

Ab und zu für eine kleine Flucht sorgen – dieser Leser entspannt bei Obereggenen.



FOTO: JOSS ANDRES

# Es muss nicht die Südsee sein

**BZ-SERIE „BADEN TANKT AUF“ (1/13): Mehr denn je haben wir Erholung nötig. Doch viele wissen gar nicht mehr, wie Entspannen geht. Es reicht nicht, auf den langen Sommerurlaub zu warten – es sind die kleinen Auszeiten, die uns stark machen für die vielen Alltagsaufgaben / Von Michael Neubauer**

**U**ff. Wer sehnt sich in diesen Tagen nicht nach Erholung. Erst die schweren Monate der Pandemie, nun die bedrückenden Kriegsnachrichten. Mit dem Blick auf das viele Leid will man über den normalen Alltagsstress gar nicht jammern, trotzdem ist er noch da. Zur Ruhe kommen, Abstand gewinnen, Zuversicht finden: Das fällt oft schwer. Stattdessen Sorgen, Hektik, Zeitdruck und ein Smartphone, das ständig bimmelt. Haben wir das Erholen verlernt?

**Die größte Stress-Belastung** komme immer noch aus dem Berufsleben, sagt Markus Heinrichs, Psychotherapeut und Neurowissenschaftler am Institut für Psychologie der Universität Freiburg. „Es ist die Schule für die Schüler, das Studium für die Studierenden, die Lehre für die Azubis, der Job für die Erwachsenen.“ Viele Menschen haben das Gefühl, nicht mehr runterzukommen. Oder gar: Dass es ihnen mit dem dichten Arbeitsalltag nicht mehr gut geht. „Wir sehen, schon vor der Pandemie, eine steigende Anzahl von Personen, denen die Balance Stress-Erholung nicht mehr ausreichend gelingt – das geht schon Schülerinnen und Schülern so“, sagt Heinrichs. Das Risiko für eine psychische Erkrankung steige, wenn man diesen Zustand über Jahre nicht bewältigt bekomme. Aber man kennt das ja: Die To-do-Liste endet nie. Die Sorgen um die Familie und um die Welt sind groß. Viele sagen sich also: Erholen kann ich mich ja im Sommerurlaub. Das reiche aber nicht, warnt Heinrichs: „Es braucht regelmäßig kleine Inseln der Erholung. Man kann sie sich mit etwas Disziplin aneignen und erreicht dadurch sehr viel.“ Leicht gesagt – gerade bei einem durchgetakteten Familienalltag. Aber was heißt das konkret?

**Abstand schaffen** nach einem Arbeits- oder Schultag – damit fängt es an. Markus Heinrichs drückt es so aus: „Zwischen einer stressigen Arbeitsbelastung und der Erholung, die man anstrebt, steht immer zuerst die Distanzierung.“ Schon im Laufe des Arbeitstags sind kleine Pausen wichtig. Bleiben sie aus, kann der Körper auch am Abend und nachts nur schwer entspannen. Heinrichs rät, sich am Ende des Arbeits- oder Studientags die Frage zu stellen: Wie beende ich meine Arbeit? Man solle nicht überstürzt aufbrechen, sondern die letzte Viertelstunde überlegen und notieren, was für den nächsten Tag ansteht. Quasi den Kopf und die Aufgaben ordnen – es helfe auch, den Arbeitsplatz aufzuräumen. Danach könne man auch mal einen anderen Nachhauseweg nehmen, eine Busstation früher aussteigen und noch ein paar Schritte gehen, dabei auf Farben, Geräusche oder Düfte achten – achtsam sein. Zuhause dann vielleicht sogar die Kleidung wechseln, um symbolisch aus der Arbeit „auszusteigen“.

**Wechsel der Tätigkeiten:** Wer schon bei der Arbeit viel vor einem Bildschirm sitzt und dann auch noch in der Freizeit auf den Handybildschirm starrt oder Netflix schaut, dessen Gehirn habe weniger aktive Erholungsmöglichkeiten als bei jemandem, der noch zum Sport gehe oder ein Ehrenamt ausübe, sagt Heinrichs. Und dann leiden viele auch am Erreichbarkeitsproblem: Per Smartphone & Co. sind immer mehr Menschen rund um die Uhr erreichbar oder sie hören nicht auf, in die Berufsmail zu schauen. Auch das verhindert bei vielen den Abstand zum Job.

**Erholung planen:** Wenn schon bei der Arbeit oft andere bestimmen, was man tun muss, sollte man seine Freizeit selbst in die Hand nehmen. „Es ist ein gutes Gefühl, zu merken, dass ich nicht nur der Spielball anderer bin. Versuchen Sie aktiv, an jedem Tag auch etwas für sich selbst Schönes zu machen“, empfiehlt Markus Heinrichs. Heißt nach einem Arbeitstag: Nicht jeden Tag mit letzter Kraft den Fernseher einzuschalten oder sich Alkohol und Chips hinzugeben. Sondern sich fragen: Was tut mir gut? Das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Eine einfache Faustregel von Markus Heinrichs: „Was Freude bringt, erholt.“

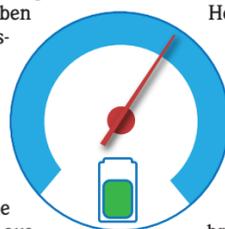
Wenn man zum Beispiel etwas wiederentdeckt, was einem früher schon viel Spaß gemacht hat, dann sollte man sich fragen: Warum macht man das nicht mehr? Der eine braucht Aktivierung in Form von Schwimmen oder Joggen, die andere muss sich erst mal 20 Minuten hinlegen, um sich auszuruhen. Die eine braucht einen Saunabesuch, der andere geht in die Kirche. „Schaffen Sie sich an jedem Tag kleine, schöne Erholungsmomente – es muss wirklich nicht die Südseeinsel sein.“

**Ein klassischer Denkfehler** sei es, zu glauben, Anspannung gehöre in den Job – und alles außerhalb der Arbeit müsse voller Ruhe und Entspannung sein. „Das ist ein großes Missverständnis, denn in beiden Lebensbereichen soll es durchaus aktive Herausforderungen geben wie auch Erholung.“ Wer im Feierabend ein Grübler ist, dem tut vielleicht eine Sportart gut, bei der man sich konzentrieren muss und somit nicht mehr grübeln kann – etwa Tanzen oder

Tennis. Es kann aber auch gut helfen, das Grübelproblem aufzuschreiben, sich zu sagen, dass man es lösen wird, einen Termin dafür im Kalender einträgt.

**Freunde treffen:** Auch das hilft, sich zu erholen. Der Austausch mit anderen hat einen Einfluss auf die Biochemie des Körpers. Die Hormonsysteme, die aktiviert werden und unsere Stresssysteme runterregulieren, werden stimuliert durch soziale Nähe und Berührung. „Ungewollte Einsamkeit ist ein gefährlicher Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen“, sagt Heinrichs. Häufig igeln sich gerade die Menschen ein, die von der Arbeit sehr gestresst sind. Dabei wäre ein Austausch mit anderen genau in solchen heftigen Arbeitsphasen gut, um zu entspannen. „Frauen sind darin übrigens besser als Männer“, so Heinrichs.

**Sich Hilfe holen:** Das solle man, wenn man nicht mehr klar komme mit stressbedingten Erschöpfungszuständen, Sorgen oder Ängsten, rät Heinrichs, der auch die Psychotherapeutische Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen in Freiburg leitet. Und bei allem gilt: Nur kein Stress mit dem Entstressen – lieber mal sich freuen, wenn man sich tatsächlich im Trubel eine kleine Erholungsinsel geschaffen hat. Die BZ-Serie „Baden tankt auf“ will dafür in den kommenden beiden Wochen Anregungen geben. Viel Spaß bei der Lektüre!



Alle Folgen der neuen BZ-Serie stehen nach dem Erscheinen in der Print-Ausgabe in einem Online-Dossier unter dem Link [mehr.bz/auftanken](https://www.bz.de/mehr/bz/auftanken)

## Die Themen der Serie „Baden tankt auf“ in den kommenden zwei Wochen



**► Aufatmen im Wald**  
Der Wald ist nicht nur schön, er tut auch Körper und Seele gut. Das ist durch zahlreiche Studien belegt. **2. Mai**



**► Das ist mein Sport**  
Klar, Sport tut gut. Nur welche Aktivität passt zu mir? Ein Sportwissenschaftler hat einige Ratschläge. **5. Mai**



**► Winzercampen**  
Mal eine Nacht mit dem Camper in die Reben? Einige Winzer der Region bieten dafür Stellplätze an. **9. Mai**



**► Sei still, Handy!**  
Wer hat eigentlich wen im Griff in Sachen Smartphone? Warum es gut ist, das Ding mal abzuschalten. **12. Mai**



**► Ab in die Therapie**  
Eintauchen ins warme Nass: Warum das Thermalwasser es schafft, dass man sich so gut entspannt. **3. Mai**



**► Fastenwandern**  
Eine Woche lang keine feste Nahrung – und trotzdem täglich stundenlang wandern: Wozu? Geht das? **6. Mai**



**► Seminar-Energie**  
Zeit finden, um sich auf Wesentliches zu konzentrieren: Das geht gut in Seminaren in Bildungshäusern. **10. Mai**



**► Sanfte Bewegung**  
Entspannung bringt nicht nur das Sofa, sondern auch sanfte Bewegung, zum Beispiel beim Tai-Chi. **13. Mai**



**► Kleine Fluchten**  
Wie wäre es mit einer Auszeit mitten in der Natur an einem besonderen Ort? Wir haben ein paar Ideen. **4. Mai**



**► Ruhe in der Reha**  
Wenn die Seele streikt, der Körper oder beides, kann eine Reha Hilfestellungen für den Alltag geben. **7. Mai**



**► Echt erfrischend**  
Stille Flüsse, muntere Bäche oder rauschende Wasserfälle: Unsere Tipps für Auszeiten am Wasser. **11. Mai**



**► Her mit der Pause**  
Sich vor dem Computer mal dehnen oder ganz bewusst atmen: Mini-Pausen sollte man nicht unterschätzen. **14. Mai**

ANZEIGE

CARQON®  
E-FAMILY-BIKE

AB € 5299.-

**HILD**  
RADWELT

DIE TOP-AUSWAHL DER REGIO  
Über 4000 Räder & E-Bikes auf Lager!

[www.hild-radwelt.de](http://www.hild-radwelt.de)