



Happy Bergfest! Machen Reisen glücklich – und wenn ja, wie lange? Sind Ferien ohne Instagram-Storys vorstellbar? Und welchen Fehler bei der Planung sollte man vermeiden? Ein wissenschaftlicher Blick auf die Ferien.

UNI SPIEGEL: Herr Nawijn, wie kommen die Menschen darauf, sie könnten glücklicher werden, wenn sie in den Urlaub fahren? Das begann in den Sechzigerjahren, als die ersten Pauschalreisen aufkamen und das Phänomen des Massentourismus entstand. Vorher war die Lustreise nur den sehr Wohlhabenden vorbehalten. **Das ist heute anders.** Nicht ganz. Eigentlich ist Urlaub bis heute ein Luxusgut: Eine Reise plant meist, wer keine Probleme hat, die Miete zu bezahlen. Wir erleben dieses Phänomen aktuell in Ländern wie China, in denen die Wirtschaft boomt und die Mittelklasse wächst: Sofort entsteht ein großer Markt für Ferienreisen. Den gab es dort vor einigen Jahren so noch nicht. **Leute geben viel Geld für Urlaub aus. Ist das gut investiert? Macht Reisen glücklich?** »Glück« ist für uns Forscher ein schwieriges Wort, weil viele Menschen es komplett anders interpretieren. Wir arbeiten daher lieber mit Begriffen wie Zufriedenheit, persönliche Bindung oder Sinnhaftigkeit. Und hier zeigen unsere Studien, dass die Menschen mit ihrer Reise zwar häufig tatsächlich viele gute Erinnerungen verbinden, diese positiven Effekte jedoch schnell verfliegen, sobald sie wieder zu Hause angekommen sind. **Reiseglück ist also nicht besonders nachhaltig.** Nein, und deswegen sind Urlaubsreisen auch nicht notwendig, um positive Gefühle zu erleben und glücklich zu sein. Die Forschung zeigt, dass ein ganz normaler Arbeitstag ähnlich glücklich machen kann wie ein Ferientag an einem fernen Ort. Dass Menschen, die nie oder selten verreisen, nicht so zufrieden sind wie Urlauber, hat oft weniger damit zu tun, dass ihnen die Ferienerfahrung fehlt. Das liegt eher an finanzieller Unsicherheit oder gesundheitlichen Problemen. **Reisen ist ein langer und komplizierter Prozess: planen, buchen, packen, unterwegs Fotos posten, hinterher davon erzählen.** Und all diese Dinge spielen für das Glücksempfinden eine Rolle. Wie glücklich diese Dinge im Einzelnen machen, hängt von der Persönlichkeit des Reisenden sowie von den Erfahrungen ab, die er im Urlaub macht. Wobei unsere Studien zeigen, dass die Gefühlslage von Touristen im Verlauf einer Reise immer wieder schwankt. **Wann ist man am glücklichsten – zu Beginn einer Reise oder am Ende, nach vielen guten Erfahrungen?** Interessanterweise beobachten wir einen Peak der positiven Emotionen häufig zur Mitte der Reisezeit. **Zum Bergfest.** Genau. Man hat schon etwas erlebt, aber auch noch ein paar Tage vor sich. **Was genau sorgt denn für die guten Gefühle?** Menschen genießen es, im Urlaub weitestgehend das machen zu dürfen, was sie wol-

len. Weniger Pflichten. Mehr freie Zeit. **Das könnten sie aber doch auch zu Hause haben.** Ja, aber je weiter entfernt vom normalen Alltag der Urlaub stattfindet, desto größer sind in der Regel die Effekte. Man macht eben nicht nur Ferien von der Arbeit oder von der Uni, sondern auch von den Menschen, denen man im Alltag unweigerlich begegnet. Das kann der Chef oder Prof. sein, aber auch der Nachbar, sogar Freunde. Hinzu kommt, dass die meisten Touristen ihre Ferienorte natürlich danach auswählen, ob ihnen die Kultur und die Freizeitmöglichkeiten dort gefallen. **Früher schrieb man Postkarten, heute werden Instagram und Facebook mit Fotos vollgestopft. Gibt es keinen Ferienspaß mehr ohne Social Media?** Die jüngeren Generationen tendieren tatsächlich immer mehr dazu, schon während der Reise ein öffentliches Image ihres Trips zu erstellen – und diesem eine große Bedeutung zu geben. Daher sind ihnen die Reaktionen ihrer Peergroup auch sehr wichtig. Nur Urlaub vom Alltag ist das nicht. **Sollten wir im Urlaub ein schlechtes Gewissen haben, weil die CO₂-Bilanz so miserabel ist?** Leider ist es so, dass die meisten die CO₂-Emissionen noch immer ignorieren, die sie beim Reisen verursachen. Selbst Menschen, die im Alltag sehr umweltbewusst leben, Bioprodukte oder energiesparende Haushaltsgeräte kaufen, verdrängen dieses Thema in ihren Ferien. Sie machen also auch Urlaub von ihrem ökologischen Bewusstsein. **Reicht es nicht, für den CO₂-Ausgleich an Organisationen wie Atmosfair zu spenden?** Das hilft nicht, im Gegenteil: Diese Kompensation sorgt dafür, dass Leute beim Buchen von besonders CO₂-intensiven Reisen kein schlechtes Gewissen mehr entwickeln. Daher gibt es kaum Nachfrage nach umweltfreundlichen Reisen. Allerdings entsteht da gerade ein Trend. Ökotourismus ist ein kleiner, aber wachsender Markt. **Was ist ein absoluter Glückskiller im Urlaub?** Die größte Falle ist zu versuchen, die Reisezeit so lange zu strecken wie möglich. Immer mehr Menschen glauben, es sei gut, am letzten Arbeitstag direkt vom Büro oder Hörsaal ins Flugzeug zu steigen und erst zurückzukommen, wenn es sein muss. Mein Rat: Man sollte sich erlauben, vor der Reise herunterzukühlen. Nach der Rückkehr empfehle ich, sich in Ruhe wieder für den Alltag warmzulaufen. Sonst ist die Erholung ruck, zuck dahin.

Der Niederländer Jeroen Nawijn, 40, erforscht an der NHTV-Universität in Breda das Verhältnis von Glück und Tourismus.