

Statt Erholung gibt es im Urlaub häufig zusätzlichen Stress. Urlaub, endlich Urlaub - raus aus dem Hamsterrad und rein in den Flieger: In den zwei, drei Wochen, für die man viel Geld bezahlt hat, muss man sich jetzt ganz besonders gut erholen. Wer denkt nicht so voller Vorfreude? Doch damit hat man sich schon wieder unter Druck gesetzt, und die Enttäuschung ist bei vielen programmiert, wie Experten warnen. Denn im Sommerurlaub lässt sich nicht ausbügeln, was während des ganzen Jahres im Argen liegt. "Das Problem ist, dass es zu einer Polarisierung kommt", sagt der Soziologe [Hartmut Rosa](#) .

"Man fühlt sich im Alltag immer unter Zeitdruck, in gewisser Weise auch fremdbestimmt und denkt, man müsse das kompensieren durch eine Phase des Nichtstuns. Andere zimmern sich für den Urlaub ein Programm zusammen, das sie selbst wieder atemlos werden lässt, weil sie tausend Sehenswürdigkeiten nicht versäumen möchten, oder weil sie sehr viel für ihre Gesundheit tun wollen", erläutert der Professor von der Universität Jena.

Rosa verbringt einen großen Teil seiner Lebenszeit damit, die vorbeieilende Zeit zu erforschen. Über "Die Veränderung der Zeitstruktur in der Moderne" hat er sich habilitiert. Nach seinen Erkenntnissen führt die zunehmende Beschleunigung, die längst in allen Bereichen sichtbar ist, am Ende zu einem "rasenden Stillstand".

Der Wissenschaftler hält es für paradox, dass man sich unter Druck setzt, um sich zu erholen. Das sei so ähnlich, als gehe man zu Bett und nehme sich vor, diesmal aber ganz schnell einzuschlafen und besonders gut zu ruhen.

Die Menschen suchten im Urlaub bewusst Entschleunigungs-Oasen auf. Besonders beliebt seien Wellness-Angebote, in denen sie Phasen ohne Zeitdruck erlebten und sich verwöhnen ließen. Doch der Augenblick, von dem man mit Goethes Faust sagen möchte "Verweile doch, du bist so schön", stelle sich nicht ein, wenn man faul in der Wellness-Oase liege, mit Gurkenscheiben auf den Augen. Das erwünschte Glücksgefühl könne sich dagegen auf einer Bergwanderung oder bei einer Segeltour einstellen oder bei einer anderen aktiven Tätigkeit, die die Kreativität herausfordere.

"Menschen erfahren die Zeit und ihre Existenz dann als sinnvoll und gelingend, wenn sie in einer selbstgewählten, selbstbestimmten Tätigkeit beschäftigt sind, die sie herausfordert, ohne sie zu überfordern", sagt Rosa. "Die Zeit ist extrem kostbar und wird immer kostbarer in dieser Gesellschaft." Das könne man auch an körperlichen Reaktionen der Menschen beobachten: Wie unruhig sie werden, wenn sie das Gefühl haben, ihre Zeit wird verschwendet. Sie treten von einem Bein auf das andere oder kauen an den Fingernägeln.

"Das Erstaunliche ist, dass wir ständig Zeit sparen, aber dass wir sie nie haben", sagt der Professor. Ohne Zweifel gewinne man etwa mit dem Internet viel Zeit. Eine E-Mail könne man mindestens doppelt so schnell schreiben wie einen Brief. Weil das so schnell und leicht gehe, verfassten wir dafür ein Vielfaches an Nachrichten und brauchten am Ende mehr Zeit für die Erledigung unserer Korrespondenz als vorher. Wir hätten auch viel Zeit gespart, wenn wir heute die gleichen Wege mit dem Auto zurücklegen würden, die wir früher zu Fuß gegangen seien. Aber wir legten hundert Mal weitere Wege zurück. Auch dadurch werde unser Zeithaushalt immer knapper.

"Dynamik, Geschwindigkeit kann man nur erkennen vor einem stabilen Hintergrund. Wenn sich aber alles gleichzeitig verändert, dann entsteht so etwas wie rasender Stillstand, der bei den Menschen das Gefühl auslöst, dass sich zwar alles ändert, aber ohne Richtung und ohne Ziel", betont Rosa.

"Man muss erkennen, dass das Zeitproblem durch abwechselnde Bemühungen um Alltags-Beschleunigung und Urlaubs-Entschleunigung nicht zu lösen ist", resümiert der Soziologe. Das Dilemma liege in den gesellschaftlichen Grundstrukturen. Diese könnten nicht durch eine Wellness-Oase, ja nicht einmal durch einzelne politische oder wirtschaftliche Reformen behoben werden.

Ein Ansatz liege darin, sich selbst einzuschränken, wenigstens einen Parameter in seinem Leben einfach als gegeben zu setzen, auch wenn es unendlich viele Möglichkeiten der Veränderung gebe. Wer an allen Rädchen gleichzeitig drehen wolle, könne überhaupt nicht mehr bestimmen, was wichtig im Leben sei. Rosas These lautet: "Man braucht einen Ankerpunkt. Dies muss nicht unbedingt die Heimat sein, es muss auch nicht der Beruf sein, aber eine Dimension im Leben sollte man möglichst stabil halten."