idw - Informationsdienst Wissenschaft
Nachrichten, Termine, Experten

Press release

IUBH Internationale Hochschule GmbH
Katharina Kubisch

07/19/2018
http://idw-online.de/en/news699561

Research results
interdisciplinary
transregional, national

Phänomen „Leisure Sickness“ – Studie zeigt Zusammenhang zwischen Freizeitverhalten und Anfälligkeit

Sonnige Strände, schneebedeckte Berge oder einfach nur Balkonien – von Urlaub und Freizeit wünschen wir uns Ruhe und Entspannung. Bei vielen Deutschen ist aber genau das Gegenteil der Fall. Fällt der Stresslevel ab, fühlen sie sich unwohl – die Nase läuft, der Kopf pocht oder der Magen spielt verrückt. Das Phänomen, im Urlaub und am Wochenende krank zu werden, nennen Psychologen Leisure Sickness (zu Deutsch „Freizeitkrankheit“). Die IUBH Internationale Hochschule hat gemeinsam mit der UMIT-Universität nach potenziellen Faktoren geforscht, die die Krankheit begünstigen – und entdeckte dabei höchst interessante Zusammenhänge.

Fünf Dinge, mit denen wir unsere Freizeit verbringen

Im Fokus der Untersuchung stand der Zusammenhang zwischen dem Freizeitverhalten und dem Auftreten von Leisure Sickness. Welche Rolle spielt es, wie Menschen ihre Freizeit gestalten? Basierend auf verschiedenen Fragen zur Freizeitgestaltung hat das Forscherteam untersucht, wie viel Bezug zur Arbeit wir in der Freizeit haben und wie frei wir die Freizeit tatsächlich gestalten können. Aufgrund der Antworten identifizierte es fünf verschiedene Anteile, aus denen sich unsere Freizeit zusammensetzt:
- Arbeitsbezogene Freizeit: Hat einen sehr starken Bezug zur Arbeit und bedeutet zum Beispiel, ständig erreichbar zu sein oder außerhalb der Arbeitszeit noch Aufgaben erledigen zu müssen. Auch private Treffen mit Kollegen und Geschäftspartnern zählen dazu.
- Regeneration und Weiterbildung: Dazu zählt die Ruhephase nach der Arbeit durch Erschöpfung ebenso wie freiwillige Fortbildungen. Hat ebenfalls starken Bezug zum Beruf.
- Pflichten und Soziales: Hier besteht kein Bezug zum Beruf, muss aber erledigt werden. Gemeint sind unvermeidbare Pflichten wie zum Beispiel Hausarbeit oder Einkaufen, selbst gewählte Aufgaben wie Kinder oder freiwillige Verpflichtungen wie Ehrenämter.
- Kontrast zur Arbeit: Meint Aktivitäten, die einen bewussten Gegenpol zur Arbeit bilden. Man schafft sich ganz bewusst einen Ausgleich, zum Beispiel durch Hobbys sportlicher oder künstlerischer Art oder Zeit in der Natur.
- Freie Freizeit: Meint wirklich freie Zeit, in der man tun kann, wozu man gerade Lust hat.

Zusammenhang mit Leisure Sickness: Work-Life-Balance offenbar wichtiger Faktor

Aufgrund des Antwortverhaltens zeigt die Untersuchung, dass die Deutschen in ihrer Freizeit alle fünf Freizeittypen verfolgen, es jedoch große Unterschiede in der Gewichtung des jeweiligen Freizeittyps gibt. Basierend darauf ergeben sich fünf typische Gruppen (Cluster), deren Risiko, an Leisure Sickness zu erkranken, unterschiedlich ausgeprägt ist:
- Die Arbeitstiere: Diese Gruppe lebt für die Arbeit und zeigt große Anteile an „Arbeitsbezogener Freizeit“ und „Regeneration und Weiterbildung“. Die Lust auf außerberufliche Aktivitäten ist wegen großer Erschöpfung meist gering, Zusätzlich liegt diese Gruppe auch bei „Pflichten und Soziales“ ganz vorne, hier aber vor allem bei den unvermeidlichen Pflichten. Sport und soziale Kontakte spielen dagegen kaum eine Rolle, und auch der Kontrast zur Arbeit ist in dieser Gruppe am geringsten. Hier finden sich in erster Linie Personen im höheren Alter ab 45 Jahren und

eher ohne Führungsposition wieder.
Leisure Sickness-Anfälligkeit: hoch
- Die Inaktiven: Diese Gruppe liegt beim Anteil „Freie Freizeit" relativ weit vorne, und hat den geringsten Anteil an „Arbeitsbezogener Freizeit" sowie „Regeneration und Weiterbildung". Sie hat also am meisten Energie für Freizeit und Aktivitäten, aber tendenziell wenig Struktur und Verbindlichkeiten in der Freizeitgestaltung. Zu dieser Gruppe zählen mehr Männer und jüngere Altersgruppen. Auch Führungskräfte sind stärker vertreten.
Leisure Sickness-Anfälligkeit: hoch
- Die Einzelgänger: Diese Gruppe liegt bei der „Freien Freizeit" ganz vorne, bei der „Arbeitsbezogenen Freizeit" und „Regeneration und Weiterbildung" im Mittelfeld. Die Arbeit spielt also in der Freizeit keine so große Rolle, das Gleiche gilt für Sport in Gesellschaft oder soziale Kontakte. Etliche Mitglieder dieser Gruppe sind zwischen 25 und 34 Jahre alt, etwas mehr weiblich und arbeiten oft Vollzeit ohne Führungsposition.
Leisure Sickness-Anfälligkeit: durchschnittlich
- Die Ausbalancierten: Diese Gruppe hat weniger „Arbeitsbezogene Freizeit", ist weniger erschöpft von der Arbeit und hat dadurch mehr Lust auf Aktivitäten und Unternehmungen. Nichts desto trotz nehmen die Pflichten einen großen Raum ein. Das Ergebnis ist weniger „Freie Freizeit", aber trotzdem ein besserer „Kontrast zur Arbeit". Männer ab 45 sind genau wie Menschen in Führungspositionen etwas stärker vertreten.
Leisure Sickness-Anfälligkeit: gering
- Die Verplanten: Auch diese Gruppe hat viel „Arbeitsbezogene Freizeit", aber zeigt sich weniger erschöpft und verspürt Lust auf Aktivitäten und Unternehmungen. Bei den Pflichten liegen sie im Mittelfeld. Freizeit mit anderen ist für diese Gruppe ebenfalls wichtig, genau wie „Kontrast zur Arbeit". Der Anteil an wirklich „Freier Freizeit" ist dagegen am geringsten. In diesem Cluster sind etwas mehr Frauen vertreten.
Leisure Sickness-Anfälligkeit: gering

Fazit: „Freie" und arbeitsbezogene Freizeit tendenziell kontraproduktiv

Die „Verplanten" und „Ausbalancierten" sind am wenigsten, die „Einzelgänger" moderat, sowie die „Arbeitstiere" und die „Inaktiven" am meisten von der Freizeitkrankheit betroffen, so das Ergebnis der Studie. „Es gibt also einen nachweisbaren Zusammenhang zwischen dem Freizeitverhalten und dem Auftreten von Leisure Sickness", resümiert Claudia Möller, Professorin für Tourismusmanagement an der IUBH. „Unsere Vermutungen, dass viel „Freie Freizeit" eher vor Leisure Sickness schützt, haben sich nicht bestätigt. Es scheint vielmehr so zu sein, dass zu wenig Sozialkontakte und Verpflichtungen, also wenig Struktur und Verbindlichkeit in der Freizeit eher zum Auftreten des Phänomens beitragen." Ein wichtiger Aspekt sei auch der „Kontrast zur Arbeit". Die am meisten von Leisure Sickness betroffenen Gruppen haben weniger „Kontrast zur Arbeit", die am wenigsten betroffenen Gruppen schaffen sich stärker einen Ausgleich zur Arbeit.

Das Forscherteam:

Prof. Dr. Claudia Möller lehrte und forschte an der Universität Innsbruck, sowie an der UMIT – health & life sciences university in Hall/Tirol, seit 2008 ist sie Professorin für Tourismusmanagement an der IUBH Internationalen Hochschule. Ass.-Prof. Dr. Cornelia Blank ist seit Anfang 2017 stellvertretende Institutsleiterin des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus an der UMIT. Sie lehrt in den Bereichen Wirtschaft, Gesundheits- und Sporttourismus. Vanessa Korn, B.A., B.Sc. studierte Internationales Tourismusmanagement an der IUBH und Tourism & Recreation Management an der Niagara University/NY. Sie hat im Rahmen ihrer Bachelorarbeit an der Forschung zur LS mitgewirkt. Univ.-Prof. Dr. med. Wolfgang Schobersberger habilitierte 1997 und gründete 2003 an der UMIT das Institut für Urlaubs-, Reise- und Höhenmedizin mit dem Ziel, den alpinen Gesundheitstourismus wissenschaftlich zu etablieren. 2009 wurde Schobersberger zum Leiter des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus der Tirol Kliniken GmbH Innsbruck und der Privatuniversität UMIT/Hall bestellt.

contact for scientific information:
Prof. Dr. Claudia Möller: c.moeller@iubh.de