Gerhard Blasche

ERHOLUNG 4.0

Warum sie wichtiger ist denn je

maudrich

Inhalt

Vorwort 10

1 Einleitung: Der Mensch 4.0 13

1.1 Veränderungen der Arbeitswelt und Freizeit 14

1.2 Die Planung unserer Erholung als Antwort 20

2 Grundlagen verstehen: Der Sinn von Erholung 27

2.1 Die vielfältigen Gründe für Erholung 28

2.2 Was ist Erholung? 34

2.3 Arbeit und Ermüdung 40

2.4 Was Arbeit anstrengend macht 44

2.5 Das Rätsel Müdigkeit 49

2.6 Ermüdung und Leistungsfähigkeit 54

2.7 Müdigkeit und Gesundheit 59

3 Gleichgewicht finden: Voraussetzungen für Erholung 67

3.1 Arbeit beenden und Verantwortung abgeben 70

3.2 Abschalten – Mentale Distanzierung von der Arbeit 75

3.3 Stressabbau und Entspannung 81

3.4 Bedürfnissen nachgehen 84

3.5 Zeit nehmen 91

3.6 Etwas anderes machen 97

4 Mach' mal Pause: Episoden der Erholung 103
4.1 Freizeit 104
4.2 Pausen 107
4.3 Tagesrand und Tagesfreizeit 122
4.4 Schlaf 131
4.5 Wochenende 141
4.6 Urlaub 145

5 Für ein besseres Wohlbefinden: Aktivitäten zur Erholungsförderung 159
5.1 Anstrengungsarme Aktivitäten und Entspannung 160
5.2 Naturerleben 166
5.3 Körperliche Aktivität 173
5.4 Pflege von Sozialkontakten 180
5.5 Hobbys und Freude 185
5.6 Achtsamkeit 191

6 Lärm, Smartphone & Co: die Erholungskiller 199
6.1 Arbeit 200
6.2 Lange und unklare Arbeitszeiten 201
6.3 Arbeitsstress 204
6.4 Übertriebenes Arbeitsengagement 206
6.5 Betreuungspflichten 208
6.6 Freizeit: Konsum und Verdichtung 209
6.7 Informations- und Telekommunikationstechnologien 212
6.8 Statuspflege 215
6.9 Schuldgefühle 216
6.10 Lärm 218
6.11 Verstädterung und fehlende Grünräume 220
6.12 Zeitdruck 221

7 Schritt für Schritt zur Entspannung: Erholungsgestaltung 225
7.1 Erholungsselbstmanagement: die Planung der Erholung . . . 226
7.2 Erholungsförderliche Bedingungen 236

Nachwort 241
Danksagung 242

Ausgewählte Literatur 243
Glossar 249
Stichwortverzeichnis 253

Über den Autor 255

Vorwort

Das vorliegende Buch habe ich in der Zeit des „Corona-Shutdowns“ fertiggestellt, welcher für mich am 13. März 2020 begann, als die Medizinische Universität Wien ihre Beschäftigten anwies, bis auf Weiteres von zu Hause aus zu arbeiten. Die Präsenzlehre wurde beendet und der Unterricht fand nur noch online statt. Dieser Shutdown kam mir in gewisser Weise entgegen, da sich durch die Einschränkung der Lehre und die Absage von Terminen unerwartet Zeit für das Buch auftat, welche ich gerne in Anspruch nahm.

Eine der augenscheinlichsten Konsequenzen des Pausierens des öffentlichen Lebens war die Stille. Es waren keine Flugzeuge am Himmel, kaum Fahrzeuge auf der Straße, es gab keinen Baulärm, der öffentliche Verkehr war stark eingeschränkt und auch Menschen waren kaum zu sehen. An einem meiner Lieblingsplätze im Wienerwald hörte ich das Gurgeln eines nahegelegenen Bachs so eindringlich wie nie zuvor. Die Natur meldete sich in gewisser Weise zurück, wurde wieder hörbar, beanspruchte den Raum für sich. Es war die Stille eines verschneiten Weihnachtstages, an dem die Welt ruht – aber nicht zu Weihnachten, sondern im aufblühenden Frühjahr, und nicht nur einen Tag lang, sondern für viele Wochen.

Diese Zeit zeichnete sich durch eine Reduktion des Lebens auf die allernötigsten Tätigkeiten aus. In meinem Fall waren das neben dem Schreiben dieses Buches und der Hausarbeit das Zeit-Verbringen mit der Familie, das Verfolgen der Nachrichten sowie Essen und Schlafen. Alles andere – Restaurant- und Kaffeehausbesuche, Shoppingtouren, Kinoabende, Ausflüge, Reisen – ruhte, ohne mir wirklich zu fehlen. Der Gedanke, der sich aufdrängte, war: *Es kann auch weniger sein.* Es schien mir, dass uns dieses Weniger sogar neue Reichtümer bescherte, wie die durchdringende Stille und die damit einhergehende Beschau-

lichkeit. Trotz aller Angst, Trauer und Unsicherheit, die die Covid-19-Pandemie in Europa und der restlichen Welt auslöste, war die Zeit der Quarantäne für viele Menschen eine Chance, ein *anderes* Leben zu leben: ein Leben entbunden von der Möglichkeit und Notwendigkeit des Konsumierens. Da alle davon betroffen waren, war es weder ein heroischer individueller Akt des Verzichts noch eine persönliche Zwangslage, sondern ein verbindendes Gemeinschaftserleben, für das man sich nicht rechtfertigen musste. In diesem Sinne war der Konsumverzicht ungetrübt von Scham und daher unbeschwert.

Ohne es zu beabsichtigen, war dieses Zurückfahren des Lebens eine Vorwegnahme dessen, wovon das vorliegende Buch handelt: davon, zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen, sowohl von den Anforderungen der oftmals fordernden Arbeit als auch von der in zunehmendem Maße anspornenden Freizeit, die uns weniger Möglichkeiten zur Entspannung lässt. Genau das jedoch scheinen wir zu brauchen, wie auch die neuerdings intensive wissenschaftliche Auseinandersetzung mit diesem Themenkreis nahelegt: eine gute, geruhsame Auszeit in einer von Arbeit, Freizeitangeboten und Digitalisierung überfüllten Welt – Erholung 4.0 eben.

Wien, im Mai 2020 Gerhard Blasche

2 Grundlagen verstehen

DER SINN VON ERHOLUNG

Textauszug

Das Prinzip der Erholung

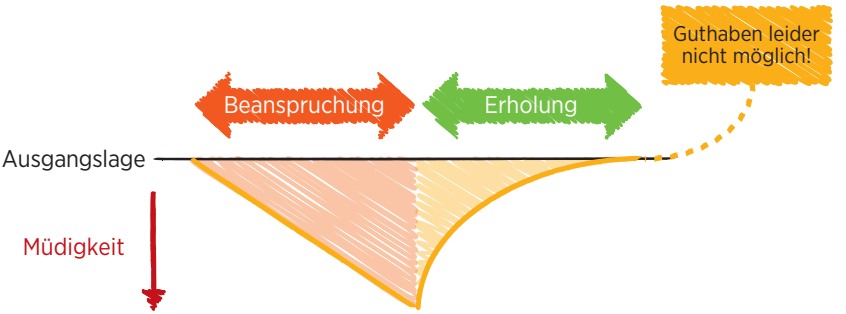

Abbildung 1

Das Prinzip der Erholung ist in Abbildung 1 dargestellt. Arbeit bzw. jede andere Beanspruchung führt zu einer Zunahme der Ermüdung und einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Erholung kehrt diese Veränderung wieder um, es kommt zu einer *Wiederherstellung* der Leistungsfähigkeit auf das Ausgangsniveau, also auf den Zustand vor Beginn der Beanspruchung. Was Erholung allerdings nicht bewirkt, ist eine *Steigerung* der Leistungsfähigkeit über das ursprüngliche Maß hinaus. In diesem Sinn ist Erholung eher das Zurückzahlen von Schulden als der Aufbau eines Vermögens. Ein Guthaben können wir durch Erholung nicht anlegen. Das ist wie beim Schlaf. Wir können zwar gut ausgeschlafen sein, „auf Vorrat“ schlafen können wir jedoch nicht. Das bedeutet, dass wir uns immer wieder erholen müssen, um eine sich anhäufende Müdigkeit abzubauen. Es sind immer wieder Arbeitspausen und Wochenenden vonnöten, nicht nur eine lange Erholungsphase im Jahr oder gar noch seltenere Auszeiten. Vertagen wir unsere Pausen auf die Zeit nach der Arbeit, so leiden unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden deutlich mehr, als wenn wir während der Arbeit Pausen ma-

chen. Ebenso ist eine 5-Tage-Woche mit jeweils 8 Stunden Arbeit besser als eine 4-Tage-Woche mit einer entsprechend längeren Tagesarbeit, da dadurch pro Tag weniger Zeit zur Erholung verbleibt.

Aktivität und Erholung sind in vielfältiger Weise verzahnt. Zunächst bedingen sie einander wechselseitig. Nur wenn wir aktiv waren, werden wir müde und brauchen Erholung. Nach einer mehrstündigen Wanderung, nach einem intensiven, aber zufriedenstellenden Arbeitstag sind wir rechtschaffen müde und freuen uns auf einen ruhigen Abend und einen erholsamen Schlaf. Wenn wir hingegen den ganzen Tag im Bett verbracht haben, vielleicht weil wir krank waren, fehlt die Müdigkeit und ein weiteres Ruhen oder Schlafen fällt schwer. Umgekehrt können wir nur dann aktiv und leistungsfähig sein, wenn wir gut erholt sind. Wenn wir schlecht oder zu kurz geschlafen oder uns keine ausreichende Pause gegönnt haben, geht die Arbeit nur schleppend voran. Der Vergleich mit einem Pendel bietet sich hier an. Je mehr das Pendel in die eine Richtung ausschlägt, desto weiter schwingt es auch in die andere Richtung. Je intensiver die Aktivität war, desto eher freuen wir uns auf eine Auszeit. Je besser wir uns erholt haben, desto leistungsfähiger sind wir danach. Die Verzahnung von Aktivität und Erholung geht jedoch noch weiter. Nur die Kombination von Aktivität und Erholung führt zu einem Aufbau von Fähigkeiten. Wie wir gesehen haben, wird ein körperliches oder geistiges Training ohne Erholung kaum erfolgreich sein und letztlich zu Erschöpfung führen. Andererseits führt ein Ruhen ohne Aktivität sogar zu einem Abbau von Fertigkeiten. Schulkinder, die in den Sommerferien gar nichts Schulisches machen, schneiden im Herbst bei Intelligenztests schlechter ab als am Beginn der Ferien. Ebenso baut unsere Muskulatur ab, wenn wir uns nicht bewegen. Es ist quasi ein Naturgesetz, dass fast jede Fertigkeit, die nicht hin und wieder gebraucht wird, sich mit der Zeit verschlechtert. Zum Erhalt oder Aufbau von Fertigkeiten wie Muskelkraft, Intelligenz oder Geschicklichkeit ist somit beides vonnöten: Aktivität und Erholung.

4 Mach’ mal Pause

EPISODEN DER ERHOLUNG

Was wissen wir nun über die Auswirkung von Pausen auf Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit? Im Folgenden soll ein Überblick über den derzeitigen Kenntnisstand gegeben werden. Die Kenntnisse beruhen auf experimentellen Studien im Labor, auf Studien, in denen die Wirkung von vorgegebenen Pausen während der Arbeit untersucht wurde, sowie auf der Untersuchung der Auswirkung selbstgewählter Pausen. Eine Zusammenfassung der Wirkungen von Arbeitspausen ist in Abbildung 11 angeführt.

Die Wirkung von Pausen im Überblick

- Reduzierung der Ermüdung
- Steigerung der Motivation und Leistungsfähigkeit
- Reduzierung der Unfallhäufigkeit
- Unterstützung von Lernen und Gedächtnis
- Unterstützung der Problemlösung
- Reduzierung körperlicher Beschwerden
- Steigerung der Produktivität trotz Arbeitszeitminderung
- Steigerung von Arbeitsengagement und Arbeitszufriedenheit

Abbildung 11

Pausen und Wohlbefinden

Pausen führen unmittelbar zu einer Reduktion der Müdigkeit und einer Steigerung des Elans bzw. der Anstrengungsbereitschaft, was quasi das „Kerngeschäft“ der Pause darstellt. Gemäß den von mir und meinen Kollegen durchgeführten Studien vermindert eine einfache, fünfminütige Pause die Müdigkeit um 9 %, eine Bewegungspause um 13 %. Die Anstrengungsbereitschaft steigt bei einer normalen Pause um 10 %, bei Bewegungspausen sogar um 23 %! Nach einer Pause fühlt man sich somit weniger matt und deutlich motivierter. Wie lange diese Wirkung

anhält, hängt unter anderem von der Art und Intensität der Arbeit ab, mindestens aber 30–60 Minuten. Darüber hinaus wirken sich Arbeitspausen auch positiv auf das Wohlbefinden am Ende des Arbeitstages aus, sie verringern somit die Anhäufung von Ermüdung. Machen wir mehr Pausen während der Arbeit, so sind wir am Abend weniger ermattet und gestresst und dadurch eher imstande, die Freizeit am Tagesrand zu genießen. Gleichzeitig wirkt sich auch die Aussicht auf eine Pause vorteilhaft aus, die Arbeitsleistung steigt mitunter auch *vor* einer geplanten Pause. Bei der Arbeit am PC verringern Pausen das Auftreten von Augenproblemen, die durch den ständigen Blick auf den Bildschirm entstehen. Überdies vermindern Pausen Beschwerden in Händen, Armen, Schultern und Nacken, die durch das Verharren in einer meist suboptimalen Körperhaltung sowie durch die Bedienung der Tastatur und die Verwendung der Maus entstehen. Grund für die Beschwerden ist die andauernde muskuläre Spannung, die die Durchblutung einschränkt. Geistig anstrengende Arbeit und Zeitdruck steigern dabei zusätzlich die Muskelspannung. Wie wir noch ausführen werden, sind deshalb bei der PC-Arbeit häufige kurze Pausen anzuraten, um die im Muskel angehäuften Stoffwechselendprodukte wieder auszuschwemmen. In Summe lässt sich somit sagen, dass Arbeitspausen Müdigkeit und körperliche Beschwerden abbauen und das Wohlbefinden und die Arbeitsmotivation steigern. Würden wir pausenlos arbeiten, ginge es uns schlecht.

Pausen und Leistungsfähigkeit

Machen Pausen produktiver? Ja, es gilt als bestätigt, dass Pausen die ermüdungsbedingte Abnahme der Leistungsfähigkeit wiederherstellen. Sie verkürzen etwa die Reaktionszeit bei Aufgaben, die durch Monotonie gekennzeichnet sind, und steigern die geistige Leistungsfähigkeit. Durch die Abhaltung von Pausen während chirurgischer Eingriffe kommt es zu einer Reduktion von Zwischenfällen. Bei Fließbandarbeit gehen Pausen mit einer Steigerung der Produktivität einher. Die Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Pausen wird auch bei anderen ...

6.2 Lange und unklare Arbeitszeiten

Erholung verträgt Zeitdruck schlecht. Nach einem langen Arbeitstag in Windeseile zur Ruhe zu kommen, um sich nach einem schnellen Nachtmahl und einem kurzen Bad dem Land der Träume anzuvertrauen, gelingt meist nicht so gut. Stresshormone bevölkern noch unser Blut, das Herz klopft hörbar und Gedanken an die Arbeit drängen sich immerfort auf. Ganz davon zu schweigen, dass wir nicht einmal Zeit hatten, ein Wort mit unseren Kindern zu wechseln, die Zeitung zu lesen oder eine Runde durch den Wald zu gehen. An Einschlafen ist meist nicht zu denken, und wenn, dann ist der Schlaf unruhig und im Erholungswert vermindert. Erholung, wie wir in Kapitel 3.5 (S. 91) besprochen haben, braucht einfach ihre Zeit. Sie braucht jedoch auch die *richtige* Zeit, nämlich dann, wenn alle anderen auch da sind und ebenso Freizeit haben. Ein Montag ist weniger erholsam als ein Samstag, da wir uns montags dem Sog der allgemeinen Geschäftigkeit schlechter entziehen und die Zeit nicht mit Familie, Freundinnen und Freunden verbringen können. Erholung benötigt *ungestörte* Zeit, quasi eine zeitliche Schutzzone frei von jeglicher Verpflichtung und Störung. Auf Abruf zu sein ist ebenso wenig erholsam wie pausenlos mit der Firma in Verbindung zu stehen.
Lange Tages- und Wochenarbeitszeiten, ungewöhnliche Arbeitszeiten und das Verschwimmen der Grenze zwischen Arbeit und Freizeit beinträchtigen die Erholung und verunmöglichen sie mitunter sogar. Dies gilt mit Sicherheit für eine Tagesarbeitszeit von mehr als 10 und eine Wochenarbeitszeit von mehr als 50 Stunden. In diesen Fällen bleibt zu wenig Zeit für Erholung und Schlaf und wir nehmen die Müdigkeit in den nächsten Tag oder die nächste Woche mit. Mit gutem Grund sieht die europäische Arbeitszeitregelung vor, dass wir in einem Zeitraum von 17 Wochen (der sogenannte „Durchrechnungszeitraum“) nicht mehr als durchschnittlich 48 Stunden pro Woche arbeiten dürfen. Haben wir einzelne Wochen mehr als 48 Stunden gearbeitet, so muss dies in den übrigen Wochen innerhalb dieses Zeitraumes durch eine kürzere

Wochenarbeitszeit ausgeglichen werden. Dadurch, so der Grundgedanke dieser Verordnung, kann die fehlende Erholung nachgeholt werden.
Ungewöhnliche Arbeitszeiten wie Schicht- und Wochenendarbeit wirken sich negativ auf Erholung aus, und das aus zwei Gründen. Erstens steht die Arbeit in den Nachtstunden im Widerspruch zu unseren biologischen Rhythmen, da unser Körper in der Nacht auf Schlaf und nicht auf Arbeit eingestellt ist. Nachtarbeit widerspricht somit diametral den körperlichen Prozessen, die Arbeit fällt in einen Zeitraum, der körperlich für Erholung vorgesehen ist. Die Zeit zum Schlafen fällt dann umgekehrt in eine Phase, in der unsere biologische Uhr auf Aktivität umschaltet, wodurch der Schlaf an Erholungswert einbüßt. Insofern ist er auch nur beschränkt erholsam. Der zweite Grund ist die sogenannte „soziale Desynchronisation". So wie es biologische Rhythmen gibt, gibt es auch soziale Rhythmen, die das Zusammenleben von Familien sowie der ganzen Gesellschaft koordinieren. Am Vormittag sind die Kinder in der Schule und die Erwachsenen in der Arbeit. Am Nachmittag kommen Schritt für Schritt alle wieder nach Hause. Der Abend ist dann jene Zeit, die wir mit anderen verbringen können. Ähnliches gilt für den Wochenrhythmus. Arbeiten wir am Abend oder am Wochenende, versäumen wir diese gemeinsamen Zeiten und es ist schwieriger, mit Familie, Freundinnen und Freunden in Kontakt zu bleiben. Haben wir dann selber Freizeit, sind die anderen nicht verfügbar. Diese Zeit ist daher nicht so wertvoll und letztlich auch nicht so erholsam, auch, weil es schwerer fällt, nichts zu tun, während alle anderen arbeiten. Wir können uns diesen sozialen Rhythmen auch mental nicht entziehen.
Ein verhältnismäßig neues Phänomen ist die Entgrenzung der Arbeit. War früher die Arbeit aus, wenn wir den Betrieb, das Geschäft oder das Büro verlassen haben, so setzt sie sich heute heimlich zu Hause fort, vor allem durch die neuen Kommunikationstechnologien. Arbeit ist nun immer möglich. Das schafft einerseits eine neue Freiheit – zu arbeiten, wann und wo immer wir möchten –, andererseits büßen wir hilfreiche zeitliche und räumliche Hinweisreize ein, wann Arbeit und wann Er-

holung angesagt ist. Wir erkaufen diese Freiheit mit einer neuen Verpflichtung: selbst entscheiden zu müssen, wann wir uns erholen. Das ist eine weitere Verpflichtung in unserem Leben, eine weitere zu treffende Entscheidung, die auch zu unseren Ungunsten ausfallen kann. Im Zweifelsfall arbeiten wir unter diesen Umständen mehr, wenn Arbeit ansteht, Erholung kommt damit zu kurz. Ohne Smartphone und Computer kämen wir nicht auf diese Idee. Diese „offene Grenze" bietet somit ein Einfallstor für Erwerbsarbeit in unser Privatleben, die Produktivität steigt dabei zwar, mit den Folgen müssen wir uns aber in den unruhigen Abenden und verkürzten Nächten allein herumschlagen. Die frühere Grenze war ein Segen, insbesondere wenn der Arbeitsdruck groß war und wir zu übermäßiger Gewissenhaftigkeit neigten. Daher erfordern diese neuen Arbeitsformen eine bewusste Gestaltung der Erholung, eine individuelle Grenzziehung zwischen Arbeit und Freizeit.

- Mehr als 50 Stunden pro Woche zu arbeiten gefährdet auf Dauer die Gesundheit.
- Wenn Sie mehrere Tage in Folge mehr als 10 Stunden arbeiten, müssen Sie dies zeitnah durch entsprechend längere Erholungszeiten wieder ausgleichen. Nach zwei aufeinanderfolgenden 12-Stunden-Arbeitstagen braucht es zum Beispiel drei freie Tage, um sich vollständig zu erholen.
- Vermeiden Sie es, nach der Arbeit zu Hause weiterzuarbeiten, dazu gehört z. B. auch Ihre E-Mails zu lesen. Wenn das nicht möglich ist, begrenzen Sie diese Arbeit so, dass Ihnen noch mindestens drei Stunden Freizeit bleiben.
- Stellen Sie für sich klar, wenn Sie die Heimarbeit beenden, etwa indem Sie Ihr Notebook wegräumen, den Raum wechseln oder sich umziehen. Es ist gut, wenn Arbeit und Freizeit sichtbar und spürbar getrennt sind.

Ruhe in Zeiten ständiger Erreichbarkeit

Um Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten, muss Erholung bewusst geplant werden.

Warum Erholung wichtiger ist denn je, wie sich Überlastung auswirkt und wie man in unserer digitalen Gesellschaft den Weg zu einem ausgeglichenen Alltag findet, zeigt der Psychologe Prof. Dr. Gerhard Blasche. Mit Fakten auf wissenschaftlicher Basis erklärt er Arbeit und Ermüdung, den Prozess der Erholung, die Wirkung von Arbeitspausen, Feierabend, Schlaf, Freizeit und Urlaub sowie die wichtigsten Erholungskiller, beschreibt wirksame Erholungsaktivitäten und gibt ergänzend Tipps zur Erholungsgestaltung.

ISBN 978-3-99002-115-6

9 783990 021156

facultas.at