägigem Urlaub. [planet-wissen.de, https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tourismus/geschichte_des_reisens/pwiekraftdurchfreude100.html](https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/tourismus/geschichte_des_reisens/pwiekraftdurchfreude100.html)

Frage lautet immer: Wem dient die Ruhe? Dem Menschen, der ruht – oder dem, der ihn braucht? Diese Frage stellt sich heute neu, wenn Unternehmen Erholung als „Benefit“ anbieten (Abschnitt 4.2).

2.5 Der Ruhestand: das Alter als Ruhe

Auch das Alter als eigene Zeit der Ruhe ist eine Erfindung – jünger, als die meisten denken. Sie ist mit einem Namen verbunden: Otto von Bismarck. 1889 schuf er in Deutschland die gesetzliche Renten- und Invaliditätsversicherung.¹⁴ Damit entstand der „Ruhestand“ als eigener Lebensabschnitt. Schon das Wort trägt die Ruhe im Namen.

Die Konstruktion war nüchtern, fast hart. Das Renteneintrittsalter lag bei siebzig Jahren. Die durchschnittliche Lebenserwartung lag damals deutlich darunter. Der Ruhestand war für viele Menschen also gar nicht zu erreichen; er war ein Versprechen, das nur wenige einlösten. Im ersten Jahr erhielten rund 125.000 Menschen die neue Altersrente.

Auch die Motive waren nicht rein menschenfreundlich. Die Industrialisierung hatte die alten Familienverbände zerrissen. Wer zu alt oder zu schwach für die Fabrik war, drohte im Armenhaus zu landen. Solche Menschen waren, wie man damals fürchtete, sozialer Sprengstoff. Die Rente sollte auch der politischen Opposition den Wind aus den Segeln nehmen. Fürsorge und Machtkalkül gingen Hand in Hand.

Heute hat sich die Lage völlig gedreht. Menschen in Deutschland leben im Schnitt rund zehn Jahre länger als noch 1970. Der Ruhestand dauert oft mehr als zwei Jahrzehnte. Aus der kurzen Gnadenfrist ist ein langer, eigener Lebensabschnitt geworden.

Das ist ein großes Geschenk – und eine neue Aufgabe. Denn der Begriff „Ruhestand“ führt in die Irre. Nach Jahrzehnten der Arbeit ist reine, endlose Ruhe für viele nicht Erfüllung, sondern Leere. Wer nur noch ruht, verliert oft Halt und Sinn. Ältere Menschen brauchen, das zeigen Erfahrung und Forschung gleichermaßen, weiterhin Aufgabe, Bindung und Struktur. Nicht umsonst spricht man heute halb im Scherz vom „Unruhestand“. Viele Menschen sind nach der Pensionierung aktiver denn je – sie reisen, engagieren sich, hüten Enkel, lernen Neues. Das ist kein Widerspruch zur Ruhe. Es ist ihre reife Gestalt: ein selbstbestimmter Wechsel von Tun und Lassen, endlich befreit vom Zwang des Erwerbs. Damit widerlegt gerade das Alter ein verbreitetes Missverständnis: Erholung ist nicht die Abwesenheit aller Spannung. Sie ist ihr Gegengewicht. Diese Einsicht ist der heimliche Kern des ganzen Buches (Kapitel 5).

¹⁴ Bismarck 1889, Eintrittsalter 70 Jahre; heute längere Ruhestandsdauer. bpb.de, <https://www.bpb.de/themen/soziale-lage/rentenpolitik/289619/bismarcks-sozialgesetze/> ; bmas.de, <https://www.bmas.de/DE/Soziales/Rente-und-Altersvorsorge/Gesetzliche-Rentenversicherung/Geschichte-Gesetzliche-Rentenversicherung/geschichte-der-gesetzlichen-rentenversicherung.html>

3. Ein Blick um die Welt



Eugène Boudin, Strand von Trouville (1860er-Jahre).

3.1 Europa, der Kontinent der Ferien

Verlassen wir nun Deutschland und schauen uns um. Wie ruht die Welt? Die Antworten fallen erstaunlich unterschiedlich aus – so unterschiedlich, dass man an der scheinbaren Selbstverständlichkeit des Urlaubs zu zweifeln beginnt. Beginnen wir in Europa, dem Kontinent der Ferien.

Europa hat den bezahlten Urlaub gewissermaßen zur Kultur gemacht. Die Europäische Union schreibt allen Mitgliedstaaten einen bezahlten Mindesturlaub von wenigstens vier Wochen im Jahr vor.¹⁵ Das ist ein hoher, gemeinsamer Boden. Kein europäischer Arbeitnehmer soll mit weniger als zwanzig freien Arbeitstagen auskommen müssen.

Doch innerhalb Europas gibt es feine Unterschiede, und sie erzählen von unterschiedlichen Lebensstilen. Deutschland und Dänemark liegen mit tariflich oft dreißig Tagen an der Spitze. Frankreich kennt seine „cinq semaines“, die fünf Wochen, als kulturelle Selbstverständlichkeit. Die skandinavischen Länder verbinden hohen Urlaub mit einer ausgeprägten Achtung vor der Freizeit und der Familie.

Denken wir an die südeuropäische Siesta, die Mittagsruhe. In Spanien, Italien und Griechenland war es lange üblich, in der heißesten Zeit des Tages zu pausieren. Das ist kein Zeichen von Faulheit, wie der nordeuropäische Spott gern unterstellt. Es ist eine kluge Anpassung an das Klima – ein Rhythmus, der die Arbeit auf die kühleren Stunden verteilt. Wer schon einmal nach dem Mittagessen gegen die bleierne Müdigkeit ankämpfte, ahnt es: Der Körper folgt eigenen Rhythmen. Die Siesta übergeht dieses Nachmittagstief nicht, sie nimmt es ernst. Auch das ist eine Lehre unseres Leitmotivs –

¹⁵ EU-Mindesturlaub mind. 4 Wochen; DE/DK tariflich oft 30 Tage. [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_minimum_annual_leave_by_country), https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_minimum_annual_leave_by_country; de.statista.com, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/197069/umfrage/urlaubstage-und-feiertage-in-europa/>

nicht die bloße Menge der Arbeitsstunden entscheidet, sondern ihre kluge Verteilung über den Tag.

Europa ist damit weltweit eine Ausnahme, kein Normalfall. Was uns hier als natürliches Recht erscheint, ist anderswo unbekannt oder umkämpft. Um das zu begreifen, müssen wir den Kontinent verlassen. Der erste Blick geht über den Atlantik – und er überrascht.

3.2 Die USA: das Land ohne Urlaubsgarantie

Die Vereinigten Staaten gelten vielen als das modernste Land der Welt. Umso erstaunlicher ist eine Tatsache, die kaum jemand kennt. Die USA sind die einzige hoch entwickelte Volkswirtschaft ohne einen gesetzlichen Anspruch auf bezahlten Urlaub.¹⁶ Kein Bundesgesetz garantiert dort auch nur einen einzigen freien Tag. Für europäische Ohren klingt das unfassbar. Doch es zeigt, wie sehr unser Verständnis von Ruhe kulturell geprägt ist. Was den einen als hart erkämpftes Menschenrecht gilt, erscheint den anderen als Sache des freien Marktes. Es gibt eben nicht die eine, natürliche Ordnung der Ruhe. Es gibt nur die Werte, die eine Gesellschaft sich selbst gibt.

Man muss sich das vergegenwärtigen. In Deutschland ist der Urlaub ein einklagbares Recht. In den USA ist er eine freiwillige Leistung des Arbeitgebers. Wer Urlaub bekommt, verdankt es dem guten Willen oder dem Verhandlungsgeschick, nicht dem Gesetz. Die Folge: Etwa jeder vierte Beschäftigte in den USA hat gar keinen bezahlten Urlaub.

Wie kann das sein, in einem so reichen Land? Hier begegnet uns das alte protestantische Arbeitsethos wieder (Abschnitt 1.5), verbunden mit einem starken Glauben an den freien Markt und die Eigenverantwortung. Der Staat, so die verbreitete Überzeugung, solle sich aus dem Vertrag zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer heraushalten. Urlaub ist Verhandlungssache, nicht Bürgerrecht.

Man sollte die Gegenposition fair benennen. Verteidiger dieses Modells verweisen auf Flexibilität und wirtschaftliche Dynamik. Und tatsächlich bieten viele US-Firmen freiwillig großzügige Regelungen an, gerade im Wettbewerb um Fachkräfte. Doch für Geringverdiener, für die Verwundbaren am unteren Rand, bleibt die Kehrseite hart. Wer ohnehin wenig hat und wenig Macht besitzt, dem fehlt oft auch die Ruhe. Der Begriff „No Vacation Nation“, Nation ohne Urlaub, ist zum kritischen Schlagwort geworden.

3.3 Ostasien zwischen Pflicht und Erschöpfung: Japan und China

Nun nach Ostasien, wo sich ein anderes, beunruhigendes Muster zeigt. Hier gibt es das Recht auf Urlaub durchaus – aber eine Kultur, die es schwer macht, dieses Recht auch zu nutzen. Der Blick lohnt, weil er uns wie in einem Spiegel unsere eigene Versuchung zeigt.

Beginnen wir mit Japan. Das Land garantiert seinen Beschäftigten bezahlten Urlaub. Doch dieser Urlaub verfällt zu einem großen Teil, weil ihn niemand nimmt. Beschäftigte nutzen oft nur rund die Hälfte bis zwei Drittel ihrer freien Tage.¹⁷ Der häufigste Grund,

¹⁶ USA ohne gesetzlichen Urlaubsanspruch; rund jeder Vierte ohne bezahlten Urlaub. cepr.net, <https://cepr.net/images/stories/reports/no-vacation-nation-2019-05.pdf>; cnbc.com, <https://www.cnbc.com/2022/12/04/the-10-countries-with-the-least-paid-vacationthe-us-is-no-2.html>

¹⁷ Japan: geringe Urlaubsnutzung; Karoshi 1.304 anerkannte Fälle (Haushaltsjahr 2024). nippon.com, <https://www.nippon.com/en/japan-data/h01798/>; nippon.com, <https://www.nippon.com/en/japan-data/h02473/>

den sie nennen: Die Arbeit lasse es nicht zu, das Team sei zu knapp besetzt, man wolle den Kollegen nicht zur Last fallen.

Wie ernst die Lage ist, zeigt ein Wort, für das es im Deutschen keine Entsprechung gibt: *Karoshi*, der Tod durch Überarbeitung. Es bezeichnet Todesfälle durch Herzinfarkt, Schlaganfall oder Erschöpfung, ausgelöst durch extreme Arbeitsbelastung. Im Haushaltsjahr 2024 erkannte Japans Ministerium 1.304 Fälle von Tod und schwerer Erkrankung durch Überlastung an – 196 mehr als im Vorjahr. Hinter dieser Zahl stehen Menschen, die buchstäblich zu Tode gearbeitet wurden.

In China entstand für ein ähnliches Phänomen ein eigenes Kürzel: „996“. Es steht für Arbeit von neun Uhr morgens bis neun Uhr abends, an sechs Tagen die Woche.¹⁸ Diese Kultur der Selbstausbeutung war in Teilen der Technologiebranche lange verbreitet. Der gesetzliche Urlaub Chinas ist ohnehin knapp: Er beginnt mit fünf Tagen und steigt erst nach zehn Jahren auf zehn, nach zwanzig Jahren auf fünfzehn Tage.

Wie tief die Angst vor dem Urlaub sitzt, zeigt eine einzelne Stimme. Ein Pekinger Angestellter sagte einem Reporter schon 2011: „Ich würde wirklich gern Urlaub nehmen, aber ich traue mich nicht, meinen Chef zu fragen – keiner meiner Kollegen hat das je getan.“ In derselben Befragung gaben über 80 Prozent an, freiwillig auf Urlaubstage zu verzichten, um weiterzuarbeiten und mehr zu verdienen. Man sieht: Ein Recht auf Ruhe nützt wenig, wenn die Kultur es beschämt, es auch zu nehmen. Genau das ist die Lehre, die uns später bei den Unternehmen wieder begegnet (Abschnitt 4.2).

Bemerkenswert ist der Widerstand von oben. 2021 erklärten Chinas Oberster Gerichtshof und das Arbeitsministerium die 996-Praxis in einer gemeinsamen Stellungnahme für rechtswidrig, wenn sie nicht angemessen vergütet wird. Ein Bericht fasste es so zusammen: Das oberste Gericht und das Ministerium hätten eine Warnung ausgesprochen, die den großen Technologiekonzernen Ärger bereiten könne, die sich auf die exzessive Überstundenkultur stützten. Ob sich die Kultur wirklich ändert, bleibt offen. Aber die Frage steht im Raum: Wie viel Arbeit erträgt der Mensch?

3.4 Die großen Schwellenländer: Indien, Brasilien, Russland

Verlassen wir Ostasien und wenden uns den großen Schwellenländern zu. Hier zeigt sich, dass es keinen einfachen Zusammenhang zwischen Wohlstand und Ruhe gibt. Manche ärmeren Länder gewähren mehr Urlaub als reiche.

Nehmen wir Indien. Nach dem Fabrikgesetz von 1948 erwerben Arbeiter etwa einen Urlaubstag für je zwanzig gearbeitete Tage, was ungefähr fünfzehn Tagen im Jahr entspricht.¹⁹ Doch auch hier tobt eine Debatte über die Arbeitskultur. Der Gründer des IT-Konzerns Infosys, Narayana Murthy, forderte 2023 öffentlich, junge Inder sollten

¹⁸ China: Urlaub gestaffelt (5/10/15 Tage); „996“; Erklärung von Gericht und Ministerium 2021; Befragung/Zitat 2011. woodburnglobal.com, <https://www.woodburnglobal.com/post/understanding-annual-leave-and-holiday-rules-in-china>; business-humanrights.org, <https://www.business-humanrights.org/en/latest-news/china-top-court-and-labour-ministry-warn-996-overwork-schedule-is-illegal-without-proper-compensation/>; china.org.cn, http://www.china.org.cn/china/2011-08/02/content_23125687.htm

¹⁹ Indien: Earned Leave (Factories Act 1948, rund 15 Tage); Murthy-Debatte 2023 (70-Stunden-Woche). leavebalance.com, <https://www.leavebalance.com/blog/annual-leave-entitlement-india/>; inc42.com, <https://inc42.com/features/why-has-narayana-murthy-70-hour-work-week-pitch-stirred-controversy/>

siebzig Stunden pro Woche arbeiten, um das Land voranzubringen. Er verwies dabei auf den Wiederaufbau in Deutschland und Japan nach dem Krieg. Sinngemäß rief er den jungen Menschen zu: „Das ist mein Land. Ich möchte 70 Stunden in der Woche arbeiten.“ Die Äußerung löste eine landesweite, hitzige Debatte aus – zwischen dem Wunsch nach Aufstieg und dem Recht auf ein Leben jenseits der Arbeit.

Ganz anders Brasilien. Es gehört zu den großzügigsten Ländern der Welt. Jedem Arbeitnehmer stehen nach zwölf Monaten dreißig Kalendertage bezahlter Urlaub zu.²⁰ Und es kommt eine Besonderheit hinzu, die den Sozialstaatsgedanken schön zeigt. Jeder erhält einen Urlaubsbonus von einem Drittel des Monatsgehalts. Dieser gilt sogar als Verfassungsrecht – das sogenannte „terço constitucional“. Der Staat sorgt nicht nur dafür, dass der Arbeiter frei hat, sondern auch dafür, dass er sich den Urlaub leisten kann.

Und Russland? Das russische Arbeitsgesetzbuch sieht mindestens 28 Kalendertage bezahlten Jahresurlaub vor.²¹ Bei einer Aufteilung muss ein Teil mindestens vierzehn zusammenhängende Tage umfassen – der Gedanke dahinter ist klug: Erst eine längere Strecke am Stück erlaubt echte Erholung. Auf dem Papier ist der russische Urlaubsanspruch damit höher als der deutsche gesetzliche Mindestwert. Wieder zeigt sich: Das geschriebene Recht und die gelebte Wirklichkeit sind zweierlei.

Aus diesen drei Ländern lässt sich etwas lernen. Ein Urlaubsrecht kann großzügig sein wie in Brasilien, wo der Staat sogar das Geld für die Erholung mitdenkt. Es kann streng geschützt sein wie in Russland, wo ein Block von vierzehn Tagen am Stück vorgeschrieben ist. Oder es kann unter dem Druck der Arbeitskultur verkümmern, wie Murthys Ruf nach der 70-Stunden-Woche zeigt. Gesetz, Kultur und Geld – erst zusammen entscheiden sie, ob aus dem Recht auf Ruhe auch gelebte Ruhe wird.

3.5 Afrika und die kleinen Länder: Südafrika, Kenia und der Pazifik

Zum Abschluss unserer Weltreise werfen wir einen Blick auf Afrika und auf einige kleine, oft übersehene Länder. Auch hier ist das Bild vielfältiger, als das gängige Vorurteil vom „rückständigen Süden“ vermuten lässt.

Südafrika etwa hat ein erstaunlich klares Gesetz. Der *Basic Conditions of Employment Act* gewährt mindestens 21 aufeinanderfolgende Tage bezahlten Jahresurlaub pro Zwölfmonatszyklus.²² Das entspricht bei einer Fünf-Tage-Woche fünfzehn Arbeitstagen. Bemerkenswert ist eine Schutzregel: Der Urlaub darf grundsätzlich nicht einfach ausgezahlt werden statt genommen – nur bei Beendigung des Arbeitsverhältnisses. Der Gesetzgeber will echte Ruhe erzwingen, nicht ihren Verkauf.

²⁰ Brasilien: 30 Kalendertage (CLT Art. 129 f.) plus Verfassungs-Drittel „terço constitucional“. <https://ogletree.com/insights-resources/blog-posts/3-intricacies-of-brazil-vacation-laws-employers-may-want-to-consider/> ; [cxcglobal.com](https://www.cxcglobal.com/global-hiring-guide/brazil/leave-time-off-in-brazil/), <https://www.cxcglobal.com/global-hiring-guide/brazil/leave-time-off-in-brazil/>

²¹ Russland: mind. 28 Kalendertage (ArbGB Art. 115); ein Teil mind. 14 Tage am Stück. [vacationtracker.io](https://vacationtracker.io/leave-laws/europe/russia/), <https://vacationtracker.io/leave-laws/europe/russia/>

²² Südafrika: BCEA § 20, mind. 21 aufeinanderfolgende Tage; Auszahlung nur bei Vertragsende. labourguide.co.za, <https://labourguide.co.za/general/annual-leave-a-comprehensive-guide> ; ceosa.org.za, <https://ceosa.org.za/annual-leave-under-the-bcea-what-employers-must-grant-and-what-they-must-pay/>

Kenia geht einen ähnlichen Weg. Der dortige *Employment Act* sieht mindestens 21 Arbeitstage bezahlten Jahresurlaub vor.²³ Wichtig ist das Wort „Arbeitstage“: Wochenenden und Feiertage zählen nicht mit. Damit ist der kenianische Anspruch großzügiger, als die bloße Zahl vermuten lässt.

Am anderen Ende der Skala stehen einige kleine Länder, die uns zum Nachdenken bringen. Neben den USA gibt es weltweit nur drei Staaten ganz ohne gesetzlichen bezahlten Urlaub: die Pazifikinseln Nauru, Kiribati und Mikronesien.²⁴ Vier Länder auf der ganzen Welt, in denen die Ruhe kein Recht ist – und das reichste unter ihnen sind die Vereinigten Staaten.

Diese Spannweite ist die eigentliche Lehre der Weltreise. Zwischen null Tagen und dreißig Tagen liegt eine ganze Welt von Werten, Kämpfen und Menschenbildern. Und noch etwas wird sichtbar, das wir nicht vergessen dürfen: Ein Recht auf Urlaub nützt wenig, wenn das Geld für Erholung fehlt. In vielen Teilen der Welt bleibt der gesetzliche Urlaub graue Theorie, weil das tägliche Überleben keine Pause erlaubt. Denken wir das zu Ende. Für einen Kleinbauern in Kenia oder einen Tagelöhner in Indien ist der gesetzliche Urlaubsanspruch oft nur ein Wort auf dem Papier. Wer von der Hand in den Mund lebt, kann sich bezahlte Untätigkeit kaum vorstellen, selbst wenn das Gesetz sie verspricht. Die große Kluft verläuft also nicht nur zwischen den Ländern. Sie verläuft mitten durch jedes Land. Auf der einen Seite stehen die, die sich Ruhe leisten können. Auf der anderen die, die täglich um das Nötigste ringen. Auf diese Ungleichheit kommen wir zurück (Abschnitt 4.4).

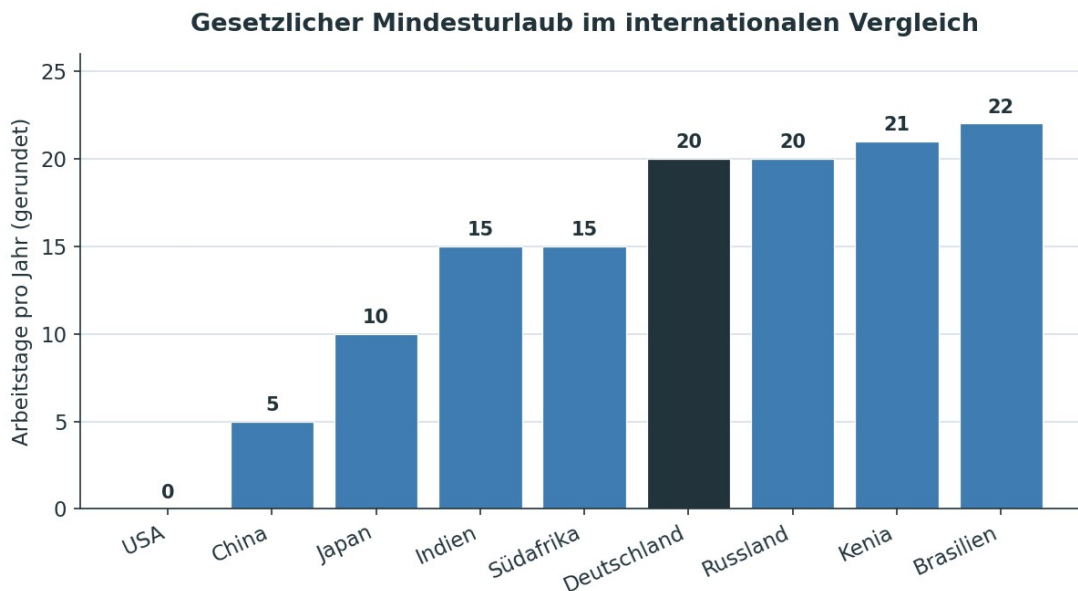


Abb. 1: Gesetzlicher Mindest-Jahresurlaub im internationalen Vergleich, in Arbeitstage (5-Tage-Woche) umgerechnet und gerundet. Datenquelle: nationale Arbeitsgesetze sowie Wikipedia, „List of minimum annual leave by country“.

²³ Kenia: Employment Act 2007 § 28, mind. 21 Arbeitstage. [africapay.org](http://africapay.org/kenya/labour-laws/work-time-holiday/annual-leave), <https://africapay.org/kenya/labour-laws/work-time-holiday/annual-leave> ; [kenyalaw.org](http://www.kenyalaw.org/kl/fileadmin/pdfdownloads/Acts/EmploymentAct_Cap226-No11of2007_01.pdf), http://www.kenyalaw.org/kl/fileadmin/pdfdownloads/Acts/EmploymentAct_Cap226-No11of2007_01.pdf

²⁴ Ganz ohne gesetzlichen Anspruch: USA, Nauru, Kiribati, Mikronesien. [en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_minimum_annual_leave_by_country), https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_minimum_annual_leave_by_country

4. Mitten in der Gesellschaft



Georges Seurat, Ein Sonntagnachmittag auf der Insel La Grande Jatte (1884–1886)

4.1 Politik und Recht: der geschützte Sonntag und die Vier-Tage-Woche

Wenden wir uns nun der Gegenwart zu, unserer eigenen Gesellschaft. Wie wird bei uns über Ruhe gestritten? Wer mischt sich ein? Beginnen wir bei Politik und Recht – denn dort wird die Ruhe verteidigt und neu verhandelt zugleich.

Ein starkes Beispiel für den Schutz der Ruhe ist der freie Sonntag. Er ist in Deutschland kein bloßer Brauch, sondern Verfassungsrecht. Das Grundgesetz übernimmt in Artikel 140 eine Bestimmung der alten Weimarer Verfassung. Sie lautet: „Der Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als Tage der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.“²⁵ Halten Sie einen Moment bei den Worten „seelische Erhebung“ inne. Die Verfassung schützt nicht nur die Ruhe des Körpers, sondern auch die des Geistes.

Wie ernst das gemeint ist, zeigte 2009 das Bundesverfassungsgericht. Berlin hatte die Ladenöffnung an allen vier Adventssonntagen erlaubt. Die beiden großen Kirchen klagten – und gewannen. Das Gericht entschied, diese weitgehende Öffnung sei mit dem Grundgesetz unvereinbar. Der Kern der Begründung: Das Gesetz müsse die Sonn- und Feiertage „erkennbar als solche der Arbeitsruhe zur Regel erheben“. Und ausdrücklich: „Bloße wirtschaftliche Interessen“ der Händler und „alltägliche Erwerbsinteressen“ der Käufer genügten nicht, um diese Ruhe aufzuheben.

Bemerkenswert ist, wie das Gericht die „seelische Erhebung“ in einer weltlichen Gesellschaft deutet. Sie ziele, so das Urteil, „auch auf die Verfolgung profaner Ziele wie die der persönlichen Ruhe, Besinnung, Erholung und Zerstreuung“. Der Sonntag gehört

²⁵ Sonntagsschutz Art. 140 GG i.V.m. Art. 139 WRV; BVerfG 1.12.2009 (1 BvR 2857/07). [gesetze-im-internet.de, https://www.gesetze-im-internet.de/wrv/art_139.html](https://www.gesetze-im-internet.de/wrv/art_139.html) ; [bundesverfassungsgericht.de, https://www.bundesverfassungsgericht.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2009/bvg09-134.html](https://www.bundesverfassungsgericht.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/DE/2009/bvg09-134.html)

also nicht nur den Gläubigen. Er ist gemeinsame Ruhe für alle – ein Erbe des Sabbats (Abschnitt 1.2), in die Sprache des Rechtsstaats übersetzt.

Während die Politik die alte Ruhe verteidigt, verhandelt sie zugleich eine neue: die Vier-Tage-Woche. Ist weniger Arbeit bei gleichem Lohn ein Traum oder ein Trugbild? Die Debatte tobt, aber es gibt bereits Daten. Ein großer britischer Versuch von 2022 mit 61 Unternehmen und rund 2.900 Beschäftigten erprobte das Modell „100-80-100“: voller Lohn, achtzig Prozent der Zeit, volle Leistung.²⁶ Das Ergebnis war deutlich: 56 der 61 Unternehmen machten weiter, viele dauerhaft; die Beschäftigten berichteten von weniger Stress und weniger Erschöpfung, und der Umsatz blieb im Schnitt stabil. Ein deutscher Pilotversuch von 2024 kam zu ähnlichen Ergebnissen. Die Universität Münster begleitete ihn wissenschaftlich. Es gab messbar weniger Stress bei stabilem Umsatz. Rund siebzig Prozent der Organisationen behielten die verkürzte Woche bei. Die Skeptiker bleiben – doch die Beweislast verschiebt sich. Man muss die Einwände fair benennen. Nicht jede Branche lässt sich in vier Tage pressen; in Pflege, Handwerk oder Schichtbetrieb ist Arbeit nicht beliebig verdichtbar. Kritiker warnen zudem vor verdeckter Mehrarbeit, wenn dieselbe Last in weniger Tagen erledigt werden muss. Die ehrliche Bilanz lautet deshalb: Die Vier-Tage-Woche ist kein Allheilmittel. Aber sie ist ein ernstzunehmendes Experiment, das die alte Gleichung „mehr Stunden gleich mehr Leistung“ ins Wanken bringt.

4.2 Die Unternehmen: Sabbatical, Workation und das Paradox des grenzenlosen Urlaubs

Nicht nur der Staat spricht über Ruhe, auch die Unternehmen tun es – zunehmend, denn im Wettbewerb um gute Mitarbeiter ist freie Zeit zu einem Argument geworden. Doch die schönen Angebote haben Tücken, die uns viel über die menschliche Natur verraten.

Da ist zunächst das „Sabbatical“, eine längere Auszeit, oft mehrere Monate. Der Name stammt, kein Zufall, vom Sabbat (Abschnitt 1.2). Viele Beschäftigte wünschen sich eine solche Auszeit; nach einer Umfrage sind es rund siebzig Prozent.²⁷ Doch die Wirklichkeit hinkt hinterher: Nur etwa ein Viertel der Unternehmen bietet Sabbaticals überhaupt an.

Dann die „Workation“, ein Kunstwort aus „work“ und „vacation“ – Arbeiten am Urlaubsort, mit dem Laptop am Strand. Gerade jüngere Beschäftigte halten diese Möglichkeit für wichtig. Doch hier lohnt eine kritische Frage. Ist das noch Erholung? Oder ist es die endgültige Auflösung der Grenze zwischen Arbeit und Ruhe? Wer am Strand arbeitet, hat vielleicht den Ort gewechselt, aber nicht den Zustand. Wir kommen darauf zurück (Abschnitt 5.4).

Am aufschlussreichsten ist der „unbegrenzte Urlaub“. Manche Firmen, vor allem in den USA, schaffen das feste Urlaubskonto ab. Jeder darf nehmen, so viel er will. Klingt

²⁶ Vier-Tage-Woche: UK-Pilot 2022 (61 Firmen); DE-Pilot 2024 (Univ. Münster). <https://autonomy.work/portfolio/uk4dwpilotresults/>; [wiwi.uni-muenster.de](https://www.wiwi.uni-muenster.de/fakultaet/de/news/4387), <https://www.wiwi.uni-muenster.de/fakultaet/de/news/4387>

²⁷ Sabbatical/Workation DE: rund 70 % wünschen ein Sabbatical, rund ein Viertel der Firmen bietet es (ifo 2023, sekundär). [barmer.de](https://www.barmer.de/firmenkunden/gesund-arbeiten/gesundheitswissen-arbeitgeber/arbeit-digitalisierung/sabbatical-1299314), <https://www.barmer.de/firmenkunden/gesund-arbeiten/gesundheitswissen-arbeitgeber/arbeit-digitalisierung/sabbatical-1299314>; [t3n.de](https://t3n.de/news/sabbatical-urlaubsgeld-workation-wie-die-realitaet-deutschen-unternehmen-1545584/), <https://t3n.de/news/sabbatical-urlaubsgeld-workation-wie-die-realitaet-deutschen-unternehmen-1545584/>

großzügig, oder? Nun kommt das Paradox. Eine vielbeachtete Studie von 2018 fand, dass Beschäftigte mit unbegrenztem Urlaub am Ende weniger Tage nahmen als solche mit festem Kontingent – rund dreizehn statt fünfzehn.²⁸

Warum? Weil die Freiheit auch Unsicherheit bedeutet. Wenn es keine feste Zahl gibt, weiß niemand, was „normal“ ist. Man will nicht als fauler oder weniger engagierter Kollege dastehen. Also nimmt man lieber weniger. Ehrlicherweise muss man sagen: Neuere Studien zeichnen ein gemischteres Bild, teils nehmen Beschäftigte mit unbegrenztem Urlaub sogar mehr. Doch die Grundeinsicht bleibt bestehen und ist bedeutsam. Ein Recht auf Ruhe genügt nicht. Es braucht eine Kultur, die diese Ruhe auch erlaubt und schützt. Japan hat es uns gezeigt (Abschnitt 3.3).

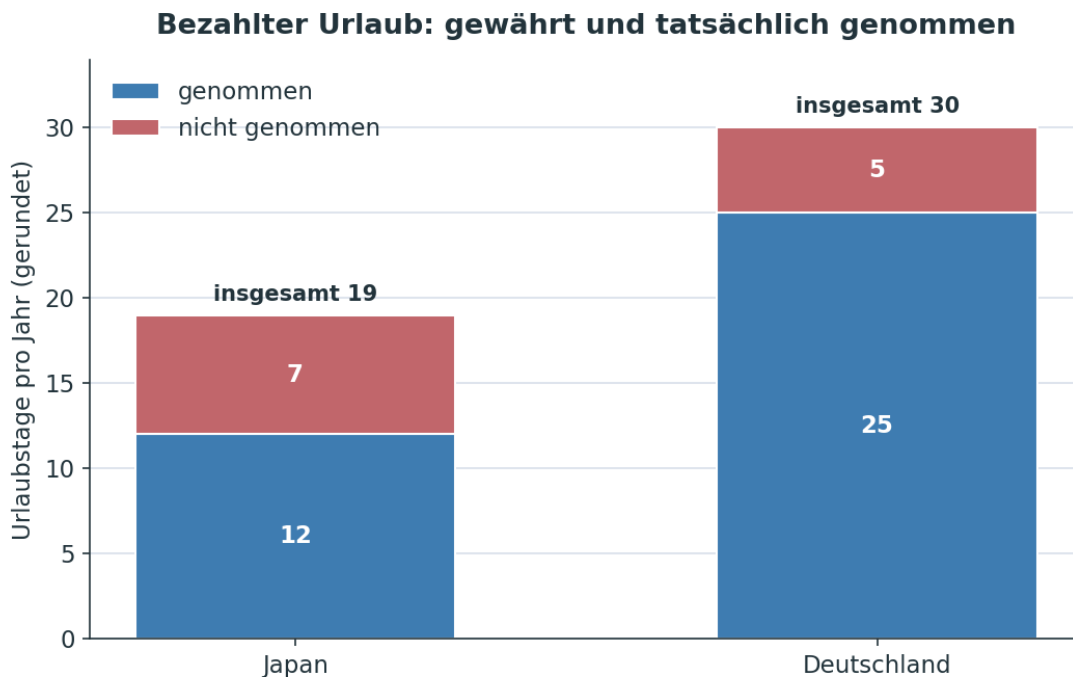


Abb. 4: Bezahlter Urlaub – gewährt und tatsächlich genommen (Japan vs. Deutschland, gerundet). In Japan verfällt ein erheblicher Teil des Urlaubs ungenutzt; in Deutschland wird der geringe Rest meist ins Folgejahr übertragen. Datenquellen: nippon.com (Japan); Statistisches Bundesamt und IAB (Deutschland).

4.3 Kirchen, Gewerkschaften und Vereine: die Allianz für die freie Zeit

Zwischen Staat und Unternehmen steht die Zivilgesellschaft – jenes dichte Netz aus Kirchen, Verbänden und Vereinen, in dem die freie Zeit gelebt und verteidigt wird. Hier zeigt sich, wie tief das Thema in der Mitte der Gesellschaft verankert ist.

Ein schönes Beispiel für ein ungewöhnliches Bündnis ist die „Allianz für den freien Sonntag“. Seit 2006 kämpfen darin Kirchen und Gewerkschaften gemeinsam für den arbeitsfreien Sonntag – zwei Kräfte, die man nicht immer auf einer Seite vermutet.²⁹ Ihre

²⁸ „Unlimited PTO“: Studie 2018 (13 vs. 15 Tage); neuere Daten gemischt. shrm.org, <https://www.shrm.org/topics-tools/news/benefits-compensation/here-s-how-many-days-employees-with-unlimited-pt-to-take>; fortune.com, <https://fortune.com/2023/02/23/unlimited-vacation-pt-to-dream-not-great-as-sounds/>

²⁹ „Allianz für den freien Sonntag“ (seit 2006); Zitat Silke Zimmer (ver.di). verdi.de, <https://www.verdi.de/presse/pressemitteilungen/verdi-feiert-20-jahre-allianz-fuer-den-freien-sonntag-und-kampf-um-freie-zeit-geht-weiter>

Begründung ist bedenkenswert. Ein Bundesvorstandsmitglied der Gewerkschaft ver.di brachte es so auf den Punkt: „Der Sonntag ist nach wie vor der einzige Wochentag, an dem ein Großteil der Erwerbsbevölkerung gleichzeitig Freizeit hat.“ Und weiter: Für die meisten Beschäftigten sei er „der einzige verlässliche und planbare freie Tag für soziale Kontakte, körperliche Erholung und mentale Entlastung“.

Erkennen Sie das entscheidende Wort? „Gleichzeitig“. Ruhe ist mehr wert, wenn viele sie zur selben Zeit haben. Ein freier Tag nützt wenig, wenn alle anderen arbeiten. Gemeinsame Ruhe schafft, was einsame Ruhe nicht kann: Zeit füreinander. Hier zeigt sich der soziale Kern der Erholung.

Und was tun die Menschen mit ihrer freien Zeit? Ein großer Teil steckt sie in Vereine. Deutschland ist ein Land der Vereine, und besonders des Sports. Rund 86.000 Sportvereine gibt es, mit fast 28,8 Millionen Mitgliedschaften – ein Rekord.³⁰ Der Sportverein ist ein Ort des Ausgleichs, der Bewegung, der Gemeinschaft. Und er ist noch etwas: ein Gegengift gegen die Vereinzelung. Wer im Verein Sport treibt, singt oder ein Amt übernimmt, erholt sich nicht allein vor dem Bildschirm, sondern mit anderen. Das ist kein Nebeneffekt. Der Mensch ist ein soziales Wesen, und ein großer Teil echter Erholung geschieht in Gemeinschaft. Er zeigt, dass Erholung nicht immer Ausruhen heißt. Oft ist sie ein aktives, geselliges Tun.

Noch tiefer reicht das Ehrenamt. Nach dem Deutschen Freiwilligensurvey engagieren sich rund 37 Prozent der Menschen ab vierzehn Jahren freiwillig – das sind etwa 27 Millionen Menschen.³¹ Auf den ersten Blick ist das ein Widerspruch: Menschen verbringen ihre freie Zeit mit unbezahlter Arbeit. Doch für viele ist genau das Erholung. Denn sie tun etwas Sinnvolles, das sie selbst gewählt haben. Damit deutet sich ein Gedanke an, der uns am Ende tragen wird: Erholung und Sinn sind keine Gegensätze (Abschnitt 5.5).

4.4 Wer ruhen darf: zwischen Arm und Reich, Frau und Mann

Nun zu einer unbequemen Wahrheit, die durch dieses ganze Buch zieht: Ruhe ist nicht gerecht verteilt. Das Recht auf Urlaub gilt für alle gleich. Die Wirklichkeit der Erholung ist zutiefst ungleich. Schauen wir genau hin, ohne zu beschönigen und ohne zu übertreiben.

Beginnen wir bei Arm und Reich. Ein Anspruch auf freie Tage nützt wenig, wenn das Geld für die Erholung fehlt. Denn Erholung kostet – nicht nur die Reise selbst, sondern auch der Verzicht auf Nebenverdienst, die Betreuung der Kinder, die Anfahrt. Für Familien mit kleinem Einkommen ist schon der einfache Urlaub eine Last. Viele bleiben zu Hause. Nicht aus freier Wahl, sondern aus Not. So entsteht eine stille Kluft: Wer viel verdient, erholt sich in der Ferne. Wer wenig hat, erholt sich kaum oder gar nicht.

³⁰ Rund 86.000 Sportvereine, rund 28,8 Mio. Mitgliedschaften (DOSB 2024). dosb.de, <https://www.dosb.de/aktuelles/news/detail/naechster-mitgliederrekord-im-deutschen-sport>

³¹ Rund 37 % (ca. 27 Mio.) engagieren sich freiwillig (6. Freiwilligensurvey). bundesregierung.de, <https://www.publikationen-bundesregierung.de/resource/blob/2277952/2393704/b517807f8f9f94f9fe4d637c36cd4b10/sechster-freiwilligensurvey-download-bk-amt-data.pdf>

Man muss hier fair bleiben und die Gegenstimme hören. Erholung braucht keinen teuren Ort, das wird dieses Buch noch stark machen (Abschnitt 5.4). Ein Spaziergang, ein Buch, ein Nachmittag im Park – all das ist möglich und wertvoll. Doch dieser wahre Gedanke darf nicht zum Alibi werden. Wer den Armen sagt, sie bräuchten ja nur spazieren zu gehen, redet die reale Ungleichheit klein. Beides ist wahr, und beides gehört ausgesprochen: Ruhe ist überall möglich – und materielle Not verengt den Raum für sie erheblich.

Noch verborgener ist eine zweite Ungleichheit: die zwischen Frau und Mann. Für viele Frauen endet die Arbeit nämlich nicht mit dem Feierabend. Und sie endet auch nicht im Urlaub. Die unbezahlte Sorgearbeit – Haushalt, Kinder, Pflege der Angehörigen – ruht nicht, nur weil der Kalender Ferien anzeigt. Sie reist einfach mit. Machen wir ein kleines Gedankenexperiment. Eine Familie fährt ans Meer. Der Vater liest am Strand ein Buch. Die Mutter schmiert Brote, cremt die Kinder ein, sucht den verlorenen Schuh, plant schon das Abendessen. Beide sind „im Urlaub“. Aber erholen sich auch beide? Die Frage klingt banal, doch sie trifft den Kern der Gerechtigkeit. Erholung, die für den einen selbstverständlich ist, bleibt für die andere nur Arbeit unter einem anderen Himmel.

Die Zahlen sind eindeutig. Im Jahr 2022 leisteten Frauen in Deutschland im Schnitt rund 29,5 Stunden unbezahlte Arbeit pro Woche, Männer nur gut 20 Stunden.³² Diese Lücke, der „Gender Care Gap“, beträgt 44,3 Prozent – gut neun Stunden mehr pro Woche, oder eine Stunde und neunzehn Minuten an jedem einzelnen Tag. Der gemeinsame Familienurlaub verschärft dies oft, statt es zu lösen. Wer packt die Koffer? Wer plant die Mahlzeiten? Wer tröstet das weinende Kind am fremden Ort? Der Ortswechsel entlastet den einen und belastet den anderen. Immerhin: Die Lücke schrumpft; 2012/2013 lag sie noch bei 52,4 Prozent. Doch ein ausgeglichenes Leben, das dieses Buch sucht, bleibt unvollständig, solange die Erholung am Geschlecht und am Geldbeutel hängt.

³² Gender Care Gap 2022: 44,3 % (29,5 vs. 20,4 Std./Woche); 2012/13: 52,4 %. [destatis.de, https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Gleichstellungsindikatoren/gender-care-gap-f33.html](https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Gleichstellungsindikatoren/gender-care-gap-f33.html) ; [bpb.de, https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553243/zeitverwendung-fuer-bezahlte-und-unbezahlte-arbeit-gender-care-gap/](https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/sozialbericht-2024/553243/zeitverwendung-fuer-bezahlte-und-unbezahlte-arbeit-gender-care-gap/)

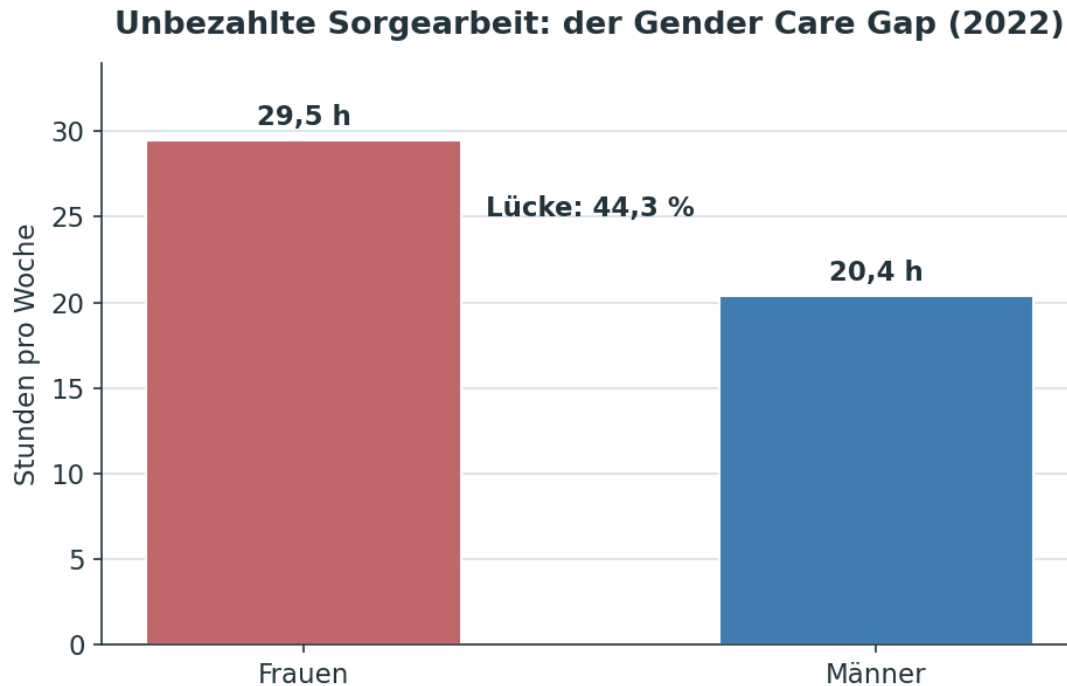


Abb. 2: Durchschnittliche unbezahlte Arbeit pro Woche in Deutschland (2022); die Lücke zwischen Frauen und Männern beträgt 44,3 Prozent. Datenquelle: Statistisches Bundesamt, Gender Care Gap.

4.5 Medien und Werbung: die Sehnsucht nach dem Anderswo

Über kaum ein Thema erzeugen die Medien so viele Bilder wie über den Urlaub. Reiseprospekte, Werbespots, Hochglanzmagazine, endlose Fotos in den sozialen Netzwerken. Diese Bilderflut prägt tief, was wir überhaupt unter Erholung verstehen. Lohnt es sich, sie kritisch zu betrachten? Unbedingt.

Die Werbung verkauft nicht einfach Reisen. Sie verkauft eine Sehnsucht. Der leere weiße Strand, das türkise Meer, der Sonnenuntergang, das lachende Paar. Diese Bilder versprechen mehr als einen Ortswechsel. Sie versprechen ein anderes, besseres, leichteres Leben. Der Soziologe John Urry prägte dafür den Begriff des „tourist gaze“, des touristischen Blicks: Wir lernen aus den Medien, worauf wir überhaupt schauen sollen, was als schön und erholsam zu gelten hat.³³

Das hat eine Kehrseite. Wenn Erholung mit exotischer Ferne gleichgesetzt wird, entsteht ein stiller Druck. Der eigene Urlaub muss den beworbenen Bildern gleichen. Er muss vorzeigbar sein, fotografierbar, teilbar. Aus der Ruhe wird ein Wettbewerb. Man erholt sich nicht mehr einfach; man muss beweisen, dass man sich erholt.

Schon 1958 übte der Schriftsteller Hans Magnus Enzensberger in seiner „Theorie des Tourismus“ grundsätzliche Kritik. Sein Gedanke, zugespitzt: Der moderne Mensch flieht aus einer Wirklichkeit, die er selbst geschaffen hat – und findet am Urlaubsort oft nur eine geschönte Kopie ebendieser Wirklichkeit. Die Flucht führt im Kreis.

³³ „tourist gaze“ (John Urry); H. M. Enzensberger, „Theorie des Tourismus“ (1958). trouble-in-paradise.de, <https://www.trouble-in-paradise.de/01dreamfactory/text0104.html>; grin.com, <https://www.grin.com/document/175748>

Man kann diesen Gedanken an sich selbst prüfen. Wie viele Urlaubsfotos entstehen heute noch für die Erinnerung – und wie viele fürs Publikum? Der Sonnenuntergang wird fotografiert, statt betrachtet. Das Essen wird geteilt, bevor es gegessen ist. So gerät die Erholung unter Beobachtung. Und wer sich beobachtet fühlt, entspannt nicht. Vielleicht ist die radikalste Form von Urlaub heute die, kein einziges Bild zu machen.

Man kann diese Kritik übertreiben, und man sollte die Freude an schönen Reisebildern nicht verachten. Doch eine wichtige Frage bleibt. Suchen wir im Urlaub wirklich Erholung – oder nur das Bild von Erholung? Diese Unterscheidung führt uns geradewegs ins letzte, entscheidende Kapitel. Denn nun fragen wir nicht mehr, was die Gesellschaft über Ruhe sagt, sondern was der Mensch wirklich braucht.

5. Die Kunst der Erholung



Jean-François Millet, Das Angelusläuten (1857–1859)

5.1 Die Psychologie der Erholung: die vier Erfahrungen

Was heißt eigentlich „sich erholen“? Wir benutzen das Wort täglich, aber selten fragen wir, was genau dabei geschieht. Die Erholungspsychologie hat darauf erstaunlich klare Antworten gefunden. Sie helfen uns, den Rest dieses Kapitels zu verstehen.

Die Forscherin Sabine Sonnentag und ihre Kollegin Charlotte Fritz haben vier zentrale Erfahrungen beschrieben, die echte Erholung ausmachen.³⁴ Merken wir sie uns, denn sie sind praktisch anwendbar. Erstens das gedankliche Abschalten, im Fachbegriff „psychological detachment“: das innere Loslassen von der Arbeit, nicht nur das körperliche Weggehen. Zweitens die Entspannung: das Sinken von Anspannung und Erregung, die Ruhe von Körper und Nerven.

³⁴ Vier Erholungserfahrungen (Sonnentag & Fritz 2007): Detachment, Entspannung, Mastery, Kontrolle. KOPS Univ. Konstanz, <https://kops.uni-konstanz.de/server/api/core/bitstreams/98ac710b-0e57-4fb7-a281-e7a2aa0618ef/content>

Doch nun kommen zwei Erfahrungen, die viele überraschen. Drittens die „Mastery“, das Meistern: also herausfordernde Tätigkeiten in der Freizeit, an denen man wächst – eine Sprache lernen, wandern, ein Instrument spielen. Und viertens die Kontrolle: das Gefühl, selbst über die eigene freie Zeit zu bestimmen.

Was lehrt uns das? Erholung ist nicht einfach Nichtstun. Zwei der vier Zutaten – das Meistern und die Kontrolle – enthalten sogar ein aktives, forderndes Element. Das erklärt, warum manche Menschen im faulen Strandurlaub unruhig werden, während sie eine anstrengende Bergwanderung als tief erholsam erleben. Es kommt nicht auf die Untätigkeit an, sondern auf die richtige Mischung. Ein Beispiel macht das greifbar. Zwei Menschen haben eine Woche frei. Der eine liegt sieben Tage auf dem Sofa und ist am Ende dumpf und gereizt. Der andere lernt kochen, wandert, repariert sein Fahrrad – und kehrt aufgetankt zurück. Beide haben „ausgeruht“. Aber nur der zweite hat das Meistern und die Kontrolle erlebt, die echte Erholung ausmachen. Reine Untätigkeit erholt eben nicht. Es ist die selbstbestimmte, sinnvolle Tätigkeit, die den Unterschied macht.

Unter den vieren gilt das gedankliche Abschalten als das Wichtigste. Und hier liegt eine Warnung für unsere Zeit. Wer im Urlaub ständig die dienstlichen Nachrichten liest, schaltet nie ab. Er hat den Ort gewechselt, aber sein Kopf ist im Büro geblieben. Damit ist das Leitmotiv dieses Buches wissenschaftlich bestätigt. Es kommt nicht auf das Etikett „Urlaub“ an, sondern auf die Funktion: das echte innere Loslassen.

5.2 Das Reisefieber und der flüchtige Effekt

Erholung beginnt oft schon vor der Abreise – und zwar, seltsam genug, mit Stress. Kennen Sie das „Reisefieber“? Die Unruhe der letzten Tage: Koffer packen, Übergabe im Büro, die nagende Angst, etwas Wichtiges zu vergessen. Ausgerechnet der Weg zur Ruhe erzeugt zunächst Anspannung.

In diesem Fieber mischen sich zwei Kräfte. Die eine ist die Vorfreude. Und die Vorfreude ist keineswegs wertlos – im Gegenteil. Wer sich auf etwas freut, gewinnt schon vor der Reise an Lebensfreude. Die andere Kraft aber ist der Erwartungsdruck. Der Urlaub soll perfekt werden. Jeder Tag muss zählen. Das Geld war teuer, die Zeit ist knapp, also bitte: Erholung jetzt, sofort und vollständig.

Genau dieser Druck kann die Erholung untergraben. Wer den perfekten Urlaub erzwingen will, verkrampft. Die kleinste Panne – ein verregneter Tag, ein Streit, eine Verspätung – wird zur Katastrophe. Die überhöhte Erwartung frisst die Entspannung, die sie doch herbeisehnt. Die alten Pilger waren hier klüger (Abschnitt 1.4): Sie erwarteten Mühe, nicht Perfektion, und wurden gerade dadurch beschenkt.

Nun aber zum eigentlichen Paradox, dem Herzstück dieses Buches. Die Wissenschaft hat den Nutzen des Urlaubs genau vermessen. Die große Auswertung vieler Studien durch die Forscherin Jessica de Bloom kommt zu einem klaren, doppelten Ergebnis. Erstens: Gesundheit und Wohlbefinden steigen im Urlaub tatsächlich messbar an.³⁵ Urlaub tut also wirklich gut, das ist keine Einbildung.

³⁵ De Bloom u. a., „Do We Recover from Vacation?“, J. Occup. Health 51(1): Anstieg im Urlaub, Fade-out in der ersten Arbeitswoche. academic.oup.com, <https://academic.oup.com/joh/article/51/1/13/7270123>; in-mind.org, <https://www.in-mind.org/article/can-vacations-live-up-to-their-reputation>

Zweitens aber – und hier wird es ernüchternd: Der Effekt ist flüchtig. Schon in der ersten Woche nach der Rückkehr sinkt das Wohlbefinden zurück auf das Niveau von vorher. Der schöne Aufschwung verpufft, kaum dass die Arbeit wieder beginnt. Das stellt unsere gängige Urlaubslogik radikal in Frage. Wer das ganze Jahr durchhält, um sich dann in drei Wochen zu erholen, rechnet falsch. Ein einziger großer Block lädt die Batterie nicht dauerhaft. Schon Seneca warnte vor dem ewigen Aufschieben. „Während wir das Leben aufschieben“, schrieb er, „eilt es vorüber.“³⁶ Wer die Erholung stets auf den nächsten Urlaub verschiebt, dem zerrinnt sie zwischen den Fingern. Die Konsequenz ist folgenreich – und sie prägt den Rest dieses Buches: Nicht der lange Urlaub erhält gesund, sondern der wiederkehrende Rhythmus. Häufige kurze Auszeiten wirken nachhaltiger als eine einzige große Reise. Was heißt das ganz praktisch? Vielleicht ist der lange Jahresurlaub weniger wert als der konsequent geschützte Feierabend. Vielleicht erholt ein Wochenende, das wirklich frei ist, mehr als drei durchgeplante Wochen im Süden. Das ist keine Absage an die große Reise. Es ist eine Einladung, die kleine, wiederkehrende Ruhe endlich ernst zu nehmen.

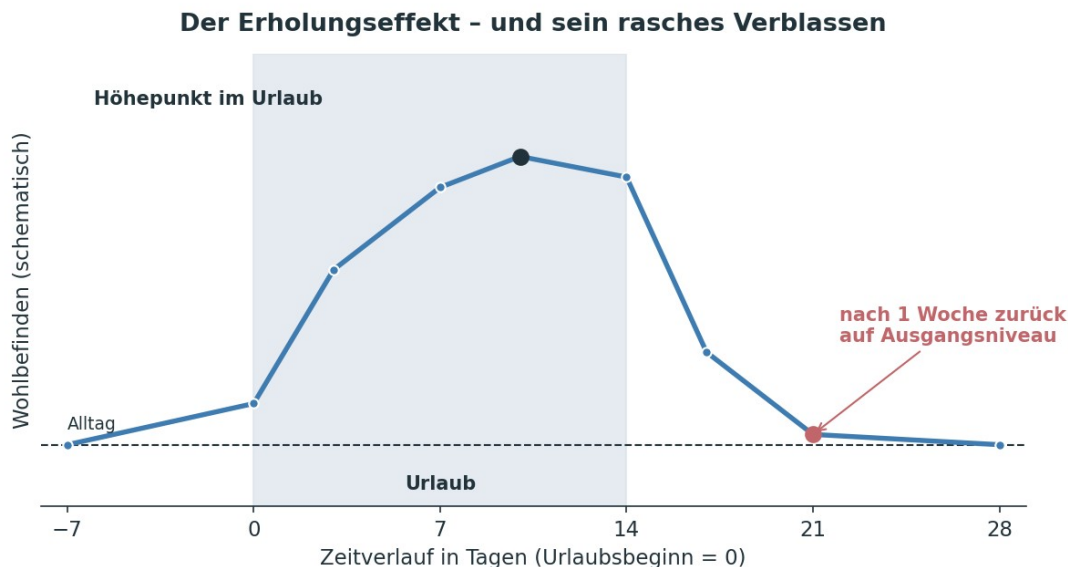


Abb. 3: Der Erholungseffekt und sein rasches Verblassen (schematische Darstellung). Das Wohlbefinden steigt im Urlaub deutlich an, fällt aber schon in der ersten Woche nach der Rückkehr auf das Ausgangsniveau zurück. Datenquelle: nach De Bloom u. a., Metaanalyse zu Urlaubswirkungen.

5.3 Beschleunigung und Burnout: wenn die Ruhe fehlt

Wenn Erholung so wichtig ist – warum fällt sie uns dann so schwer? Warum hetzen wir, obwohl wir mehr Maschinen, mehr Technik, mehr Zeitspargeräte haben als je zuvor? Der Soziologe Hartmut Rosa hat darauf eine kluge Antwort.

Rosa spricht von der „Beschleunigung“ als Grundzug unserer Zeit. Sein Befund klingt paradox, trifft aber ins Mark: „Je reicher eine Gesellschaft wird, umso stärker scheint der

³⁶ Seneca, Epistulae morales 1: „Dum differtur, vita transcurrit.“ lateinheft.de, <https://www.lateinheft.de/seneca/seneca-epistulae-morales-epistula-1-ubersetzung/>

Zeitwohlstand zu sinken und die Zeitnot zuzunehmen.“³⁷ Wir werden reicher – und haben trotzdem immer weniger Zeit. Wie kann das sein?

Rosa erklärt es mit einem einleuchtenden Beispiel. Wenn ich eine E-Mail doppelt so schnell schreibe wie früher einen Brief, aber fünfmal so viele E-Mails schreibe wie früher Briefe, dann bleibt mir am Ende weniger Zeit, nicht mehr. Die Technik spart Zeit pro Vorgang – und wir füllen die gesparte Zeit sofort mit noch mehr Vorgängen. Dahinter steht, so Rosa, ein tieferer Zwang: „Wir müssen uns steigern, um so zu bleiben, wie wir sind.“ Unsere Gesellschaft kann sich nur im ständigen Wachstum halten. Stillstand fühlt sich an wie Rückschritt.

Wohin führt das, wenn der Einzelne nicht mehr abschalten kann? Oft in die Erschöpfung. Die Weltgesundheitsorganisation beschreibt das „Burn-out“ als ein Syndrom, das aus chronischem, nicht bewältigtem Arbeitsstress entsteht.³⁸ Wichtig ist eine feine Unterscheidung, die oft übersehen wird: Die WHO stuft Burnout ausdrücklich nicht als eigenständige Krankheit ein, sondern als „berufsbezogenes Phänomen“. Es ist gekennzeichnet durch drei Merkmale: das Gefühl völliger Erschöpfung, eine wachsende innere Distanz zur eigenen Arbeit und eine sinkende Leistungsfähigkeit.

Das Erstaunliche ist: Dieses Leiden ist nicht neu. Schon 1882 beschrieb der Philosoph Friedrich Nietzsche die Rastlosigkeit seiner Zeit mit hellsichtigen Worten. „Man schämt sich jetzt schon der Ruhe“, schrieb er, „das lange Nachsinnen macht beinahe Gewissensbisse.“³⁹ Und weiter, wie ein Kommentar zu unserer Gegenwart: „Die Arbeit bekommt immer mehr alles gute Gewissen auf ihre Seite: der Hang zur Freude nennt sich bereits ‚Bedürfnis der Erholung‘ und fängt an sich vor sich selber zu schämen.“ Was Nietzsche vor über hundert Jahren sah, ist heute Volkskrankheit. Die Wurzel liegt tief – im alten Arbeitsethos (Abschnitt 1.5), das uns die Ruhe verdächtig macht.

Und doch ist das Gegenmittel ebenso alt wie das Gift. Erinnern wir uns an Seneca (Abschnitt 1.1): Nicht das Leben sei kurz, wir machten es kurz. Und an Pascal (Einleitung): Das Unglück des Menschen komme daher, dass er nicht still bei sich bleiben könne. Die Alten kannten die Krankheit der Rastlosigkeit sehr genau. Sie kannten auch ihr Heilmittel: die bewusste, gewählte Ruhe. Burnout ist insofern keine rein moderne Erfindung. Neu ist vor allem, wie viele Menschen es heute trifft.

5.4 Kinder, Ferien und die Muße im Alltag

Wenn der Rhythmus zählt und nicht der große Kraftakt (Abschnitt 5.2), dann verliert die eine große Reise ihren Alleinanspruch. Dann wird die tägliche kleine Pause fast

³⁷ Hartmut Rosa zur Beschleunigung/Steigerungslogik (Interviewzitate). srf.ch, <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/gegen-die-beschleunigung-warum-haben-wir-staendig-keine-zeit-hartmut-rosa> ; themavorarlberg.at, <https://themavorarlberg.at/gesellschaft/dieser-blind-laufende-zwang-sich-zu-steigern>

³⁸ WHO/ICD-11: „Burn-out“ als berufsbezogenes Phänomen (keine Krankheit), drei Dimensionen. who.int, <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

³⁹ Nietzsche, Die fröhliche Wissenschaft, Aph. 329 „Muße und Müßiggang“. zeno.org, <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Nietzsche,+Friedrich/Die+fr%C3%B6hliche+Wissenschaft/Viertes+Buch.+Sanctus+Januaris/329.+Mu%C3%9Fe+und+M%C3%BC%C3%9Figgang>

wichtiger als der jährliche Urlaub. Was das konkret heißt, lässt sich schön an den Kindern und ihren Ferien zeigen.

Woher kommen eigentlich die Schulferien? Die meisten würden vermuten: zur Erholung der Kinder. Das ist aber ein moderner Gedanke. Ursprünglich hatten die Ferien einen ganz praktischen Grund. Die Kinder wurden auf den Feldern gebraucht. Es gab „Heuferien“, „Getreideferien“, „Kartoffelferien“ – benannt nach der Erntearbeit, bei der die Kinder mit anpacken mussten.⁴⁰ Und die Sommerferien gehen auf die „Hundstagsferien“ zurück, die heißeste Zeit des Jahres, in der Lernen kaum möglich war. Erst später kam der Gedanke der Erholung und der Gesundheit hinzu.

Diese kleine Geschichte lehrt etwas Großes. Auch Kinder brauchen Erholung – eine eigene, nicht nur die geliehene Ruhe der Erwachsenen. Doch heute ist die Kinderfreizeit neu bedroht. Der Terminkalender vieler Kinder gleicht dem der Erwachsenen: Nachmittage voller Kurse, Förderung, Bildschirm. Freies Spiel, unverplante Zeit, sogar die fruchtbare Langeweile werden knapp. Ein Kind, dessen Ferien wieder ein volles Programm sind, erholt sich nicht wirklich. Es lernt nur früh, was viele Erwachsene mühsam verlernen müssen: dass Ruhe leer sein darf.

Der Philosoph Josef Pieper hat diesen Gedanken in seinem Buch „Muße und Kult“ auf den Punkt gebracht. Seine These, schon im Titel: Muße ist die Grundlage der Kultur. Sie ist nicht der Rest, der nach der Arbeit übrig bleibt. Pieper unterscheidet die Muße sogar von der bloßen Pause. Die Pause, schreibt er, dient der Arbeit; die Muße aber „steht senkrecht zum Ablauf des Arbeitstages“.⁴¹ Sie ist keine Erholung für die Arbeit, sondern etwas Eigenes, Höheres.

Pieper ging noch weiter, und seine Warnung klingt heute fast prophetisch. Der völlige Verfall der Muße, schrieb er, habe „eine ganz klare geschichtliche Konsequenz [...] totalitärer Arbeitsstaat“. Wo am Ende nur noch die Arbeit zählt, verliert der Mensch den Boden, auf dem Kultur, Fest und Freiheit überhaupt erst wachsen. Denn die Muße, so Pieper, lebt aus dem Fest und der Feier: „Muße heißt Feiern.“ Sie ist nicht die leere Zeit zwischen zwei Arbeitstagen, sondern ein festliches Ja-Sagen zur Welt.

Diese Haltung beschrieb Pieper mit einem schönen Bild. Muße sei „die Haltung des empfangenden Vernehmens, des anschauenden, kontemplativen Sich-Versenkens in das Seiende“. Der müßige Mensch macht nicht, er empfängt. Er reißt die Welt nicht an sich, er lässt sie auf sich zukommen. Vielleicht ist genau das die Kunst, die wir am gründlichsten verlernt haben: nicht mehr zu greifen, sondern zu schauen.

Piepers wohl schönster Satz kehrt eine gängige Meinung um. Wir sagen oft: Wir ruhen, um wieder arbeiten zu können. Pieper sagt das Gegenteil. Sinngemäß: Wir arbeiten, um Muße zu haben. Halten Sie einen Moment inne und prüfen Sie sich selbst. Welche der beiden Sätze leitet Ihr Leben? Die Antwort verrät viel. Denn wer nur ruht, um zu funktionieren, macht die Ruhe zur Dienerin der Arbeit. Wer aber arbeitet, um Muße zu

⁴⁰ Ursprung der Schulferien (Ernte- und Hundstagsferien); Erholung als spätere Begründung. [de.wikipedia.org, https://de.wikipedia.org/wiki/Schulferien](https://de.wikipedia.org/wiki/Schulferien)

⁴¹ Josef Pieper, Muße und Kult (1948): „Wir arbeiten, um Muße zu haben“; „Muße heißt Feiern“. Josef-Pieper-Stiftung, <https://josef-pieper-stiftung.org/josef-pieper-stiftung-2-2/>

haben, gibt der Ruhe ihren eigenen Wert zurück. Genau das ist der Kern eines ausgeglichenen Lebens.

5.5 Sinn statt Zerstreuung: ein christliches Verständnis von Ruhe

Am Ende dieses Buches steht keine Technik, sondern eine Haltung. Denn alle Rhythmen, Regeln und Ratschläge nützen wenig ohne eine innere Ausrichtung. Und hier lohnt ein letzter, unterscheidender Blick: der Unterschied zwischen Zerstreuung und Sinn.

Es gibt zwei sehr verschiedene Weisen, dem Alltag zu entkommen. Die eine ist die Zerstreuung: lauter, schneller, greller, bis der Kopf endlich leer ist. Die andere ist der Sinn: stiller, tiefer, bis der Kopf endlich klar wird. Beide fühlen sich zunächst nach Erholung an. Aber nur eine erholt wirklich. Die Zerstreuung betäubt und erschöpft; man kehrt aus dem lauten Urlaub oft müder zurück, als man aufbrach (Abschnitt 4.5). Der Sinn dagegen sättigt.

Woher kommt der Sinn? Für viele Menschen aus dem Tun, das stimmt: einer Begegnung, einem Werk, einem stillen Gebet, einem Blick, der über den eigenen Alltag hinausreicht. Erinnern wir uns an die Pilger (Abschnitt 1.4) und an die Ehrenamtlichen (Abschnitt 4.3). Sie fanden Erholung nicht im Nichtstun, sondern in einem Tun, das größer war als sie selbst. Erholung, die trägt, ist selten reine Untätigkeit.

Die christliche Tradition kennt eine besonders tiefe Deutung der Ruhe. Der Sabbat, der Sonntag – sie sind nicht bloß arbeitsfreie Zeit. Sie sind ein Ausdruck des Vertrauens. Der Mensch legt die Arbeit nieder, weil die Welt nicht allein an ihm hängt. Darin liegt der stärkste Trost gegen die Selbstüberforderung unserer Zeit. Wer meint, alles hänge von ihm ab, kann nicht ruhen. Wer weiß, dass er getragen ist, kann loslassen. Der Ruhetag war immer auch dies: die heilsame Absage an die Selbstvergottung des Machers.

Kehren wir zu Pascal zurück, mit dem dieses Buch begann. Das Unglück, nicht ruhig in einem Zimmer bleiben zu können (Einleitung), ist am Ende kein Zeitproblem, sondern ein Herzensproblem. Wer innerlich zerrissen ist, findet auch am schönsten Ort keine Ruhe. Wer in sich ruht, findet sie fast überall. Erholung beginnt deshalb nicht am Urlaubsort. Sie beginnt viel weiter innen.

Diese Haltung hat einen alten Namen: Gelassenheit. Sie ist nicht Gleichgültigkeit. Sie tut, was zu tun ist, mit ganzer Kraft – und lässt dann los, was nicht in ihrer Hand liegt. Sie kennt den Unterschied zwischen dem, was man ändern kann, und dem, was man tragen muss. Wer so lebt, braucht den Urlaub nicht mehr als Rettung. Er nimmt ihn als Geschenk und kehrt zurück, ohne sich selbst zu verlieren. Zwischen Spannung und Entspannung findet er nicht das starre Gleichgewicht einer Waage, sondern das lebendige Maß eines Atems: einatmen, ausatmen – und dazwischen jene Ruhe, die trägt.

Schluss

Wir haben eine weite Reise hinter uns. Sie begann mit einer Provokation und endet mit einer Einsicht. „Wer braucht schon Urlaub?“ – die ehrliche Antwort lautet nun: Jeder Mensch braucht Ruhe. Aber niemand wird durch die Reise allein gerettet.

Das Ergebnis. Fassen wir zusammen, was uns die Reise gelehrt hat. Ruhe ist so alt wie die Arbeit. Die Antike kannte die Muße als Raum des Menschseins (Abschnitt 1.1). Die Religion machte den Ruhetag heilig und schützte zuerst die Schwachen (Abschnitt 1.2). Die Reformation aber machte die Ruhe verdächtig, und dieses Erbe tragen wir bis heute in uns (Abschnitt 1.5). Die Industrie zerschlug den alten Takt; der bezahlte Urlaub gab in langem Kampf ein Stück davon zurück (Kapitel 2). Rund um die Welt wird sehr verschieden geruht – von Brasiliens dreißig Tagen bis zu Amerikas Null (Kapitel 3). Und mitten in unserer Gesellschaft ringen Politik, Kirchen, Firmen und Vereine um die freie Zeit. Verteilt bleibt sie höchst ungleich – nach Einkommen und nach Geschlecht (Kapitel 4). Vor allem aber lehrt uns die Wissenschaft eines: Der Erholungseffekt verfliegt schnell (Abschnitt 5.2). Deshalb rettet nicht der große Urlaub, sondern der Rhythmus.

Der Aufruf. Hören wir also auf, Erholung anzusparen wie einen Vorrat für den großen Tag. Weben wir sie zurück in den Alltag. Verteidigen wir die kleine tägliche Pause so entschlossen wie die große Reise. Schützen wir die gemeinsame Ruhe – den freien Sonntag, den Feierabend, die ungestörte Zeit mit den Menschen, die wir lieben. Und geben wir Ruhe zuerst denen, die sie am wenigsten erzwingen können: den Armen, den Sorgenden, den Erschöpften. So wollte es der älteste Ruhetag der Menschheit.

Der konkrete Handlungshinweis. Beginnen Sie klein, und beginnen Sie heute. Wählen Sie eine feste Zeit in der Woche, in der Sie unerreichbar sind – ein Abend, ein Vormittag, ein Sonntag. Schalten Sie das Gerät dann wirklich aus, nicht nur stumm; das gedankliche Abschalten ist der Kern der Erholung (Abschnitt 5.1). Tun Sie in dieser Zeit etwas, das Sinn stiftet, statt nur zu zerstreuen. Und prüfen Sie sich mit Piepers Frage: Ruhen Sie, um zu arbeiten – oder arbeiten Sie, um Muße zu haben? Halten Sie es eine Woche durch, dann eine zweite. Sie werden merken: Der ausgeglichene Mensch entsteht nicht im August. Er entsteht im Kleinen, jede Woche neu.

Wer braucht schon Urlaub? Wer gelernt hat, im rechten Rhythmus zu leben, braucht ihn nicht mehr als Flucht – und genießt ihn umso mehr als das Geschenk, das er sein kann.

Bibliographie

Aristoteles: *Nikomachische Ethik*. Übersetzt von Eugen Rolfes. Leipzig: Felix Meiner, 1911. Volltext: <https://www.projekt-gutenberg.org/aristote/nikomach/niko1007.html>

De Bloom, Jessica: *Do We Recover from Vacation? Meta-analysis of Vacation Effects on Health and Well-being*. In: *Journal of Occupational Health*, Bd. 51, Nr. 1 (2009), S. 13–25. Online: <https://academic.oup.com/joh/article/51/1/13/7270123> (DOI: 10.1539/joh.K8004).

Enzensberger, Hans Magnus: *Eine Theorie des Tourismus*. In: *Einzelheiten I*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1962 (zuerst 1958). Textnachweis: <https://www.trouble-in-paradise.de/01dreamfactory/text0104.html>

Nietzsche, Friedrich: *Die fröhliche Wissenschaft*, Aphorismus 329 „Muße und Müßiggang“. In: *Werke in drei Bänden*, Bd. 2. München: Hanser, 1954. Volltext: <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Nietzsche,+Friedrich/Die+fr%C3%B6hliche+Wissenschaft>

Pascal, Blaise: *Gedanken (Pensées)*. Deutsche Ausgabe. Volltext: <http://www.zeno.org/Philosophie/M/Pascal,+Blaise/Gedanken+%C3%BCber+die+Religion>

Pieper, Josef: *Muße und Kult*. München: Kösel, 1948 (englisch: *Leisure: The Basis of Culture*). Zitatnachweis: Josef-Pieper-Stiftung, <https://josef-pieper-stiftung.org/josef-pieper-stiftung-2-2/>

Rosa, Hartmut: *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2005. (Ergänzend: *Resonanz*, 2016; *Unverfügbarkeit*, 2018.) Interviewzitate: <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/gegen-die-beschleunigung-warum-haben-wir-staendig-keine-zeit-hartmut-rosa>

Seneca, Lucius Annaeus: *De Otio* (Über die Muße); *De brevitae vitae* (Von der Kürze des Lebens); *Epistulae morales ad Lucilium* (Briefe an Lucilius). Textnachweise: romanum.de, https://www.romanum.de/latein/uebersetzungen/seneca/de_otio/intro.html sowie latein-grammatik.at, <https://www.latein-grammatik.at/Seneca.htm>

Sonnentag, Sabine / Fritz, Charlotte: *The Recovery Experience Questionnaire: Development and Validation of a Measure for Assessing Recuperation and Unwinding from Work*. In: *Journal of Occupational Health Psychology*, Bd. 12, Nr. 3 (2007), S. 204–221. Online (KOPS, Univ. Konstanz): <https://kops.uni-konstanz.de/server/api/core/bitstreams/98ac710b-0e57-4fb7-a281-e7a2aa0618ef/content>

Urry, John: *The Tourist Gaze*. London: Sage, 1990 (deutsch sinngemäß „Der touristische Blick“). Referenz zum Konzept: <https://www.grin.com/document/175748>

Weber, Max: *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus*. In: *Gesammelte Aufsätze zur Religionssoziologie*, Bd. 1. Tübingen: Mohr, 1920 (zuerst 1904/05). Volltext: <http://www.zeno.org/Soziologie/M/Weber,+Max/Schriften+zur+Religionssoziologie/Die+protestantische+Ethik+und+der+Geist+des+Kapitalismus>

Bildnachweis

Alle abgebildeten Gemälde sind gemeinfrei (Public Domain); ihre Urheber sind seit mehr als 100 Jahren verstorben. Bis zum Einfügen der Originaldateien stehen im Text beschriftete Platzhalter. Zum Ersetzen genügt es, die jeweilige Datei (bild-titel.jpg, bild-kap1.jpg ... bild-kap5.jpg) im selben Ordner durch die heruntergeladene Bilddatei mit demselben Namen zu überschreiben.

Einleitung / Titelbild: Vincent van Gogh (1853–1890), *Mittagsrast – nach Millet („La Méridienne“)*, 1889/1890, Musée d'Orsay, Paris. Quelle: Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Noon_rest_from_work_-_Van_Gogh.jpeg

Kapitel 1: Lawrence Alma-Tadema (1836–1912), *Homerlesung („A Reading from Homer“)*, 1885, Philadelphia Museum of Art. Quelle: Wikimedia Commons / Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/A_Reading_from_Homer

Kapitel 2: Adolph von Menzel (1815–1905), *Das Eisenwalzwerk*, 1872–1875, Alte Nationalgalerie, Berlin. Quelle: Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Adolph_Menzel_-_Eisenwalzwerk_-_Google_Art_Project.jpg

Kapitel 3: Eugène Boudin (1824–1898), *Dame in Weiß am Strand von Trouville*, 1860er-Jahre. Quelle: Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Eug%C3%A8ne_Boudin_-_Lady_in_White_on_the_Beach_at_Trouville_-_Google_Art_Project.jpg

Kapitel 4: Georges Seurat (1859–1891), *Ein Sonntagnachmittag auf der Insel La Grande Jatte*, 1884–1886, Art Institute of Chicago. Quelle: Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Georges_Seurat_-_A_Sunday_on_La_Grande_Jatte-1884_-_Google_Art_Project.jpg

Kapitel 5: Jean-François Millet (1814–1875), *Das Angelusläuten („L'Angélus“)*, 1857–1859, Musée d'Orsay, Paris. Quelle: Wikimedia Commons, https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jean-Fran%C3%A7ois_Millet_-_The_Angelus_-_Google_Art_Project.jpg

Diagramme (Abb. 1–4): eigene Darstellungen; Datenquellen jeweils in den Bildunterschriften angegeben.