



Erholung: Sich erholen, entspannen, Energie wieder auftan- ken

Dr. Andrea Kleiner
Dezember 2022

Der Alltag der Menschen ist häufig von Anstrengungen gekennzeichnet – beruflich wie privat. Leistungserbringung, vielfältige Anforderungen und gesundheitliche Beanspruchungen verbrauchen mentale Energie und körperliche Kräfte. Sie gehen einher mit Anspannung und Ermüdung. Für die Erhaltung bzw. Wiederherstellung unserer Leistungsfähigkeit sind Phasen der Erholung und Entspannung wichtig. Zeit die Energiereserven wieder aufzutanken. Im Folgenden wird auf die Frage eingegangen, warum Erholung so wichtig für unsere Gesundheit ist und wie sich Menschen erholsam verhalten können.

Inhalt

Erholung:	1
Sich erholen, entspannen, Energie wieder auftanken	1
Inhalt	2
1. Erholung	3
1.1 Erholungsbegriff	3
1.2 Erholung – ein menschliches Grundbedürfnis	3
1.3 Erholung und Gesundheit	4
2. Erholungsförderung	5
2.1 Rahmenbedingungen und Voraussetzungen	5
2.2 Erholung planen und gestalten	6
2.3 Erholsam verhalten	6
2.4 Erholungsstörer vermeiden	7
3. Entspannung	8
3.1 Entspannungsbegriff	8
3.2 Sich entspannen – Möglichkeiten	8
4. Energie auftanken – mentale Pause	9
5. Fazit	9
Literatur	10

1. Erholung

Menschen benötigen Erholung zur Aufrechterhaltung ihrer Leistungs- und Funktionsfähigkeit sowie zur Gesunderhaltung. Sich zu erholen ist ein menschliches Grundbedürfnis – ebenso wie Schlaf. Wird der Erholung kein Raum gegeben, kommt es zu Müdigkeit, Erschöpfung und anderen Gesundheitsstörungen.

1.1 Erholungsbegriff

Sich erholen kann als Wiedererlangen (Holen) oder Aufrechterhaltung der Leistungs- und Funktionsfähigkeit verstanden werden, indem eine Tätigkeit unterbrochen wird (Pause) (Blasche 2020, S. 34). Dies betrifft sowohl körperliche als auch mentale Funktionen. Sich körperlich erholen ist aus der Medizin bekannt. Nach Erkrankungen oder Verletzungen muss sich der Körper durch Ruhephasen von den Folgen erholen und neue Kräfte sammeln. Auch anstrengende Tätigkeiten ermüden und erschöpfen. Muskeln und andere Körperstrukturen benötigen nach längeren Belastungsphasen (z.B. Sport) Regenerationsphasen, in denen Ressourcen wieder erneuert oder aufgefüllt werden. Aber auch die Psyche braucht Erholung. Fehlen Pausen, so werden Denkprozesse langsamer und fehleranfällig. Ein deutliches Zeichen nachlassender Leistungsfähigkeit und Erholungsbedarf ist Müdigkeit. Erholung (recovery) kann auch definiert werden als „Prozess des Wiedererlangens von psych. und physischer Aktiviertheit und dem entspr. Verhaltensrepertoire“ (Dorsch, Lexikon der Psychologie, 2022).

Erholung (Regeneration, Rekreation) kann demnach beschrieben werden als:

- **Wiedererlangen der Leistungs- und Funktionsfähigkeit,**
- **Aufrechterhaltung der Leistungs- und Funktionsfähigkeit,**
- **Wiederherstellung von Ressourcen,**
- **Wiederherstellung des Gleichgewichtes (Homöostase),**
- **Rückgewinnung verbrauchter Kräfte,**
- **Wiedererlangen physischer und psychischer Aktiviertheit,**
- **Wiedererlangen des Verhaltensrepertoires,**
- **Handlungen zur Verringerung der Müdigkeit.**

1.2 Erholung – ein menschliches Grundbedürfnis

Grundbedürfnisse wie Schlaf und ausreichend Nahrung sind für uns selbstverständlich. Das Bedürfnis nach Erholung stellen Menschen immer wieder in Frage. Beispielweise, in dem sie ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie nicht arbeiten bzw. nichts tun. Es fällt vielen Menschen schwer sich Ruhepausen zu gönnen. Der Alltag ist hektisch, die Aufgabenvielfalt und die Anforderungen groß. Dabei gibt es ein Recht auf Erholung. In der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte wird in Artikel 24 das Recht auf Erholung und Freizeit formuliert (Auswärtiges Amt, 2022). In der Bedürfnis-Hierarchie von Maslow (1981) stehen die Grundbedürfnisse an unterster Stelle und wollen befriedigt werden, damit sich ein Mensch der Befriedigung anderer Bedürfnisse widmen kann, die in der Hierarchie höher angesiedelt sind. Zu den höheren Bedürfnissen des Menschen gehören das Bedürfnis nach Selbstbestimmtheit (Eigenständigkeit, Autonomie), nach Anerkennung (Erfolg) und nach Zugehörigkeit (soziale Kontakte). Erholung kann in diesem Sinne nur dann gelingen, wenn der Mensch in seiner Freizeit die Gelegenheit hat diesen Bedürfnissen nachkommen zu können. Das bedeutet, dass in der Freizeit selbst bestimmt werden kann, wie und womit diese verbracht wird, dass positive Erlebnisse und guttuende soziale Kontakte (mit Freunden, Familie etc.) ermöglicht werden. Sich erholen als Möglichkeit der Bedürfnisbefriedigung.

1.3 Erholung und Gesundheit

Erholung ist notwendig zur Erhaltung der Gesundheit des Menschen. Mangelnde Erholung kann zu Verspannungen, Unruhe, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Unsicherheit, Herzerkrankungen, Müdigkeit und Erschöpfung bis hin zum Burn-out führen. Die Liste möglicher Anzeichen ist lang. In der Biologie und der Medizin wird unter Regeneration der Ersatz abgestorbener oder verletzter Zellen (bzw. Gewebe) verstanden. Nervenzellen können durch Aussprossung neue neuronale Verbindungen herstellen (Neuronale Plastizität) und somit Funktionen (teilweise) wiederherstellen (Spektrum.de, 2022). In der Psychologie beschreibt Erholung einen Prozess, um die psychische und körperliche Aktiviertheit wiederzuerlangen. Der Mensch ist täglich hohen Anforderungen ausgesetzt. Zur Bewältigung dieser Anforderungen benötigt der Körper Ressourcen. Auf besondere Anforderungen reagiert der Körper mit einer Stressreaktion. Stress dient kurzfristig dazu, den Menschen in Gefahrensituationen leistungsfähiger zu machen, um diese bewältigen zu können. Dabei werden Stresshormone ausgeschüttet und Ressourcen verbraucht. Es kommt zu einer Abweichung vom Normalzustand (Homöostase). Durch Anstrengung bzw. Aktivität sinkt das Energieniveau. Erholung lässt das Energieniveau wieder ansteigen, so dass der Mensch wieder leistungsbereit ist. Findet keine oder nur unzureichende Erholung statt, führt dies zu Müdigkeit und Leistungsabfall. Um weiterhin leistungsfähig zu sein, bedarf es nun zusätzlicher Anstrengung mit erhöhtem Energiebedarf. Die Stressreaktion dient der Energiebereitstellung. Hält dieser Zustand länger an, sind Wachstums- und Regenerationsprozesse unterdrückt. Langfristiger Stress hat negative Auswirkungen und kann zu Verdauungsstörungen, verminderter Immunkompetenz oder übersteigerter Immunreaktion (Allergien, Autoimmunkrankheiten), Gedächtnisstörungen, erhöhtem Schmerzerleben und verringerter Schmerztoleranz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Depression und Sexualstörungen führen (Kaluza, 2015, S. 33).

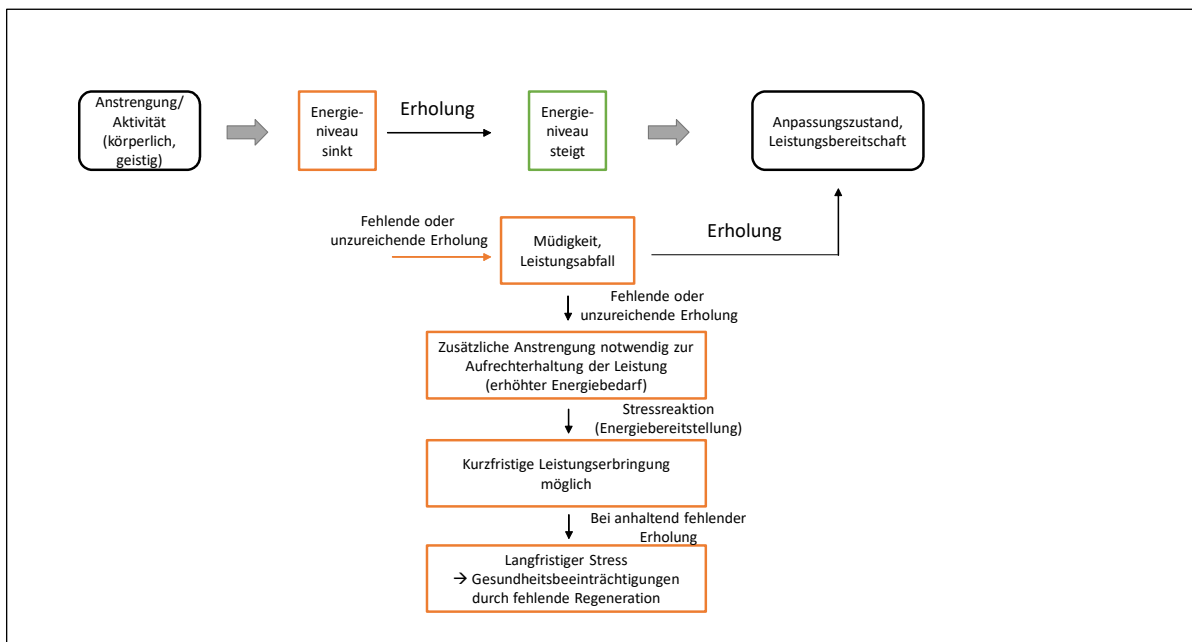


Abb. 1: Auswirkungen fehlender Erholung, eigene Darstellung.

Je älter wir werden, desto stärker hängen Stress und schlechte Gesundheit zusammen (TK, 2021, S. 4). Vor diesem Hintergrund sollten die Bewältigung von Stress, Erholung und Entspannung mit zunehmendem Alter einen höheren Stellenwert im Alltag einnehmen.

Erholung hat positive Auswirkungen auf den Körper:

- Herzfrequenzvariabilität nimmt zu – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ab,
- Muskeln entspannen – Vorbeugung von Muskel- und Skelett-Erkrankungen,
- Erhaltung der Gedächtnisfunktion – effizienteres Lernen, Kreativität,

- Langsamere, tiefere Atmung,
- Wachstums- und Regenerationsprozesse – Zellerneuerung,
- Stärkung des Immunsystems,
- Steigerung des Wohlbefindens und der Lebensfreude.

Regelmäßige Arbeitspausen verschaffen Erholung. Sie reduzieren die Ermüdung, steigern die Motivation und Leistungsfähigkeit, reduzieren die Unfallhäufigkeit, unterstützen Problemlösungen sowie Lernen und Gedächtnis, reduzieren körperliche Beschwerden, steigern Arbeitszufriedenheit und -engagement sowie die Produktivität (Blasche, 2020, S. 110).

Entsprechend kann Erholung dem Stress entgegenwirken und somit negative Stressfolgen verhindern oder abmildern. Damit trägt Erholung nicht nur zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit, sondern auch zur Gesunderhaltung des Menschen bei.

2. Erholungsförderung

Sich zu erholen ist wichtig zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Allerdings bedarf es einiger Voraussetzungen, damit Erholung im Alltag gelingen kann. Diese werden nachfolgend aufgezeigt, ebenso Möglichkeiten der Erholungsplanung. Es werden erholsame Aktivitäten und die Erholung störende Einflüsse vorgestellt.

2.1 Rahmenbedingungen und Voraussetzungen

Sich erholen können, ist an bestimmte Voraussetzungen und Rahmenbedingungen geknüpft. Sich erholsam verhalten ist eine Möglichkeit der Prävention. Diese erfordert allerdings die richtigen Rahmenbedingungen (Verhältnisse). Im Arbeitsleben werden diese Rahmenbedingungen u.a. durch das Arbeitszeitgesetz mit Arbeitszeit-, Pausen- und Urlaubsregeln geregelt. Diese Vorgaben müssen aber auch umgesetzt und gelebt werden. Arbeiten Kolleg*innen mehr, früher und länger, entsteht schnell der Druck dies gleichzutun. Das heute weit verbreitete selbstbestimmte Arbeiten hat viele Vorteile (z.B. freie Zeiteinteilung, höhere Arbeitszufriedenheit), aber auch Nachteile wie eine größere Verantwortung für das Ergebnis der Arbeitsleistung. Dies kann dazu verleiten weniger Pausen zu machen, um Arbeiten fristgerecht fertigzustellen. Ist das Arbeitspensum zu hoch angesetzt, kann dies nicht gelingen. Auch im familiären Umfeld können die Rahmenbedingungen für Erholung (z.B. durch Mehrfachbelastung Arbeit – Kinder – Haushalt – Pflegebedürftiges Elternteil) ungünstig sein. Zusätzlich hat sich in der modernen Welt das Motto *schneller, höher, weiter* verbreitet. Jeder möchte besser sein, mehr haben, mehr darstellen. Entsprechend haben viele Menschen Bedenken, sich untätig zu verhalten, nur um sich zu erholen.

Biologische Rhythmen – innere Uhr

Menschen unterliegen einem circadianen Rhythmus. Dieser Rhythmus beinhaltet einen Tag und eine Nacht, wiederholt sich also im Durchschnitt alle 24 Stunden. Physiologische Vorgänge verlaufen periodisch in diesem Rhythmus. In diesem Zusammenhang ist der Schlaf-Wach-Rhythmus wichtig. Aber auch andere Körperregulationen wie die Körpertemperatur, die Hormonausschüttung, Blutdruck und Herzfrequenz sind diesem biologischen Rhythmus unterworfen (DocCheck Flexikon, 2022). Dieser Rhythmus ist relativ konstant trotz sich ändernder äußerer Bedingungen wie Jahreszeit oder Tageslänge (Sonnenaufgang – Sonnenuntergang). Um dies zu gewährleisten finden ständig Synchronisierungsprozesse statt. Der Hell-Dunkel-Wechsel hat Auswirkungen auf die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin. Der Spiegel des Stresshormons Cortisol ist morgens am höchsten, um den Körper auf den bevorstehenden Tag vorzubereiten. Am Abend sinkt der Cortisol-Spiegel. Mit Einbruch der

Dunkelheit wird Melatonin freigesetzt. Durch chronischen Stress und damit längerfristig erhöhter Cortisol-Ausschüttung kann es zu Schlafstörungen kommen. Störungen dieses Rhythmus sind auch dann möglich, wenn es zu kurzfristigen Veränderungen der äußeren Bedingungen kommt (wie bei Schichtarbeit oder einem Langstreckenflug).

Der circadiane Schlaf-Wach-Rhythmus bleibt auch ohne zeitliche Hinweisreize aus der Natur bestehen. Dafür zuständig ist ein interner Zeitgeber (innere Uhr). Für diese innere Uhr wird eine Hirnregion im Hypothalamus (Nucleus suprachiasmaticus, NSC) verantwortlich gemacht (Pinel & Pauli, 2012, S. 426).

Neben diesem circadianen Rhythmus sind kurzfristige Rhythmen für die Erholung des Menschen von Bedeutung. Aus empirischen Untersuchungen ist abzuleiten, dass es für die Erholung förderlich ist, nach etwa ein bis drei Stunden Aktivität eine Pause einzulegen bzw. die Tätigkeit zu wechseln (Blasche, 2010, S. 40). Im Schulunterricht und Seminaren hat diese Erkenntnis Anwendung gefunden. Nach 1,5-stündigen Lehreinheiten erfolgt in der Regel eine Pause.

Je nach Belastung reichen diese kurzen Pausen nicht aus. Nach Schichtdiensten und Arbeitszeiten ab zwölf Stunden pro Tag werden in der Regel mehrere Tage (ca. 2-3 Tage) zur Erholung benötigt (Blasche, 2010, S. 40).

2.2 Erholung planen und gestalten

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die ein gutes Gespür für ihren Körper haben, auf Ihre innere Uhr hören, Anzeichen von Müdigkeit erkennen und entsprechend handeln, achten Sie vermutlich auf ausreichend Erholung. Damit erhalten Sie langfristig Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Im Alltag werden Erholungsphasen jedoch teilweise von anderen Prioritäten verdrängt, verschoben oder ausgelassen. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit Erholung aktiv zu planen.

Erholung ist immer dann nötig, wenn bei der Arbeit bzw. Aktivität Ermüdung auftritt und die Leistungsfähigkeit abnimmt (Anzeichen: Unkonzentriertheit, Verlangsamung). Durch Achtsamkeit wird Erholungsbedarf besser wahrgenommen. So können individuelle Pausen nach Bedarf eingelegt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin feste Zeiten für Erholung einzuplanen, z.B. durch kleine Erholungsrituale (Kaffee- oder Teepause) oder Festlegung von Fokuszeiten im Terminplaner für ungestörtes Arbeiten und Pausen oder Terminfreie Zeiten im Kalender einplanen, damit Pausen nicht für Unvorhergesehenes geopfert werden.

Die eigene Erholung gestalten kann bedeuten, in der Mittagspause einen kleinen Spaziergang einzuplanen oder sich einen Abend pro Woche für das eigene Wohlbefinden (Buch lesen, Musik hören, ein Bad nehmen usw.) zu reservieren.

Die Dauer der einzuplanenden Erholung richtet sich nach der vorhergehenden Beanspruchung. Manchmal reichen wenige Sekunden (Blick aus dem Fenster) – sogenannte Mikropausen – aus. Kurze Pausen sind alle ein bis drei Stunden sinnvoll, am Tag sollten etwa drei Stunden Freizeit zur Verfügung stehen, nach längeren Arbeitstagen oder höherer Wochenarbeitszeit (über 50 Stunden) mehrere Tage (mind. 3 Tage) Erholungszeit (Blasche, 2020, S. 97).

2.3 Erholsam verhalten

Sich erholsam verhalten kann erlernt werden. Ergebnisse eines Erholungstrainings zeigen, dass sich Wohlbefinden und Schlafqualität verbessern. Die Teilnehmenden des Erholungstrainings konnten besser entspannen und von der Arbeit abschalten (Binnwies & Hahn, 2012, S. 27).

Erholsam verhalten kann in drei Phasen gegliedert werden.

Erholungsphasen (Blasche, 2020, S. 38-39):

1. Phase: Die Tätigkeit, die zur Ermüdung führte, unterbrechen oder beenden
2. Phase: Körperliche Bedürfnisse (Hunger, Durst, Schlaf, Entspannung) befriedigen
3. Phase: Psychische Bedürfnisse befriedigen (Autonomie, Kompetenz, soziale Kontakte)

In der *ersten* Phase ist es wichtig, die ermüdende Tätigkeit zu unterbrechen oder zu beenden. Dazu gehört nicht nur das Verlassen des Ortes der Tätigkeit, sondern auch das mentale Abschalten (Distanzieren). Abschalten von der Arbeit ist beispielsweise möglich durch gezieltere Trennung von Arbeit und Freizeit, Änderungen in der Arbeitsorganisation oder durch andere ablenkende Aktivitäten (z.B. Gartenarbeit, kreative Tätigkeiten oder Sport) (Binnewies & Hahn, 2012).

In der *zweiten* Phase werden körperliche Bedürfnisse befriedigt. Der Körper kommt zur Ruhe und füllt seine Ressourcen auf (z.B. Nahrungsaufnahme zur Energiegewinnung, Schlaf). Es werden Möglichkeiten zur Entspannung genutzt (Entspannungsverfahren oder entspannende Alltagsaktivitäten). Als besonders erholsam haben sich Aktivitäten herausgestellt, die alleine ausgeübt werden, wie z.B. Lesen, Musikhören, sich in einer natürlichen Umgebung aufhalten oder einfach nichts tun (Faulenzen).

In Phase *drei* werden die psychischen Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Erfolgserlebnissen und befriedigenden Sozialkontakten in der Freizeit erfüllt. Dies gelingt, in dem die Freizeit für Aktivitäten genutzt wird, die gerne ausgeübt werden, die Sinn erfüllend sind, und die mit positiven Erlebnissen verknüpft sind. Beispielsweise sich auf eine gemeinsame Wandertour mit Freunden vorbereiten. Die Befriedigung dieser Bedürfnisse führt zu mehr Lebensfreude.

2.4 Erholungsstörer vermeiden

Der Vorsatz sich zu erholen ist häufig da, wird aber dann von Störfaktoren behindert. Solche Erholungsstörer sind beispielsweise:

- Handy, Smartphone,
- Unterbrechungen, ständige Erreichbarkeit,
- Der eigene Anspruch – Perfektionismus,
- Lange und unregelmäßige Arbeitszeiten,
- Zeitdruck,
- Familiäre Pflichten,
- Überfordernde Freizeitaktivitäten,
- Umweltbedingungen (Lärm, Hitze).

Sich erholen ist nur dann möglich, wenn zunächst Ruhe einkehrt. Dies gelingt nicht, wenn das Handy klingelt oder neue Nachrichten eingehen. Daher am besten Zeiten festlegen, in denen das Handy/ Smartphone abgeschaltet oder lautlos gestellt wird. Aus Angst etwas zu verpassen oder in einem wichtigen Moment nicht erreichbar zu sein, sind Menschen geneigt ständig erreichbar zu sein. Erholungszeit sollte frei von Unterbrechungen sein. Also nicht eben mal den Anruf entgegen nehmen oder noch schnell auf eine email antworten. Dies erfordert es auch, sich nicht zu wichtig zu nehmen und den eigenen Anspruch zu reduzieren. Lassen Sie sich vertreten und geben Sie die Verantwortung für die Zeit der Erholungsphase in andere Hände. Nicht alles muss immer perfekt sein. Perfektionismus kostet viel Zeit. Besonders viel Zeit wird benötigt, um aus einer fast perfekten Version eine perfekte zu machen. Die fast perfekte Version ist also in der Regel effizienter. Lange und unregelmäßige Arbeitszeiten erschweren die Erholung. Etwa drei Stunden sollten täglich für die Freizeit (erholsame Aktivitäten) zur Verfügung stehen. Arbeitszeiten über zehn Stunden täglich führen zu einer Verkürzung der Freizeit, Arbeitszeiten von zwölf Stunden gehen mit einer Verkürzung des Schlafes einher (Blasche, 2020, S. 124). Schichtdienst entspricht nicht dem circadianen Rhythmus des Menschen und kann Schlaf und Erholung beeinträchtigen. Unregelmäßige Arbeitszeiten und Bereitschaftsdienst erschweren die gedankliche Distanzierung von der Arbeit und damit die Erholung. Gleiches gilt für Zeitdruck. Unter Zeitdruck mal eben zwischen zwei Terminen kurz erholen führt in der Regel nicht zum gewünschten

Erholungseffekt. Besser Arbeiten zu Ende führen oder – falls nicht möglich – auf die To-do-Liste setzen und zu einem späteren Zeitpunkt bearbeiten. In Erholungszeiten nicht auf die Uhr sehen. Familiäre Pflichten können zur Belastung werden. Haushalt, Kinder, Familie, Pflegebedürftige Angehörige erfordern Zuwendung und Zeit, die für Erholung fehlt. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich Unterstützung zu suchen, beispielweise Geschwister, Pflegedienste, Haushaltshilfe. *Freizeitstress* – ein inzwischen gängiger Begriff für ein Phänomen, dass Menschen ihre Freizeit mit Aktivitäten und Terminen füllen, um gesellschaftlichen Trends zu genügen und diese Zeit optimal zu nutzen. Das Angebot zur Freizeitgestaltung ist groß. Dies kann allerdings dazu führen, dass Freizeit nicht mehr vorrangig der Erholung dient, sondern selbst Stressauslösend ist. Nicht zuletzt können Umwelteinflüsse wie Lärm (z.B. Renovierungsarbeiten, Straßenbau, Fluglärm) und Hitze (z.B. heißer Sommer, Dachgeschosswohnung) die Erholung stören.

3. Entspannung

Entspannung ist Voraussetzung für Erholung. Nur wer sich entspannen kann, gibt dem Körper die Möglichkeit sich zu regenerieren. Zur Entspannung geeignet sind moderate Aktivitäten und Entspannungstechniken.

3.1 Entspannungsbegriff

In stressigen Zeiten sind wir häufig unbewusst angespannt, sowohl psychisch als auch körperlich. Dies äußert sich mitunter in Muskelverspannungen (Nacken, Schulter). Wörtlich könnte Entspannung als Lösen von der Anspannung aufgefasst werden, d.h., der Muskeltonus verändert sich, Muskeln werden entlastet.

Entspannung kann als Voraussetzung für Erholung bzw. als Prozess, der Aktivitäten erholsam macht, verstanden werden. Entspannung ruft einen angenehmen Zustand hervor, verbunden mit einem Gefühl von Ruhe und Gelöstheit (Binnewies & Hahn, 2012). Dieser Zustand kann als veränderte Bewusstseinslage beschrieben werden. Dabei werden körperliche Funktionen (wie Puls und Atmung) heruntergefahren, die Muskelspannung nimmt ab, Wohlbefinden und Stimmung verbessern sich.

3.2 Sich entspannen – Möglichkeiten

Um sich entspannen zu können, sind sichere Gegebenheiten von Nöten. In einer angstvollen und von Unsicherheit geprägten Umgebung ist der Körper auf Bedrohungen eingestellt (*Flucht- und Kampf-Modus*) und kann nicht zur Ruhe kommen (*Entspannungs- und Regenerations-Modus*).

Sich entspannen ist möglich durch Anwendung von Entspannungsverfahren oder durch andere nicht anstrengende Tätigkeiten. Zu erstgenannten gehören die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), das Autogene Training (AT), Yoga, Qigong, Atementspannung, Meditation und weitere. Im Alltag sind es Aktivitäten, die nicht anspruchsvoll sind, die häufig alleine stattfinden (ohne fordernde soziale Kontakte) und die es ermöglichen die Seele baumeln zu lassen und Zeit für sich selbst zu nutzen. Solche Aktivitäten könnten beispielsweise sein: ein schönes Buch lesen, Musik hören, ein wohltuendes Bad nehmen, einen Spaziergang in der Natur machen oder im Lieblings Café andere Menschen beobachten.

4. Energie auftanken – mentale Pause

Für die Gesunderhaltung des Menschen ist es notwendig die Energiereserven nach Anstrengung durch Erholung wieder aufzufüllen. Dafür ist es wichtig, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erkennen und achtsam die Anzeichen für Ermüdung wahrzunehmen. Versuchen Menschen dann zur Ruhe zu kommen, tritt häufig die Schwierigkeit auf, dass das zur Ruhe kommen begleitet ist von störenden Gedanken. Im Rahmen von Entspannungskursen berichten Teilnehmende, dass sie nicht entspannen können, da ihnen ständig Gedanken durch den Kopf gehen, jedoch die Erwartung vorhanden ist, dass diese Gedanken durch die Entspannung völlig verschwinden. Inzwischen ist jedoch bekannt, dass das Gehirn nie wirklich ruht, sondern auch in Ruhe unterschiedliche Hirnregionen aktiv sind. Das Gehirn ist permanent auf der Suche nach Neuigkeiten, neuen Gedanken. Diese sind dann erholsam, wenn wir nicht versuchen, ihnen nachzugehen oder sie zu ordnen, sondern sie wandern lassen (ohne aktive Kontrolle). Dies wird als *Gedankenwandern* oder *Tagträumen* bezeichnet (Hammond, 2021, S. 74).

Empfehlungen, um zur Ruhe zu kommen (Hammond, 2021):

- Sich Ruhepausen zugestehen und für genügend Ruhepausen sorgen.
- Achtsam sein und kleine erholsame Momente im Alltag spüren.
- Ruhepausen nicht als Zeitvergeudung deuten, sondern als wertvoll zur Erhaltung der Kräfte.
- Erholsame Aktivitäten, Entspannung, Ablenkung und Gedankenwandern.
- Sich von dem Gedanken befreien, immer alles erledigen zu können.
- Erholung und Pausen einplanen.
- Auch mal *nein* sagen.
- Sich eine *Ruhe Box* anlegen mit Gegenständen, die zur Ruhe verhelfen (z.B. Lieblingsmusik, Duftkerze, Relax-Kissen). Welche Gegenstände das sind, ist individuell unterschiedlich, je nach Vorlieben.

5. Fazit

Durch Aktivitäten und Anstrengungen sinkt das Energielevel. Werden keine Erholungspausen ermöglicht und entsprechende Körpersignale wie Unkonzentriertheit oder Müdigkeit ignoriert, kommt es zum Leistungsabfall und langfristig zu gesundheitlichen Störungen. Daher empfiehlt sich ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper mit regelmäßigen Pausen, die bestenfalls im Alltag eingeplant sind, zur Entspannung und damit Erholung.

Literatur

Auswärtiges Amt (2022). *Die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte*. Zugriff am 30.11.2022. Verfügbar unter <https://www.auswaertiges-amt.de/blob/209898/beeab63c2704f684c606a65589cf236c/allgerklaerungmenschenrechte-data.pdf>

Binnewies, C. & Hahn, V. (2012). *Stress ade – Erholung leicht gemacht. Informationen Tipps Übungen*. Westfälische Wilhelms-Universität Münster.

Blasche, G. (2010). Psychologie der Erholung unter besonderer Berücksichtigung des Tourismus. *Psychologie in Österreich*, 1, S. 38-44.

Blasche, G. (2020). *ERHOLUNG 4.0. Warum sie wichtiger ist denn je*. Wien: maudrich.

DocCheck Flexikon (2022). *Zirkadianer Rhythmus*. Zugriff am 08.12.2022. Verfügbar unter https://flexikon.doccheck.com/de/Zirkadianer_Rhythmus

Dorsch – Lexikon der Psychologie (2022). *Erholung*. Zugriff am 22.11.2022. Verfügbar unter <https://www.dorsch.hogrefe.com/stichwort/erholung>

Hammond, C. (2021). *Die Kunst des Ausruhens. Wie man echte Erholung findet* (2. Aufl.). Köln: Dumont.

Kaluza, G. (2015). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung* (3. Aufl.). Berlin, Heidelberg: Springer.

Maslow, A. H. (1981). *Motivation und Persönlichkeit*. Hamburg: Rowohlt

Pinel, J. P. J. & Pauli, P. (2012). *Biopsychologie* (8. Aufl.). Deutschland: Pearson.

Spektrum.de (2022). *Lexikon der Neurowissenschaft. Regeneration*. Zugriff am 21.11.2022. Verfügbar unter <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/regeneration/10844>

TK – Techniker Krankenkasse (2021). *Entspann dich, Deutschland. TK-Stressstudie 2021*. Zugriff am 07.12.2022. Verfügbar unter <https://www.tk.de/re-source/blob/2118106/cbdb7ed26363a35145d753516510f92d/stressstudie-2021-pdf-zum-download-data.pdf>