

Den Kopf freibekommen

Der arbeitende Mensch braucht immer wichtiger - und seltener eine neue Pausenkultur, denn Auszeiten werden

Jeder Fußballprofi, jede Ballerina weiß es: wer pausenlos trainiert, wird keineswegs besser. Im Gegenteil, wenn auf das Training keine Ruhephase folgt und man seinem Körper keine Erholung bietet, sinkt die Leistung über kurz oder lang sogar unter das anfängliche Niveau ab. Diese Erkenntnis aus der Trainingslehre gilt erst recht, wenn es um die geistige Fitness geht. Auch die Leistungsträger im Unternehmen brauchen regelmäßige Pausen und freie Zeit, um kreativ zu bleiben. Doch Überstunden machen sich besser. Es könnte ja der Eindruck entstehen, dass man entbehrlich ist.

Viele Menschen gönnen sich aber auch in ihrer Freizeit keine freie Zeit mehr. Ein Termin jagt den nächsten. Freizeit wird verplant wie Arbeitszeit. Der Kinobesuch und das Treffen mit den Freunden wird im Terminkalender notiert, als wären es leidige Geschäftstermine. Eigentlich hat man ja gar keine Zeit dafür. Andererseits: Freizeitstress klingt nach Erleben. Muße war gestern.

Die Soziologen haben festgestellt, dass der moderne Mensch immer weniger schläft. Der Gesundheit ist das abträglich. Denn wir bräuchten Ruhephasen und Zeit zum Nachdenken umso mehr in einer Welt der ständigen Veränderungen, in der es immer schwieriger wird, sich zu orientieren - beruflich wie privat. „Unsere Großeltern wussten noch ziemlich genau, welchen Lebensweg sie entlang ihrer sozialen Herkunft einschlagen würden. Dagegen steht der gut ausgebildete Mensch heute vor einer Vielzahl von Optionen und Alternativen“, sagt Thomas Hübner. Der Heidelberger Managementberater plädiert für eine neue Pausenkultur. Der berufstätige Mensch brauche dringend eine kontinuierlich wiederkehrende Auszeit.

Ein Perspektivenwechsel erfordert Abstand

„Auszeiten werden immer wichtiger“, bestätigt Georg Kraus, Inhaber der Bruchsaler Unternehmensberatung Dr. Kraus und Partner. Überall werde mehr Eigenverantwortung gefordert. Wir sollen uns lebenslang weiterbilden. Wir sollen uns stärker um

unsere Gesundheit kümmern - und um unsere Alterssicherung. Wir werden ständig mit neuen beruflichen Herausforderungen konfrontiert, die Arbeitsbelastung steigt, und immer mehr soll in immer kürzerer Zeit erledigt werden. „Doch die institutionalisierten Auszeiten in unserer Gesellschaft werden immer seltener, und der Anspruch von außen lautet, immer und überall erreichbar zu sein - auch nach Feierabend, auch an den Wochenenden, auch im Urlaub. Viele Menschen geben sich der Illusion hin, „wenn ich alles schneller erledige, habe ich für alles Zeit.“ Kraus sieht als Konsequenz nur, dass sie „nicht mehr durchs Leben gehen, sondern rasen“. Zeitmanagement und Work-Life-Balance, das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, Körper und Geist, sind gefragte Seminarinhalte geworden, an Kursen der Volkshochschule für gestresste Arbeitnehmer ebenso wie im Karrieretraining der Universitäten für die Manager von morgen.

Es muss ja nicht gleich das ausgedehnte „Time-out“ sein, will man den Kopf freibekommen von Ballast, der den Blick verengt. Oft genügt schon die kleine Pause zwischen durch, um gelöst und mit neuem Elan an die Arbeit zu gehen. Hübner, der u. a. Sportwissenschaft und Theologie studiert hat, entwirft vier Auszeitmodelle - S, M, L und XL - die je nach erforderlicher Dauer für ein Viertelstündchen, einen Tag, mehrere Wochen oder Monate eine Reihe von Übungen bieten zur Konzentration, Sammlung und Erholung, die dem arbeitenden Menschen gut tun. Häufte reichen ein paar Minuten. Oder ein paar Schritte, denn auch Bewegung macht, wie man weiß, wieder munter: statt den Aufzug einfach mal die Treppe nehmen, das Fax selber holen und den Kollegen nicht anrufen, sondern in das Zimmer nebenan gehen, was zudem der Kommunikation dient. Autogenes Training und Zen-Übungen in einer ruhigen Ecke entspannen, wenn der Stress zu groß wird. Nach einem Sport- oder Wellnessstag wird ein Problem leichter gelöst. Wer den Rat eines Außenstehenden sucht, dem empfiehlt Hübner einen „Brain-Talk“. Das kann ein Gespräch mit einem Coach - oder einem guten Freund - während des Golfnachmittags oder bei ei-

nem ausgedehnten Spaziergang sein.

Manchmal erfordert ein Perspektivenwechsel einen größeren Abstand. Je nachdem, ob man Rückzug braucht, eine Entscheidungshilfe oder einfach mehr Schlaf, hilft der Strandurlaub nicht weiter. Manche schaffen es, sich freizuschreiben, andere bekommen bei einer mehrtägigen Bergwanderung den Kopf klar, und manch einer kommt erst während eines Klostersaufenthalts zur Besinnung. Wer einen längeren Bosenstopp einlegen will und reif ist für die Insel, könnte sich ein Sabbatical überlegen. Das allerdings will gründlich vorbereitet sein, vor allem im Hinblick auf eine „sanfte

Mit der Ruhe kommt die Angst vor den Fragen

Landung“ danach.

Die Zeit zwischen den Jahren wäre eine gute Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich einiges vorzunehmen: Im neuen Jahr wird alles anders! Leider sind die guten Vorsätze meist mit den letzten Böllerschüssen schon wieder vergessen. Zwar haben immer mehr Menschen eine dumpfe Ahnung im Hinterkopf, dass genau die Dinge liegen bleiben, die wirklich wichtig sind, „doch bei vielen Menschen steigen seltsame Fragen empor, wenn kein Handy mehr klingelt und selbst Ablenkungen wie das Shoppen wegfallen“, weiß Georg Kraus. „Plötzlich fragen sie sich: wofür schufte ich tagaus, tagein? Bin ich mit meiner Rolle in der Familie, in meiner Beziehung glücklich? Wer sind meine Freunde?“ Gefährliche Fragen, denn: „Unser inneres Gleichgewicht gerät schnell ins Wanken, wenn wir auf unbequeme Fragen keine befriedigenden Antworten finden.“

„Viele Menschen versuchen, diese Fragen erst gar nicht hochkommen zu lassen“, sagt Ursula Widmann-Rapp, Trainerin aus Olching bei München. Sie scheuen sich vor der Frage, worin der Unterschied zwischen einem erfüllten und gefüllten Leben besteht. Wer sich aus der Alltagshektik zurückzieht, kann mit ein wenig Distanz den roten Faden im Leben leichter (wieder-)entdecken. Wer sich bewusst gemacht hat, was

ihm wichtig ist, kann auch sehen, was ihn daran hindert, seine Lebensvision umzusetzen. Die brauchen wir laut Widmann-Rapp, „weil das wirklich Wichtige in unserem Leben selten dringend ist“. Aus diesem Grund schieben wir gerade die eigentlich wichtigen Dinge oft vor uns her. *Gisela Fechner*

Thomas Hübner: Die Kunst der Auszeit. Orell Füssli Verlag. 240 Seiten, gebunden, 24 Euro.



Zeit der Besinnung - manchen macht sie Angst.

Foto: bilderbox