

Aktuelle Studie zu Erholung und Wohlbefinden in der Weihnachtszeit

Die gute Nachricht kurz vor Weihnachten kommt in diesem Jahr aus der Erholungsforschung: Allem Stress zum Trotz steigt die positive Stimmung derjenigen, die sich auf Weihnachten freuen, schon in der Adventszeit kontinuierlich an. Das zeigt eine aktuelle Studie, die in der Fachzeitschrift „Work & Stress“ veröffentlicht wurde. Der Studie zufolge lohnt es außerdem, in den Weihnachtsferien bewusst von der Arbeit abzuschalten. Wer sich gut erholt und es dann auch noch schafft, die Entspannung in die Wochenenden des neuen Jahres zu übertragen, profitiert auch länger von der Erholung. Arbeitgeber können die Erholungserfahrungen ihrer Angestellten zudem gezielt beeinflussen.

Die Weihnachtszeit hat für viele Menschen zwei Seiten: auf der einen Seite stehen schöne Dinge wie gesellige Weihnachtsmarktbesuche, Weihnachtsfeiern und besinnliches Beisammensein im warmen Kerzenschein mit leckeren Plätzchen. Auf der anderen Seite kann die Zeit vor Weihnachten aber auch als besonders stressig empfunden werden, weil zusätzliche Aufgaben im privaten Bereich wie das Besorgen von Geschenken anstehen und es zu einer Verdichtung von Arbeitsaufgaben im Beruf kommen kann, die vor dem Jahreswechsel abzuschließen sind. „Wir wollten wissen, inwieweit sich das Wohlbefinden im Verlauf der Weihnachtszeit und des Jahreswechsels verändert und welche Faktoren Erholung und Wohlbefinden beeinflussen“, erklärt Christine Syrek, Hauptautorin der Studie und Professorin für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Rhein-Sieg.

Tagebuchstudie von Dezember 2016 bis März 2017

Gemeinsam mit Oliver Weigelt von der Universität Rostock, Jana Kühnel von der Universität Ulm und Jessica de Bloom von der University of Tampere hat Christine Syrek eine Tagebuchstudie durchgeführt, in der Berufstätige über einen längeren Zeitraum hinweg standardisierte Fragebögen zu ihrem Wohlbefinden und ihren Erholungserfahrungen ausfüllten. Von Anfang Dezember 2016 bis Mitte März 2017 wurden 145 Berufstätige jeweils freitags und montags befragt. Zusätzlich zu Erholung und Wohlbefinden beantworteten sie Fragen zu unerledigten Aufgaben am Ende der Arbeitswoche und unerledigten Aufgaben aus dem Privatleben, zum Beispiel im Zusammenhang mit Weihnachten. Die Befragten gaben ebenfalls wöchentlich an, inwieweit sie an arbeitsfreien Tagen von der Arbeit abschalten und in ihrer Freizeit entspannen konnten. In der Vorweihnachtszeit wurde außerdem die Vorfreude auf Weihnachten erfasst.

Wohlbefinden steigt vor Weihnachten kontinuierlich an

Die Analysen der Tagebücher zeigen einen wellenartigen Verlauf: Das Wohlbefinden verbessert sich bereits in der Adventszeit und erreicht seinen Höhepunkt an Weihnachten. Insbesondere die Vorfreude spielt hier eine wichtige Rolle. Bei Befragten, die sich auf Weihnachten freuten, stieg die positive Stimmung schneller an. Negative Stimmungen nahmen insbesondere bei denjenigen ab, die in Vorfreude Weihnachten erwarteten und die vor Weihnachten nicht so viele unerledigte Aufgaben hatten, insbesondere aus dem privaten Bereich.

„Für die Weihnachtstage zeigt sich: Abstand von der Arbeit tut gut, und das sollte ganz bewusst genutzt werden“ sagt Christine Syrek. „Wer es schafft, die freien Tage zu nutzen, einmal komplett die Arbeit – auch in Gedanken – ruhen zu lassen und abzuschalten, der tut sich selbst einen langfristigen Gefallen und startet entspannter in das neue Jahr.“

Das Wohlbefinden nach Weihnachten stieg bei denjenigen Befragten stärker an, die nicht mit zu

vielen unerledigten Aufgaben in die Weihnachtsferien gegangen waren. „Hier sind auch die Arbeitgeber und Führungskräfte gefragt“ sagt Oliver Weigelt. „Sie können durch verschiedene Aktivitäten die Erholung und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter fördern. Zum Beispiel können sie Projekte so organisieren, dass keine Deadlines über den Jahreswechsel anstehen oder Arbeitspläne so gestalten, dass die Rückkehr nach dem Urlaub erleichtert wird.“

Nach dem Jahreswechsel nimmt das Wohlbefinden ab, steigt aber längerfristig ab der zweiten Winterhälfte wieder. „Richtig genutzt, kann das Wochenende in dieser Zeit als Verstärker der Erholungserfahrung dienen“, erklärt Christine Syrek. Bei Befragten, die sich an den Wochenenden nach der Weihnachtszeit gut erholen und von der Arbeit abschalten konnten, hielt die Erholungserfahrung nämlich länger an als bei den Befragten, die an den Wochenenden nach Weihnachten nicht von der Arbeit abschalten konnten. „Auch hier sind wieder Arbeitgeber und Führungskräfte gefragt. Sie können die Erholungserfahrungen ihrer Angestellten zum Beispiel fördern, indem sie das Wochenende klar zur arbeitsfreien Zeit erklären“, sagt Christine Syrek.

Link zur Originalstudie:

Syrek, C. J., Weigelt, O., Kühnel, J., & De Bloom, J. (2018). All I want for Christmas is recovery - changes in employee affective well-being before and after vacation. *Work & Stress*, 32(4), 313-333. <https://doi.org/10.1080/02678373.2018.1427816>