

## Freizeitgestaltung - Geben Sie dem Parasympathikus eine Chance!



*Wer Stress in einer anstrengenden Berufstätigkeit hat, braucht einen entsprechenden Ausgleich in der freien Zeit. Dabei muss man darauf achten, dass das Hobby nicht zur zusätzlichen Belastung wird. Tipps für die richtige Freizeitgestaltung aus der Sicht der Burnoutprävention und eine Buchempfehlung. – Autor: GS*

Ein imaginärer Freund, nennen wir ihn Günther, hat einen anspruchsvollen Job, der ihm Spaß macht. Er achtet auf einen guten Ausgleich in der Freizeit. Günther treibt viel Sport, verbringt viel Zeit mit den Kindern, trifft sich mit Freunden, macht zweimal im Jahr Urlaub und geht gelegentlich „wellnessen“. Deshalb versteht Günther nicht, warum er immer gestresst und nahe am Burnout ist. Woran liegt das? Werfen wir einen genaueren Blick auf Günthers Tagesablauf:

Nach einem harten Arbeitstag fährt Günther direkt zum Tennisplatz. Ein Match gegen einen Arbeitskollegen soll gleichzeitig ein gutes Training sein für das anstehende Vereinsturnier, das er als Funktionär selbst organisiert. Danach hetzt er nach Hause, schlingt schnell sein Essen hinunter, um noch den Kindern eine Gutenachtgeschichte vorlesen zu können. Beim gemeinsamen Fernsehen mit seiner Frau schlägt er den Laptop auf und bearbeitet nebenbei noch ein paar Emails.

Man sieht schon, Günther gestaltet auch einen Großteil seiner Freizeit nach Leistungsaspekten. Selbst wenn er in die Sauna geht, macht er zu viele Aufgüsse und bleibt sehr lange in der heißen Kabine. Im Urlaub ist jeder Tag verplant und vollgepackt mit Unternehmungen. Günther kommt kaum zur Ruhe.

## Der Schlüssel ist der Parasympathikus

Nun gibt es viele Bücher über Stress und Burnout, die beschreiben, wie man sich vom Stress am besten erholt. Besonders gut gelungen ist dies Maja Storch und Gunter Frank. In ihrem Buch „Die Mañana Kompetenz – Auch Powermenschen brauchen Pause“ (1), das ich wärmstens empfehlen kann, stellen sie die Problematik sehr gut und anschaulich dar. Dabei sehen sie das Thema aus der Sicht des [vegetativen Nervensystems](#). Sie meinen, dass der Schlüssel zur Erholung von Stress in der Aktivierung des [Parasympathikus](#) (auch Ruhe- oder Erholungsnerv genannt) liege. Ist der Parasympathikus aktiv, regeneriert sich der Körper, verdaut das Essen am besten und baut Reserven auf. (2) Wer sich zusätzlich zum stressigen Job auch in der Freizeit unter Leistungsdruck setzt, hat ständig nur den [Sympathikus](#) aktiviert und ist Burnout gefährdet.

Gunter Frank und Maja Storch verstehen nun unter Mañana Kompetenz, die Fähigkeit möglichst schnell auf den Parasympathikus umschalten zu können. Genau damit tun sich nämlich die meisten sehr schwer. Obwohl man nicht mehr müsste, werden am Abend Arbeiten erledigt, die nicht dringend sind, oder noch im Internet gesurft bzw. Emails gecheckt. Warum tun wir das?

## Warum uns in stressigen Phasen das Abschalten so schwer fällt

Zum Teil sind unsere „inneren Antreiber“ schuld (siehe vorhergehenden Artikel meiner Blogkollegin Gabriele), dass wir auch nach getaner Arbeit noch leisten wollen. Es gibt aber auch noch andere Gründe. Das Buch „Die Mañana-Kompetenz“ liefert für mich zwei interessante Hinweise warum wir auch nach der Arbeit aus dem Stress-Modus nicht herauskommen:

Wer über längere Zeit Stress erfährt, wird süchtig nach Stress und verfällt in einen „Dopamin-Rausch“. Man braucht Tätigkeiten, die im Körper den Neurotransmitter [Dopamin](#), auch Glückshormon genannt, freisetzen, um sich fit und wohl zu fühlen. Dopamin „bewirkt, dass wir stark motiviert sind“, und uns anspruchsvolle Aufgaben suchen. „Leichte Aufgaben findet Dopamin langweilig.“ Es ist auch dafür verantwortlich, „dass wir uns Hindernisse und Bedenken schönreden.“ (3)

Persönlich sehr interessant, aber auch nachvollziehbar finde ich die Aussage, dass man nur über den Parasympathikus Zugang zum Selbst hat. (4) Ist der Sympathikus ständig aktiviert, spüren wir uns selbst weniger und verlieren das Gefühl dafür, was uns guttut und was nicht. Oft merken wir dann gar nicht, dass uns manche Freizeitaktivitäten nicht guttun, wir meinen dann nur, einen guten Ausgleich zum Stress in der Arbeit zu schaffen.

## Der Leistungsaspekt in Freizeitaktivitäten

Die meisten Betätigungen in der freien Zeit können unter einem Leistungsaspekt betrieben werden. So gehen wir nicht nur gemütlich joggen, sondern trainieren für den nächsten Halbmarathon. Wir spielen Gitarre nicht nur zum Spaß, sondern um für einen Auftritt zu üben. Wir treffen uns mit Menschen, die uns z.B. beruflich weiterbringen, und haben

gleichzeitig zu wenig Zeit für Freunde, die uns guttun. Am Abend lesen wir statt dem Roman ein Sachbuch, um unser Wissen zu erweitern.

Aber bitte nicht falsch verstehen: Es ist nichts Schlechtes daran, sich bei einem Hobby selbstverwirklichen und auch in diesem Bereich etwas erreichen zu wollen. Jedoch müssen Menschen, die einer anspruchsvollen beruflichen Tätigkeit nachgehen, darauf achten, in der Freizeit zur Ruhe zu kommen und auch den Parasymphikus seine Arbeit tun zu lassen. Setzen wir uns auch hier ständig unter Leistungsdruck, kommen wir aus dem Gleichgewicht.

- (1) Gunter Frank, Maja Storch (2016): Die Mañana Kompetenz – Auch Powermenschen brauchen Pause; München/Berlin/Zürich: Piper Verlag GmbH
- (2) Gunter Frank, Maja Storch (2016): Die Mañana Kompetenz – Auch Powermenschen brauchen Pause; München/Berlin/Zürich: Piper Verlag GmbH – S 55ff
- (3) Gunter Frank, Maja Storch (2016): Die Mañana Kompetenz – Auch Powermenschen brauchen Pause; München/Berlin/Zürich: Piper Verlag GmbH – S 62ff
- (4) Gunter Frank, Maja Storch (2016): Die Mañana Kompetenz – Auch Powermenschen brauchen Pause; München/Berlin/Zürich: Piper Verlag GmbH – S 36ff