

Richtige Erholung will gelernt sein. (Artikel Goldwyn Reports)

Sie sind nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag müde, abgekämpft, erschöpft und haben nur noch den Wunsch, sich vor dem Fernseher auszustrecken – verständlich, aber nicht ratsam. Nichtstun ist ein verbreitetes Verhaltensmuster, bringt aber häufig nicht den gewünschten Effekt. Wichtig ist, dass die vorgängigen Beanspruchungen ausreichend kompensiert werden durch eine angepasste ganzheitliche Entlastung des Systems Mensch in seinen körperlichen, psychischen und sozialen Anteilen.

Erholungswissen ist nötig

Unter Laien ist die Meinung weit verbreitet, dass sich psychophysische Überbeanspruchung und Überlastung durch passives Pausieren von alleine reguliert. Nichtstun, Faulenzen, entspannende Inaktivität gelten aber zu Unrecht als Massnahmen, um sich zu regenerieren und wieder fit zu machen für ein erneutes hohes Leistungsniveau. Für eine gezielte Regeneration und eine ausgeglichene Ressourcenpflege braucht es ein spezifisches Erholungswissen und eine entsprechende Selbstkompetenz. Wir verstehen heute Erholung nicht als ein passives Geschehen, sondern als einen geplanten und gesteuerten Prozess, der aktiv in Gang gesetzt werden muss und abzustimmen ist auf die vorgängigen Beanspruchungen. Um den optimalen Regenerationsgewinn zu erzielen, muss man demnach Erholung auch aktiv „wollen“ und auch „verstehen“, Faktoren des Erholungsprozesses kennen und wirksame Folgemaßnahmen selbständig einleiten können.

Das System Mensch

Grundlage des Erholungswissens sind die Bausteine des Systems Mensch:

- das *physische System* mit Bewegungsapparat, Organen und Nerven,
- das *psychische System* mit Kognition, Emotion und Motivation (Denken, Gefühlen, Wollen),
- das *soziale System*, das in allen zwischenmenschlichen Interaktionen zum Tragen kommt.

Jegliche Arbeit, Betätigung oder Aktivität beansprucht zwar das gesamte System, jedoch in unterschiedlicher Belastung für die einzelnen Bausteine. So fordert eine mehrstündige intensive Konzeptarbeit ganz stark das psychische System v. a. mit Kognition und Motivation, vernachlässigt aber gänzlich die sozialen und die körperlichen Systemteile. Daraus resultiert ein Ungleichgewicht von einseitiger Überbeanspruchung einiger Funktionen bei gleichzeitiger Unterforderung von anderen. Nichtstun, geistig abschalten, den Kopf ruhen lassen entlastet zwar das kognitive System, zieht aber die Unterforderung der anderen Systemteile weiter. Ebenso wie Überforderung bzw. Überbeanspruchung ist jedoch auch Unterforderung bzw. Unterbeanspruchung ein Systemzustand, der subjektiv als Ermüdung, Monotonie oder Ausgelaugtsein erlebt wird.

Das Wechselspiel zwischen Anforderungssituation und Gefordertsein des Systems Mensch ergibt eine immer neue und spezifische Bilanz. Entsprechend sind auch die Regenerierungsmassnahmen spezifisch zu wählen und einzusetzen. Es gibt somit nicht *die* Erholung und nicht *universelle* Erholungsmassnahmen, sondern nur spezifische, die sich aus der *Beanspruchungsanalyse* ableiten.

Der 1. Schritt: Die Beanspruchungsanalyse

Ausgangspunkt ist die Analyse der Tätigkeiten, die zum Erholungsbedürfnis führen. Welche Systembausteine sind überbeansprucht / überfordert (= Fehlbeanspruchung nach oben), welche dagegen unterfordert (= Fehlbeanspruchung nach unten)? Die überbeanspruchten Systemteile müssen entsprechend ruhen gelassen, gleichzeitig aber die unterforderten Funktionen aktiviert werden. Einige Beispiele:

- ❖ *Sinnentleerte, monotone und ich-entfremdete Arbeitsvollzüge* benötigen kompensatorisch emotional aktivierende und sinnstiftende Freizeitbetätigungen. Es müssen Reize zugeführt werden, die nicht nur belebend auf das unterstimulierte Sinnessystem wirken, sondern gleichzeitig auch die Persönlichkeitsentwicklung anregen. Hier bieten sich vor allem Vereinstätigkeiten an oder freiwillige soziale Aufgaben an, die mit einem Gemeinschaftserleben verbunden sind.
- ❖ *Hohe kognitive Beanspruchung* führt in der Regel zu dem typischen Bedürfnis nach Abschalten, das meist vor dem Fernseher mit leichter Unterhaltungskost befriedigt wird – erholungswissenschaftlich eine falsche Strategie, denn das motorische und das soziale System werden in ihrer kompensatorischen Erholungsfunktion nicht genutzt. Leichte motorische Tätigkeiten verbunden mit einem emotional stimulierenden sozialen Kontakt sind hier erholungstechnisch weit wirksamer. Eine Jass- oder Bowlingrunde, Spielen mit den Kindern, gemeinsame Erlebnisaktivitäten sind zu empfehlen, ebenso Gartenpflege oder Tierbetreuung. Gemeinschaftssport ist sehr förderlich, wenn er ohne Leistungsbezug ausgeübt wird.
- ❖ Bei Führungsverantwortung wird in der Regel neben dem kognitiven System vor allem die *soziale Beanspruchung* als Belastung spürbar. Hier sind alle Freizeitaktivitäten erholend, die keine zwischenmenschlichen Interaktionen beinhalten. Sportliche Einzelbetätigung (Joggen) bietet sich an, ebenso wie handwerkliche Betätigungen. Wer Musik pflegt, findet Entspannung im Durchspielen von geläufigen Stücken, was den Kopf freimacht, ohne eine zusätzliche Anforderung darzustellen.

Der 2. Schritt: Die Pflege kompensatorischer Freizeitaktivitäten

Freizeitaktivitäten unterliegen zunehmend dem Diktat des Lifestyles und richten sich vermehrt daran aus, was statuserhöhend und imageträchtig ist. Motorische Routinearbeiten, die wirksam der Vernachlässigung des körperlichen Systems entgegenwirken könnten, sind aus dem Arbeits- und Lebensalltag vieler Menschen delegiert oder outgesourct. Damit stehen einfache und psychohygienisch wirksame Ventile – wie z.B. der Gang zum Fotokopierer oder die Ablage von Dokumenten - immer weniger zur Verfügung. Die einseitige Wertung hochqualifizierter und abstrakter Leistungen macht es schwer, einen wirksamen Ausgleich finden zu können. Hier gilt es Tätigkeiten neu zu entdecken und nicht als zusätzliche Belastung, sondern als Erholungsressource zu bewerten: z.B. Familienarbeit oder handwerkliche Betätigung.

Erholung darf nicht vernachlässigt werden

Erholung unterliegt in der Regel fremdbestimmten Terminierungen. Deshalb machen wir nicht dann Ferien, wenn wir es nötig hätten, sondern wenn es im Kontext der Verpflichtungen ein vorterminiertes Zeitfenster dafür gibt. Die langfristige Verplanung stellt aber ein Gesundheitsrisiko dar.

- ❖ Die psychophysischen Ressourcen brennen aus. Die Menge der zur Verfügung stehenden Vitalität sinkt unter einen kritischen Wert, sodass dann einsetzende Erholungsmassnahmen nicht mehr ausreichen, um die Ressourcen wieder aufzufüllen. Erneute Beanspruchungen am Arbeitsplatz absorbieren dann erhöhte Energien, was einen Negativkreislauf nach unten nach sich zieht.
- ❖ Fortgesetztes und konsequentes Hinweggehen über die Anzeichen von Erholungsbedürftigkeit, bewusstes Nicht-Wahrhaben-Wollen von körperlichen und psychischen Anzeichen der Überbeanspruchung führt zu einer sich verstärkenden mangelhaften Wahrnehmung von gesundheitlichen Gefahrensignalen.

Keine Erholung ohne Vorbereitung

Um kostbare Erholungszeit zu sparen, wird meistens ein abrupter Einstieg aus der Höchstbeanspruchung in die Minimalbeanspruchung während Freizeit, Erholung oder Ferien vollzogen und ein ebenso abrupter Wechsel in die nachfolgende Beanspruchung in Alltag und Beruf. Dieses Vorgehen schmälert den Erholungsnutzen.

Wie sieht ein Phasenverlauf aus, der maximale Erholung garantiert?

In der *Beanspruchungsphase* baut sich ein langsam ansteigender Energieabbau auf, der die Ausschöpfung der Ressourcen anzeigt. Dann sollte eine Erholungsphase einsetzen.

Der Einstieg in die Erholung erfordert *Distanzierung*. Langsames kognitives und emotionales Ausschleichen aus der Belastungssituation wird unterstützt durch nun einsetzende Vorbereitungen auf die Erholung (Abschluss am Arbeitsplatz, Vorbereitungen, Koffer packen). Erst dann erfolgt die räumliche Distanzierung.

Die Phase der *Regeneration* besteht im gezielten Wechsel der Anforderungen an das System mit kompensatorischen Beanspruchungen und Anregungen.

Die Erholungsphase wird abgeschlossen mit einer *Rückorientierung* hin zur Arbeit: Das System wird „aufgewärmt und voraktiviert“, es besteht eine innere Bereitschaft, die in der Regeneration ruhen gelassenen Funktionen wieder zum Einsatz zu bringen.

Optimal ist es, einen solchen Phasenablauf täglich zu praktizieren: Arbeitswege können zur Distanzierung und zur Rückorientierung dienen. Sie sind dann Teilbestand einer wirksamen alltäglichen Erholung und nicht nur verwünschte Zeitfresser.

Das Erholungswissen befähigt dazu, eigenverantwortlich sowohl kompensatorische wie präventive Massnahmen zum Ausgleich von Beanspruchungen zu ergreifen. Alltagspsychohygiene und eigenverantwortliche Ressourcenpflege sind Teil eines kompetenten Selbstmanagements, das zu

einer Erhöhung der Beanspruchungstoleranz und zugleich zu einer Verminderung von Beanspruchungsfolgen führt.