

Lebenszufriedenheit in Deutschland

Aktuell | Verständlich | Wissenschaftlich



GLÜCKSATLAS-SONDERSTUDIE 2022-04

Glück und Ferienzeit

Bernd Raffelhüschen, Max Höfer, Timon Renz

München, 18. August 2022

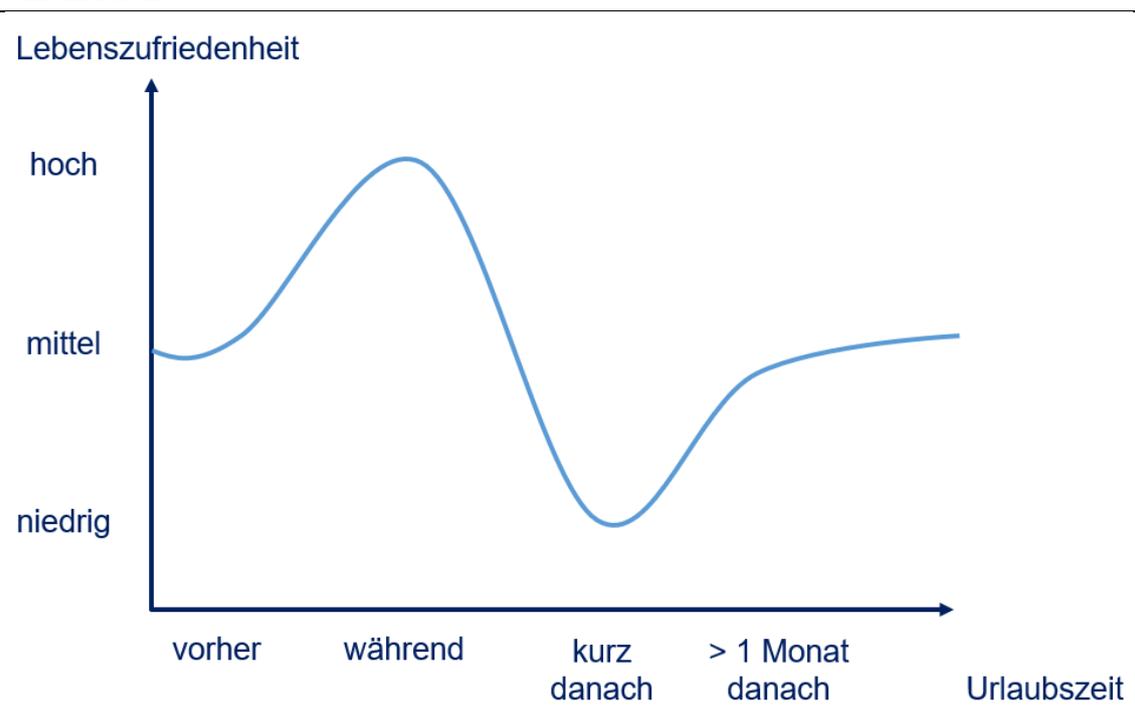
Institut für Finanzwissenschaft und Sozialpolitik

Mit dem Ende der Ferien- und Urlaubszeit beginnt wieder der Alltag. Für einen Teil der Bevölkerung¹ bedeutet dieser Wechsel nach wochenlangem Reisen, Sich-Bedienen-Lassens und unbeschwertem In-den-Tag-Hineinlebens wieder der Beginn des typischen zeitlich strukturierten Tagesablaufs: Früh aufstehen, zur Arbeit oder Schule pendeln, Mittagspause, Mittagsloch, gemeinsames Abendessen mit der Familie, abends Vereinsleben, Schlafen gehen.

Die Lebenszufriedenheit entwickelt sich in dieser »Wechselzeit« sehr volatil: In der Urlaubszeit ist die Lebenszufriedenheit noch höher als vor der Urlaubszeit (→ Abbildung 1). Mit dem Ende der Ferien gibt es zwar eine kurze Phase der Motivation (es wird hier der »Schwung des hohen Lebensglücks« mitgenommen), die aber schnell wieder verfliegt. Es tritt vielmehr eine Phase ein, die in der Glücksforschung als »Post-Urlaubs-Blues« bzw. »Post-Urlaubsdepression« bezeichnet wird.² Die Lebenszufriedenheit fällt nach der Urlaubszeit für einige Wochen sogar unter das Niveau vor dem Urlaub. Manche sprechen auch von einem »Kulturschock«, da die Ferienzeit sich so stark von der Arbeitszeit unterscheidet, dass z.B. Schüler mit den regelmäßigen Hausaufgaben oder Arbeitnehmer mit dem Pensum eines 8-stündigen Arbeitstags zunächst völlig überfordert sind. Diese Überforderung entsteht durch den starken Kontrast zwischen Ferien- und Arbeitszeit (»Kontrasteffekt«).³

Abbildung 1:

Lebenszufriedenheit kurz nach dem Urlaub gering, erholt sich aber wieder nach etwa einem Monat



Quelle: Eigene Darstellung angelehnt an Pabel, A. (2019): Returning Home. In Pearce, P.L. (Hrsg.): Tourist Behavior. Edward Elgar Publishing, S. 385-384.

Anmerkung: Schematische Darstellung.

¹ Dazu zählt insbesondere die »bürgerliche Mittelschicht«, die sich alljährlich einen mehrwöchigen Urlaub leistet. Außerdem betrifft es auch nur diejenigen mit Kindern im Haushalt. Durch den demographischen Wandel hin zu einer Alterung der Bevölkerung ist aber ein immer geringer werdender Anteil an den Kita- und Schulferien gebunden.

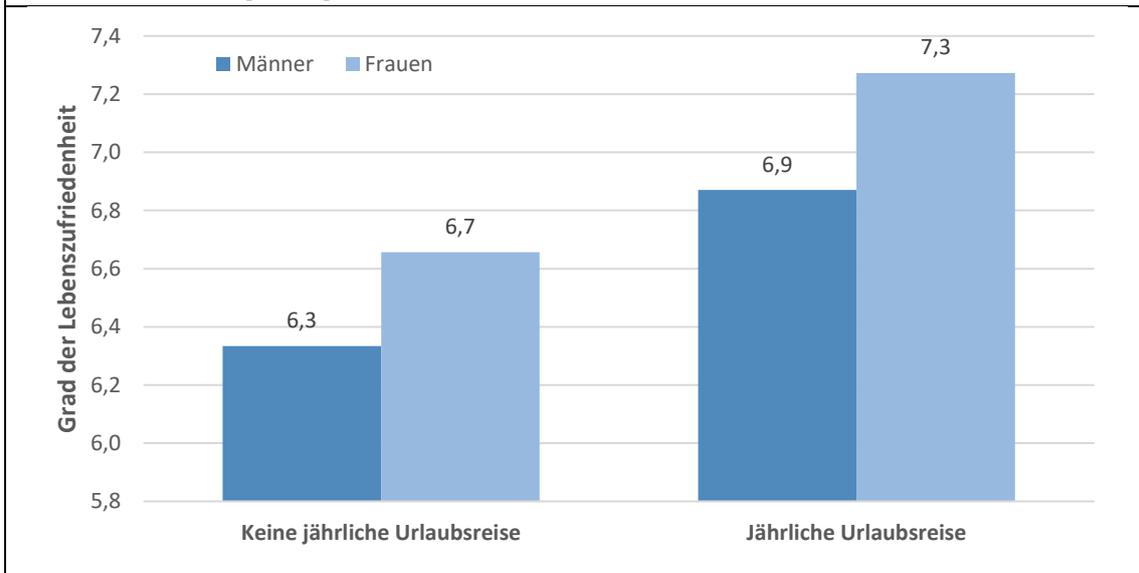
² Ein anderer Begriff ist die »Wiedereinstiegskrise« (DeBloom et al. 2010).

³ Um diesen Kontrast abzumildern, gibt es verschiedene Strategien, um den Wechsel glücklicher zu gestalten: Nicht sofort von 0 auf 8 tägliche Arbeitsstunden, bereits einige Tage zuvor den Schlafrhythmus einüben, etc.

Nach etwa vier bis sechs Wochen erholt sich die Lebenszufriedenheit wieder auf das ursprüngliche Niveau. Es tritt eine Gewöhnung an den Alltag ein. Nach einer gewissen Zeit beginnt der Urlaub, der nun etwas länger zurückliegt, sich sogar positiv auf das Lebensglück auszuwirken. Im *Glücksatlas 2020* konnten wir zeigen, dass *langfristig* die Lebenszufriedenheit derjenigen, die mindestens einmal pro Jahr eine einwöchige Urlaubsreise unternehmen, deutlich höher ist als bei denjenigen, die dies nicht tun – bei Männern wie Frauen macht sie auf einer Skala zwischen 0 (= ganz und gar unzufrieden) und 10 (= völlig zufrieden) etwa 0,6 Punkte aus (→ Abbildung 2). Wohlgemerkt vergleichen wir hier Personen mit gleich hohem Einkommen, z.B. zwei Familien mit einem gleich hohem Haushaltsnettoeinkommen von 4.000 Euro.

Abbildung 2:

Urlaub macht langfristig zufriedener



Quelle: Eigene Berechnung auf Basis des SOEP v35 (2015 bis 2018), Glücksatlas 2020.

Anmerkung: Ergebnisse einer Fixed-Effects-Regression unter Kontrolle zahlreicher verzerrender Einflüsse wie Alter, Einkommen, Gesundheitszustand, Bildung etc. Jährliche Urlaubsreise wird gezählt, wenn sie mindestens eine Woche andauert.

Quellen:

De Bloom, J.; Geurts, S.A.; Taris, T.W.; Sonnentag, S.; de Weerth, C.; Kompier, M.A. (2010): Effects of vacation from work on health and well-being_ Lots of fun, quickly gone. In: *Work & Stress*, 24(2), S. 196-216.

Pabel, A. (2019): Returning Home. In Pearce, P.L. (Hrsg.): *Tourist Behavior*. Edward Elgar Publishing, S. 385-384.

Raffelhüschen, B.; Renz, T. (2020): Stand und Entwicklung der Lebenszufriedenheit. In: Grimm, R.; Raffelhüschen, B. (Hrsg.): *Deutsche Post Glücksatlas 2020*. Penguin-Verlag: München, S. 25-104.