

Warum wir verlernen, uns zu entspannen

GEFANGEN IM HAMSTERRAD

Es könnte so einfach sein: Bürotür zu, Freizeitmodus an und ab in den entspannten Feierabend. Diese Vorstellung ist allerdings weit entfernt von einer Realität, in der die Grenzen zwischen Privatem und Beruflichem immer mehr verschwimmen und auch die freie Zeit zum Stress ausartet.

von Katrin Schmoll

Die To-do-Liste ist lang, die Zeit knapp und der Druck riesengroß – diese Beschreibung trifft auf den Alltag vieler Berufstätiger zu, und damit ist leider nicht nur die Zeit am Arbeitsplatz gemeint. Auch das Privatleben ist prall gefüllt mit Verpflichtungen und Stressfaktoren, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Mitschuld daran trägt, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zusehends verschwimmen. Eine Studie des Instituts für empirische Sozialforschung (IFES) von 2013 zeigt, dass von rund einem Drittel der Befragten erwartet wird, auch in der Freizeit erreichbar zu sein – und das ohne zusätzliche Bezahlung. Für viele Arbeitgeber zählt zuhause berufliche E-Mails zu checken und bei Bedarf auch am Wochenende zu arbeiten schlichtweg als „Engagement“. „Ach was, die paar Telefonate und E-Mails nach Dienstschluss sind ja kein Drama“, mag sich mancher Dienstnehmer sagen, doch das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, wird auf Dauer zur Belastung für Körper und Psyche.

Recht auf Unerreichbarkeit

Einige große Unternehmen haben angesichts des Anstiegs stressbedingter Krankheiten wie Depressionen und Burn-out die Notbremse gezogen. BMW etwa räumt seinen Mitarbeitern ein Recht auf Unerreichbarkeit ein. Zwar darf von zuhause aus gearbeitet werden, aber die Arbeitnehmer können Zeiten festlegen, in denen sie nicht erreichbar sind. Der Autokonzern Daimler geht noch einen Schritt weiter: Wer nicht im Dienst ist, kann seine E-Mails auf Wunsch automatisch löschen lassen. Diese werden dann an einen zuständigen Kollegen weitergeleitet oder der Schreibende wird über den Lösch-Service informiert und aufgefordert, sich nach Urlaubsende nochmal zu melden.

Wie rege solche Maßnahmen wirklich von den Mitarbeitern genutzt werden, bleibt offen. Oftmals ist es nämlich gar nicht das Unternehmen, das ständige Erreichbarkeit fordert, sondern das eigene Verantwortungsbewusstsein, das einen

dazu drängt. Aus der IFES-Studie ging nämlich auch hervor, dass jene, die dienstliche Mails in der Freizeit bearbeiten, das weniger auf Druck der Vorgesetzten tun, sondern weil es einfach Teil ihrer Arbeitskultur geworden ist. Wenn der Schreibtischnachbar die Woche schon wieder Überstunden macht, kann man selbst schlecht pünktlich heimgehen. Außerdem schmeichelt es dem Ego, wenn man merkt, dass man für die Firma auch nach Dienstschluss unverzichtbar ist, wie Gerhard Klicka, Unternehmensberater bei Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement in Wien, betont: „Immer erreichbar zu sein, ist für viele Menschen ein Zeichen für ihre eigene Wichtigkeit.“

Getrieben und gehetzt

Der Perfektionismus, den viele bei der Arbeit an den Tag legen, setzt sich nahtlos in ihrem Privatleben vor. Das bisschen Freizeit muss schließlich optimal genutzt werden. Ist die berufliche To-do-Liste für heute leer, wartet schon die nächste fürs Freizeit-Programm, und die ist nicht weniger lang: Fitness-Kurs, Steuererklärung, Termin mit der Freundin zum Mittagessen vereinbaren und endlich die Mutter zurückrufen. Ständig schwebt ein „Sollte“ über unseren Köpfen, das uns nicht zur Ruhe kommen lässt. Sogar die Urlaubsplanung kann einen gewaltig stressen. Zwar lässt sich mit Hilfe der modernen Technik jede Menge Zeit sparen, aber die gewonnene Zeit wird nicht zur Entspannung genutzt, sondern gleich wieder mit Stressfaktoren vollgestopft. Freizeitaktivitäten wie Fernsehen, Lesen oder das Surfen im Internet arten ebenfalls zum Stress aus, da sich viele im „Multitasking-Zeitalter“ schwer damit tun, es nur bei einer einzigen Tätigkeit zu belassen. Schließlich will bzw. darf man auf keinen Fall etwas verpassen. So wird hektisch von einem Sender zum nächsten gezappt, ohne dabei Handy und Laptop aus den Augen zu lassen.

Wenn die Rastlosigkeit krankhafte Ausmaße annimmt, spricht man in der Medizin von RIA: Relaxation-Induced-Anxiety. Betroffene sind nicht in der Lage, bewusst zu pausieren. Ihre permanente Unruhe wird für sie nur erträglich, wenn sie etwas tun: E-Mails checken, Küchenregale neu einräumen, den Terminkalender für die nächste Woche durchgehen, und, und, und. Dadurch befindet sich ihr Körper in einem permanenten Alarmzustand und schüttet ununterbrochen Kortisol aus, was auf Dauer die Immunabwehr schwächt. Das Wissen um die negativen gesundheitlichen Folgen von Stress macht das Ausbrechen aus dem Teufelskreis auch nicht leichter – Entspannung klappt nun mal nicht auf Knopfdruck.

Schritt für Schritt

„Man muss sich erst einmal klar machen, dass es nicht so einfach ist, die eigenen inneren Antreiber zu beruhigen. Es geht nur langsam. Schritt für Schritt“, erklärt Psychotherapeutin Sabine Fabach in der Zeitschrift „Womens' Health“. Die Wiener Therapeutin rät dazu, mit Minipausen zu beginnen, in denen man ein paar Minuten lang den eigenen Körper wahrnimmt und bewusst entspannt. Dazu gehört etwa, Essen nicht hektisch herunterzuschlingen, sondern bewusst die verschiedenen Geschmacksrichtungen herauszuschmecken und das Lieblingslied ohne Ablenkungen anzuhören. Auch Sport kann enorm zur Entspannung beitragen, besonders wenn der Spaß daran, und nicht die eigene Leistung, im Vordergrund steht. Ausdauersport wie Joggen „entstresst“ dabei genauso sehr wie Meditation, wie Forscher der Hochschule Coburg herausgefunden haben, denn auch hierbei wird körpereigenes Morphinium ausgeschüttet.

Welchen Weg auch immer man wählt, um einen Gang herunterzuschalten, wichtig ist, dass die Aktivität sich vom Beruf unterscheidet, keinen zusätzlichen Druck macht und einen dennoch geistig fordert. Am besten klappt es übrigens, wenn das Handy währenddessen ebenfalls Pause hat. <<

Foto: Thinkstock

„Entspannung klappt nun mal nicht auf Knopfdruck.“



„Den Kopf frei kriegen“ – leichter gesagt als getan.

Tipps für einen entspannten Alltag

- + Sich digitale Auszeiten gönnen: Handy- und Facebook-Pausen.
- + Spazieren gehen und die Schönheit der Umgebung entdecken.
- + Ein Ventil finden: Ob Boxsack, in Kissen schreien oder Holz hacken, abzureagieren entlastet.

INFO