

Die Wichtigkeit der Tagesstruktur



In Zeiten der Corona-Krise und der Isolation wird unser gewohnter Tagesablauf über den Haufen geworfen. Viele Gewohnheiten und liebgewonnene Rituale entfallen. Diese Veränderungen können Stress verursachen. Der folgende Blogbeitrag berichtet über die Wichtigkeit der Tagesstruktur und gibt Tipps um diese – auch in Ausnahmezeiten – herzustellen. Autor: Gerd Schmid

In psychosozialen Einrichtungen wird sehr viel Wert daraufgelegt, dass Menschen mit psychischen Problemen eine Tagesstruktur entwickeln. Zu Recht, denn regelmäßige Tätigkeiten und tägliche Routinen geben dem Individuum Sicherheit. Dies ist auch bei kleinen Kindern gut beobachtbar. So tragen z.B. Rituale wie ein Einschlaflied oder eine Gute-Nacht-Geschichte dazu bei, dass Kinder schneller und entspannter in den Schlaf sinken.

Warum sind nun diese regelmäßigen Tagesabläufe so wichtig? Zum einen gibt es eine psychologische Komponente. Bei routinemäßig durchgeführten Tätigkeiten weiß man genau, was einen erwartet. Sofern diese Gewohnheiten nicht mit negativen Gefühlen verbunden sind, gibt das Sicherheit, Selbstvertrauen und übt eine beruhigende Wirkung aus.

Zum anderen gibt es auch physiologische Gründe, warum ein regelmäßiger Tagesablauf den Menschen gut tut. Das Wissenschaftsfeld der Chronobiologie beschäftigt sich mit der zeitlichen Abfolge von Prozessen im Körper sowie mit regelmäßigen Verhaltensweisen.

(1)

So wurde zum Beispiel entdeckt, dass Gene von Säugetieren zu verschiedenen Zeiten unterschiedlich abgelesen werden, was sich zum Beispiel auf die Produktion von Proteinen im Körper auswirkt. Auf diese Weise werden „zahlreiche Körperfunktionen von der Zellteilung bis zum Stoffwechsel“ reguliert. (2)

Das bedeutet, dass Organe zu bestimmten Zeiten aktiver sind und Prozesse im Körper nach einem bestimmten Rhythmus (z.B. Tag und Nacht oder Jahreszeiten) ablaufen.

Mit der Art wie wir uns den Tag strukturieren passen wir uns in der Regel auch den Prozessen der Chronobiologie an. Schlafens- und Essenszeiten richten wir intuitiv innerhalb unserer Rahmenbedingungen danach aus, dass wir uns gut dabei fühlen. Wird nun unser Tagesablauf gestört, fühlen wir uns unruhig. Dies macht sich in Zeiten mit großen Veränderungen wie jetzt in der Corona-Krise besonders bemerkbar. Wenn jeder Tag anders wie der vorhergehende abläuft, jeden Tag zu anderen Zeiten gegessen wird und die Schlafenszeiten sich ändern, ist man anfälliger für Stress.

Was kann man nun tun, um wieder mehr Tagesstruktur zu schaffen? Dies ist sehr individuell und auch von Mensch zu Mensch verschieden. Folgend ein paar Tipps aus meiner persönlichen Erfahrung:

1. Die wichtigsten Taktgeber für den Organismus sind Licht und Temperatur. Deshalb ist es aus meiner Sicht wichtig, regelmäßig ins Bett zu gehen (am besten nicht zu spät) und sich viel im Freien aufzuhalten (am besten in Bewegung).
2. Ebenso sollten die Mahlzeiten ungefähr zur gleichen Zeit eingenommen werden.
3. Regelmäßige Aktivitäten, wie z.B. Sport, sollten ebenfalls zu ähnlichen Tageszeiten erfolgen.
4. Insbesondere für Menschen, die im Homeoffice tätig sind, empfiehlt es sich, die Arbeit vom Privatleben zeitlich und räumlich zu trennen.
5. In manchen Fällen kann es auch helfen, sich einen Tagesplan mit den einzelnen Aktivitäten zu machen.

Zu guter Letzt ist noch festzuhalten, dass man auch auf seinen Körper achten sollte. Dieser lässt uns zumeist spüren, was ihm guttut.

(1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Chronobiologie>

(2) Veronique Greenwood (2019): „Chronomedizin – Die Uhren in uns“ in Spektrum der Wissenschaft, Heft 2.19 S36ff, Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft (Heidelberg)