

# Müßiggang ist der Erholung bester Anfang

## Denn der Mensch braucht mehr Pausen, als er denkt und einlegt

Cornelia M. Kopelsky

### 1. Ohne Pause keinen Rhythmus

Was wäre ein Musikstück ohne Pausen? Akzentlos! Nüchtern betrachtet ist eine Pause eine zeitlich begrenzte Unterbrechung eines Vorgangs oder einer Tätigkeit. Alles Organische braucht große und kleine Pausen für Wachstum, Entwicklung und für Lebendigkeit. Denn Pause bedeutet keineswegs Stillstand, Leere oder Passivität. Jede Pause, auch die winzigste, macht Sinn und wirkt in bestimmter und in besonderer Weise auf biologische Abläufe ein. So kann schon eine kleine Pause zwischen zwei Vorgängen eines Geschehens zugleich Ausklang und Auftakt sein, wie zum Beispiel die Atempause zwischen Aus- und Einatmung. Eine Pause kann ein Wendepunkt sein, Abstand verschaffen und einen Neuanfang vorbereiten. Pausen dienen der körperlichen, emotionalen und mentalen Erholung. Pausen geben frischen Schwung. Ohne „Pausenregelung“ würden periodisch ablaufende Körperfunktionen sehr schnell erschöpfen, Zellen und Gewebe verschleifen, Gefühle und Gedanken zusammenbrechen. Pausen sichern die Lebensrhythmen.

### 2. Rhythmen in und um uns

Wir Menschen sind rhythmische Wesen, sonst würden wir in unserer Komplexität in einer noch komplexeren und rhythmisch organisierten Umwelt nicht bestehen können. Nach einem umfassenden Verständnis ist Rhythmus mehr als ein zeitgliedern-

des Phänomen. Rhythmus wird ebenfalls verstanden als Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, auch als Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe oder zwischen Anstrengung und Erholung. Aber auch Stetigkeit, Regelmäßigkeit, Wiederholung ähnlicher Aktivitäten sowie Ordnung und Fluss kennzeichnen den Rhythmus in uns. Die Atmung, der Herzschlag, die Darmperistaltik und die Muskelkontraktionen sind Beweise fließender, sich wiederholender Regulationsabläufe in Spannung, Lösung und Pause. Auf funktions- und psychomotorische Bewegungsmuster übertragen lassen sich auch hier fließende, geordnete und sich wiederholende Abläufe feststellen, betrachten wir nur den menschlichen Gang. Sogar der Schlaf ist rhythmisch gegliedert in Phasen und Stadien (Demmler, Lanske & Ziemer 2013). Alle rhythmischen Abläufe werden durch kleine und große Pausen stabilisiert, sodass dieser Rhythmus in uns, also unsere innere Uhr, die Regulierung sowohl körperlicher Funktionen als auch unseres Seelenlebens steuern kann.

Unsere innere Uhr, besser gesagt unsere inneren Uhren, richten sich nach äußeren Rhythmen, wie denen der Natur. Im Zyklus der Jahreszeiten strukturieren Sonnenaufgang und -untergang den Tag-Nacht-Rhythmus. Der Wechsel zwischen Licht und Dunkelheit bestimmt unsere Wach- und Schlafzeiten. Das Tageslicht treibt uns zum Aktivsein und zu Leistung an. Die dunkle Nacht fährt unsere Leistungsbereitschaft herunter, um Kräfte zu regenerieren. Zwischen Tag und Nacht

und zwischen Nacht und Tag liegt jeweils eine kleine Pause, die Abenddämmerung und die Morgendämmerung; durch Ausschütten bestimmter Botenstoffe bereitet die eine unseren Stoffwechsel auf das Schlafen und die andere auf das Aktivsein vor.

Diese Biorhythmen in uns und um uns sind so essentiell, dass wir uns selbst weitere Rhythmuserlebnisse schaffen durch rhythmische Bewegungen und Sprechen (Verse, Sprechreime), Tanzen, Singen, Musizieren, Musikhören und vieles mehr. Wir haben ein Urbedürfnis nach rhythmischen Strukturen, um Körper, Geist und Seele in einer gesicherten Existenz zwischen Präsenz und Gelöstheit, zwischen Aktivität und Ruhe zu wissen. Rhythmische Erleben wirkt auf uns anregend, beruhigend und ausgleichend, es kann aber auch bestimmend und zwanghaft werden.

Seit der Erfindung des elektrischen Lichts werden unsere inneren und äußeren Biorhythmen zunehmend von hochtechnisierten Errungenschaften beeinflusst. Schnellere Verkehrsmittel, computergesteuerte Maschinen und Apparate sowie digitale Kommunikationsformen sollen Arbeitsabläufe erleichtern, zu mehr Produktivität führen und Arbeitszeit einsparen. Gewonnene Zeit wird nicht zur Erholung genutzt, sondern für andere Arbeiten, die sich schnell zwischendurch und nebenbei erledigen lassen. Insbesondere die beruflichen Verpflichtungen zwingen uns allzu oft eine Zeiteinteilung auf, die nicht mit unseren Biorhythmen einhergeht und auch unserem Bedürfnis

nach erholsamen Pausen nicht immer gerecht wird.

## 2.1 Inneres Zeitmanagement äußerer Rhythmen

Von Kindesbeinen an lernen wir, uns an Zeitstrukturen unserer sozialen Umwelt anzupassen. Wir lernen, uns in die Familienzeiten (Mahlzeiten, Hausarbeit, Freizeiten, Schlafzeiten) einzufügen. Wir lernen, Kita-Zeiten, Schulzeiten, Stundenpläne, Pausen- und Ferienzeiten einzuhalten. Mit der Zeit lernen wir auch Zeiten einzuschätzen, zum Beispiel Wegezeiten, um Bus, Bahn und Flieger nicht zu verpassen oder um pünktlich zu einem vereinbarten Termin zu erscheinen. Wir bekommen ein Gefühl dafür, wie viel Zeit wir für Arbeitsvorgänge und wann wir wieder Pause brauchen. Im Laufe der Entwicklungs- beziehungsweise Lebensabschnitte eignet sich unser Körper ein Zeitmanagement an, womit er seine Biorhythmen so zu konditionieren vermag, dass sie mit den Zeitvorgaben seines sozialen und technischen Umfelds vereinbart werden können. Unser Organismus verfügt über enorme Anpassungsfähigkeiten an Umweltbedingungen, womit er differenzierte physische und psychische Überlebensstrategien entwickeln kann. Die dazu erforderlichen Energien generiert der Körper durch aktiven Gebrauch seiner Funktionen und durch ausreichendes Ruhen, währenddessen die Anpassungsprozesse zusammen mit den Aktivitätserfahrungen verarbeitet, Kräfte regeneriert und Ressourcen angelegt werden. Das auf Interozeption beruhende körpereigene Zeitmanagement ist eng mit dem äußeren, dem willentlichen Zeitmanagement verknüpft, dieses wiederum auf einem guten Körperempfinden und einer bewussten Selbstwahrnehmung beruht. Da unser Körper viel früher als unser Verstand weiß, wann und wie viel Erholung wir brauchen, sendet er rechtzeitig deutliche Signale an unser Bewusstsein, die es für unsere

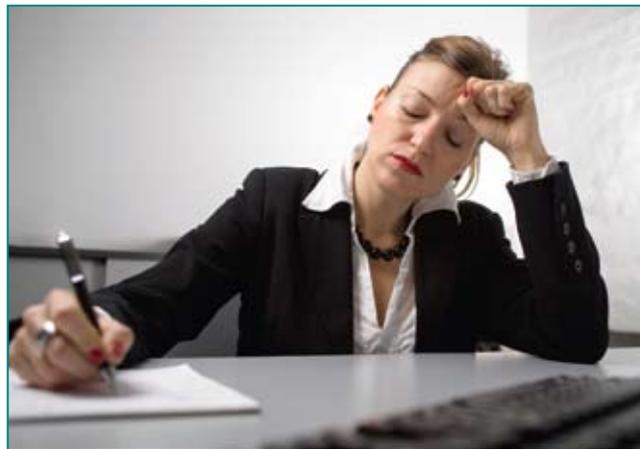
Gesundheit und unser Wohlbefinden zu nutzen gilt (Kopelsky 2016).

## 2.2 Äußeres Zeitmanagement für den persönlichen Arbeits-Pausen-Rhythmus

Das äußere Zeitmanagement ist im Grunde genommen erspürtes Wissen über unseren Körper und seine Botschaften, mit dem wir kognitiv unsere Lebensrhythmen kontrolliert beeinflussen können. Denn unsere leistungs- und gewinnorientierte Schul-, Berufsausbildungs- und Arbeitswelt managt die Zeit im Minuten-, Stunden-, Tage-, Wochen-, Monats- und Jahrestakt. Arbeitszeiten, Pausen, Ferien- und Urlaubstage sind zwar gesetzlich geregelt, können jedoch kaum individuell in Anspruch genommen werden, sondern vielmehr nach schulischen und betrieblichen Rhythmen. Im Rahmen gesundheitsfördernder Maßnahmen werden in Betrieben „Work-Life-Balance“-Workshops mit dem Ziel angeboten, durch geschicktes Zeitmanagement die Arbeitskraft möglichst lange erhaltend und stressfrei aber auch möglichst produktiv und erfolversprechend einzusetzen. Auch wenn einige Branchen ihren Mitarbeiter/-innen gleitende Arbeits-

Arbeitszeit besser nutzen können, ist es kaum möglich, den betrieblichen Arbeitsrhythmus nach unseren inneren Uhren zu richten. Umso bedeutsamer wird unser eigenes, individuelles Zeitmanagement, mithilfe dessen wir unser persönliches Leistungsverhalten während physischer, psychischer und mentaler Aktivitätsphasen einschätzen, Ruhe- und Erholungsbedürfnisse erkennen sowie Pausen wohl dosiert und bewusst der Regeneration wegen machen können.

Die Arbeit nimmt in unserem Leben einen bedeutenden Stellen- und Zeitwert ein. Sie sichert den Lebensunterhalt, gibt Struktur und Status. Arbeit ist nicht per se krankmachend, im Gegenteil, sie kann sehr gesund sein. Aufgaben, die uns interessieren, die uns Freude machen, die uns erfüllen, uns sogar fordern, können uns beflügeln, ungeahnte Kräfte freisetzen, uns glücklich machen und die Zeit vergessen lassen. Doch auch die schönste Arbeit verzehrt Kräfte, wenn auch nicht so schnell wie unliebsame Arbeit, die wir trotzdem und womöglich noch unter Zeit- und Erfolgsdruck erledigen müssen. Müdigkeit, beginnende Muskelverspannungen und nachlassende Konzentration sind die ersten



Wenn der Kopf schwer wird und nach Abstützung verlangt, sollte man die Arbeit unterbrechen und eine Pause einlegen.

zeiten und sogar Homeoffice-Tage einräumen, sodass „Lerchen“ (Frühaufsteher) und „Nachteulen“ ihr tägliches Leistungshoch während der

Signale, mit denen der Körper seinen Pausenbedarf anmeldet. Nehmen wir vor lauter Arbeitseifer diese Pausensignale nicht wahr oder schlagen mal

in aktiven und hektischen Zeiten über die Stränge, zeigt sich unser Körper kurzfristig geduldig und tolerant. Aber der Körper ist klüger als der Verstand und lässt sich nichts vormachen: Mit psychosomatischen Stresssymptomen schlägt er Alarm, wenn ihm länger anhaltende Störungen seiner Biorhythmen drohen. Ignorieren wir auch diese Alarm-Signale oder versuchen den Stress mit hohem Kaffee-, Alkohol- und/oder Nikotinkonsum oder gar mit psycho- und neuroaktiven Medikamenten (Neuroenhancement/Gehirndoping) zu bewältigen, wird der Körper die Notbremse ziehen, mittels Krankheiten den Ernst seiner Lage klar machen und sich gegen alles sträuben, was der Verstand von ihm zur Aufrechterhaltung der Arbeitskraft erzwingen will (Kopelsky 2014a).

.....  
**Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.**

John Steinbeck, 1902–1968  
 .....

Obwohl wir viel Zeit am Arbeitsplatz verbringen, ist es nicht nur die Berufs- und Erwerbsarbeit, die unsere Kräfte über die Maßen strapaziert. Auch Familie und Haushalt sowie die heutigen hohen Selbstansprüche an Sport- und Freizeitleistungen kosten uns Energie und Zeit. Daher ist es heute wichtiger denn je und für uns alle erstrebenswert, wieder mehr unserem Körperwissen und -gefühl zu vertrauen und uns vom eigenen Zeitmanagement leiten zu lassen, anstatt von gesellschaftlichen Erwartungen, Leistungsdruck und Präsenzzwang konditioniert zu werden. Wir müssen wieder achtsamer werden, damit die digitalen, smarten Alltags erleichterter, die wir nicht mehr missen möchten, nicht zu Zeitdieben und Pausenverderbern werden und zudem noch unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche stören und unsere Fähigkeiten der Sinneswahrnehmung degenerieren.

### 3. Der Zeit Wert geben und sinnvoll pausieren

Pausen dienen gleichermaßen der Prävention, der Ressourcenbildung und der Regeneration. Eine sinnvolle Pausengestaltung richtet sich nach diesen Wirkungsbereichen, wobei je nach Phasen der Biorhythmen und Dauer einer Pause die Wirkungseffekte unterschiedlich in ihrer Intensität sind. Der Zeit, die wir für Pausen brauchen und nutzen, sollten wir besondere Inhalte, besonderen Raum geben. Sich Zeit nehmen, besser noch sich bewusst Zeit schenken und sich Zeit lassen sind kostbare Zeitwerte und ermöglichen uns einen „positiven Müßiggang“ zu innerer Einkehr und Selbstbesinnung. Das sind wesentliche Voraussetzungen, um uns bewusst zu machen, wofür wir Pausen brauchen und wie wir sie machen. Glücksforscher haben erkannt, dass glückliche, zufriedene Menschen souverän über ihre Zeit verfügen. Sie sind in der glücklichen Lage, auf für sie Unwichtiges verzichten zu können. Dadurch gewinnen sie Zeit für das, was ihnen lieb und teuer ist. Sie erreichen – so nennen es die Glücksforscher – einen „Zeitwohlstand“ (Esch 2014).

So wie unsere Biorhythmen unterschiedlich kurze und lange Aktivitätszyklen haben, so unterschiedlich bedarf es der Pausen innerhalb eines Zyklus und zwischen zwei Zyklen. Zum Beispiel brauchen und machen unsere inneren Organe aufeinander abgestimmt viele mikro-kleine und kleine Pausen während eines Tagesverlaufs. Das innere Zeitmanagement regelt den Pausenbedarf nach diesen Biorhythmen. Das äußere Zeitmanagement sollte diese Regelung respektieren und wertschätzen.

#### 3.1 Präventive Mikropausen

Auch während der täglichen Arbeit brauchen wir mehrere kurze Unterbrechungen während eines Arbeits-



Wer viel am Computer arbeitet, sollte den Arbeitsplatz auch für eine kurze Kaffeepause verlassen. Das Umgreifen der Tasse entspannt Unterarme und Hände, während die Augen erholsam auf der Landschaft in der Ferne weiden.

vorgangs oder zwischen einzelnen Arbeitsvorgängen. Kleine Pausen von einer Dauer von einer Minute bis zu einer knappen Stunde haben vor allem die Aufgabe, vorzeitige körperliche und geistige Ermüdung und damit Stressentstehung zu verhindern. Kleine Pausen sind für die Gesunderhaltung der Gehirnfunktionen unerlässlich. Dank kleiner Pausen können wir gelassener bleiben, auch dann, wenn es bei der Arbeit turbulent zugeht. Deshalb sollten wir für kurzfristige Verhaltensänderungen sorgen, indem wir zum Beispiel

- eine andere Körperhaltung einnehmen
- mal tief durchatmen
- uns strecken und recken
- nach längerem Sitzen ein paar Schritte gehen oder uns nach längerem „Auf-den-Beinen-sein“ hinsetzen und die Beine hochlegen
- mal für Augenblicke in den Himmel schauen oder die Augen schließen und ein wenig dösen
- für eine Weile die Gedanken schweifen lassen
- in einen Apfel beißen, ein Glas Wasser trinken oder
- mal nichts tun (Kopelsky 2014b).

Diese kleinen Pausen spielen für unsere Lebensqualität eine sehr bedeutende

Rolle. Sie sind kleine kostbare Wohlfühlmomente. Viele wissenschaftliche Studienergebnisse der Stressforschung, der Neuro- und Chronobiologie, der Schlaf- und Arbeitsmedizin belegen heute die Gesundheitswerte von Mikropausen, wie sie die Menschen schon lange vor dem Zeitalter des Internets durch ihre intuitive Pausengestaltung erreichten. Die Menschen verließen sich mehr auf ihr Körpergefühl und erspürten, dass sie je nach Beanspruchung in einer Aktivitätsphase von 60 bis 90 Minuten zehn bis 20 Minuten Pause für Körper und Geist brauchten. In der Landwirtschaft und im Handwerk machte man am Vormittag eine kleine Frühstückspause, am Nachmittag eine Kaffeepause, während die Arbeit ruhte. Auch winzige Verschnaufpausen, kurze Tagträume oder ein Nickerchen ließen sie zu, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben, als Schwächling zu gelten. Sie machten die Erfahrung, dass nach solchen kurzen Pausen die Arbeit wieder besser von der Hand ging. Wenn Pause war, war Pause. Es gab auch nicht so viele Störfaktoren. Heute funken die mobilen Telefone überall und jederzeit dazwischen und halten die Menschen von ihren Mikropausen ab. Störfaktoren während Pausen bewirken Stress für das Gehirn.

Also nicht der „Müßiggang ist aller Laster Anfang“, sondern vielmehr die verschenkten Pausenzeiten. Wir sollten aus diesem Grund und ohne Kompromisse für unsere Pausengestaltung folgende Maxime beherzigen:

.....  
„Das Pausen-No-Go:  
No smartphone, no web-surfing,  
no mail-check, no coffee-to-go!“

Cornelia M. Kopelsky  
.....

### 3.2 Große Pausen zum Kräftetanken und zur Erholung

Das Pausen-No-Go gilt auch für die großen Pausen. Im Arbeitsalltag bei



Ruhe findet sich am besten in den Pausen, die niemand und nichts stört. Daher sollte man sein Handy vor der Pause ausschalten und außer Sichtweite legen.

einem Acht-Stunden-Tag sollte die Mittagspause eine große Pause und mindestens eine Stunde lang sein. Dann haben wir ausreichend Zeit,

- den Arbeitsplatz zu verlassen, um Abstand von der Arbeit zu bekommen
- eine Mahlzeit genussvoll einzunehmen, um die Energiespeicher wieder zu füllen
- einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft zu machen, um Bewegung zu haben und Gedanken zu klären oder
- wenn sich die Gelegenheit bietet, auch einen kleinen erquickenden Kurzschlaf – ein Nickerchen oder sogenanntes Power-Napping – zu machen

Der Feierabend zählt ebenfalls zu den großen Pausen innerhalb eines Arbeitstags. Im Vergleich zur Mittagspause bietet er einen größeren Zeitrahmen des Rückzugs vom Arbeitsplatz und vom Arbeitsprozess. Er dient der körperlichen, mentalen und emotionalen Entspannung und sollte dem entsprechend auch gestaltet werden. Wichtig ist, am Feierabend zu innerer Ruhe zu kommen, damit man besser schlafen kann. Der Feierabend ist sozusagen die Vorbereitung oder der Auftakt zur

Nachruhe. Alle visuellen, auditiven, olfaktorischen und gustatorischen Reize, die die Sinne erregen und wachhalten, wie grelles Licht, Computer, Fernseher, Handy, laute Musik, scharf gewürzte Speisen und prickelnde Getränke, sollten rechtzeitig gedämpft oder ganz abgeschaltet werden.

Zwischen zwei Arbeitswochen sollte mindestens ein ganzer Tag Pause sein, die zum Ausspannen, zum Kräfteauf tanken und zur Erholung ohne irgendwelche Freizeitwänge genutzt werden: Einfach mal nichts Stressiges machen, keinen Termin haben, ein bisschen bummeln, die Seele baumeln lassen und Zeit mit der Familie oder mit Freunden verbringen und genießen. Wer ein ganzes Wochenende schul- oder berufsfrei hat, dem sei empfohlen, Haushalt- und Freizeitaktivitäten wohl zu dosieren. Sonst stellt sich keine Erholung ein und es entsteht womöglich Erholungsbedarf von der Freizeit.

Zu den größten Pausen gehören kleine und große Ferien, Kurzurlaube von drei bis zehn Tagen und der Jahresurlaub von mindestens drei zusammenhängenden Wochen. Richtig genutzt können sie nachhaltige Erholung

bringen und alle Energiespeicher auffüllen. Die meisten Menschen wünschen sich von ihrem Urlaub, mal so richtig abschalten und ausspannen zu können, mal was anderes zu sehen und zu erleben (Tapetenwechsel) und Spaß zu haben. Die Erwartungen an Krafttanken und Erholung sind hoch. Dafür machen sie Sport-, Aktiv- und Erlebnisurlaub verbunden mit großen Reisen in ferne Länder und werden doch enttäuscht oder gar frustriert sein, wenn sich die erhoffte Erholung nicht einstellt. Wer Urlaub wegen der Erholung machen will, sollte wissen, von was er sich erholen will und wie er sich sinnvoll und effektiv mit allen Sinnen erholen kann.

#### 4. Der Gang zur Muße führt in die Erholung

Haben wir einen Arbeitsauftrag zu erledigen, geben wir uns eine gewisse Anlaufzeit, um uns auf das Projekt einzustimmen. Wir arbeiten uns erst einmal physisch wie kognitiv ein, konstruieren einen Ablauf- und Zeitplan für die einzelnen Arbeitsschritte. Dann können wir uns in die Arbeit vertiefen und erreichen einen Flow-Zustand, in dem die Arbeit läuft und zu Ende gebracht werden kann. Genauso dynamisch verläuft ein Erholungsurlaub, wenn er Körper, Geist und Seele entlasten und Kräfte regenerieren soll. Wir haben keine Umschalttaste, mit der wir von jetzt auf gleich den Beanspruchungsmodus aus- und den Erholungsmodus einschalten können. Wir brauchen Muße, um uns auf Erholung einzustimmen und einzulassen. Muße ist eine besondere Zeit, in der wir keine Leistung erbringen und nicht perfekt sein müssen. Das heißt aber nicht, dass wir in dieser Zeit nichts tun. Muße ist eine Zeit, in der wir schöne, auch für uns wichtige Dinge in Ruhe tun können. Muße hat einen locker gesteckten Zeitrahmen, in dem wir schöpferisch sein können, um innerlich still und gelassener zu werden und auch äußerlich zur Ruhe zu kommen.

Erst nach diesem Müßiggang werden wir bereit für die eigentliche Regeneration. Eine physisch-psychisch und mental wirksame Erholung gelingt am besten schrittweise.

##### 4.1 Abstand gewinnen

Um den nötigen Abstand von den vorangegangenen Anstrengungen zu gewinnen, sollten wir weiter im „Müßiggang“ bleiben und uns von den ereignisreichen und emotionsvollen Tagen vor dem Urlaub lösen. Dieses Loslassen ist besonders wichtig, wenn eine größere Reise ansteht. Also nicht schon am Feierabend oder am ersten Urlaubstag in den Urlaub fahren. Das körperliche Loslassen kann gelingen mit einem längeren Spaziergang, mit Entspannungsübungen oder einer kleinen Joggingrunde. Grübeln wir noch zu sehr über etwa liegengebliebene Arbeit nach, brauchen wir mentalen Abstand, indem wir zum Beispiel unsere Gedanken konstruktiv auf Zweck und Ziel unseres Urlaubs lenken. Sowohl das körperliche als auch das mentale Loslassen unterstützen die ebenso notwendige Distanzierung von Gefühlen wie Angst, Ärger, Enttäuschung und Frust. Distanz wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, der Adrenalin Spiegel kann sich normalisieren (Strosahl & Robinson 2016).

##### 4.2 Erholen und regenerieren

Mit dem Loslassen der Alltagslast beruhigen sich die Sinne. So können wir besser unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst lenken und achtsam herausfinden, wie wir wieder zu neuen Kräften kommen. Haben wir zum Beispiel eine bewegungsarme oder -monotone Arbeit, bei der wir lange sitzen oder stehen, brauchen wir im Urlaub körperliche Aktivierung durch vielseitige Bewegung wie Wandern, Schwimmen, Tanzen und Sportarten, die Freude und Spaß machen. Ist unsere Arbeit dagegen körperlich sehr anstrengend, dann



Chillen, Relaxen, Faulenzen, egal wie man es nennen mag, die Hauptsache ist: Man gibt Last ab und lässt sich tragen.

bringen entspannende Bewegungen wie Spazierengehen oder sanfte Gymnastik oder moderates Faulenzen in der Hängematte oder am Sandstrand den notwendigen Ausgleich. Viel Ruhe und vielleicht auch Einsamkeit brauchen wir im Urlaub, wenn die Arbeit uns hohe Konzentration, große Verantwortung, ständige Erreichbarkeit sowie viel Empathie und stete Freundlichkeit zu Kund/-innen, Patient/-innen, Mitarbeiter/-innen und Kolleg/-innen abverlangt und dadurch die psychische Belastung enorm ist. Sind wir gestresst, weil uns die Arbeit unterfordert oder langweilt, sind vitalisierende und inspirierende Aktivitäten in Geselligkeit die angemessene Art der Erholung. Auch der Urlaubsort sollte dem Erholungsbedarf entsprechend gewählt (Klima, Touristenquote) und für den Körper eine Zeit der Akklimatisierung berücksichtigt werden. Wie dem auch sei, entscheidend ist, dass wir in der gewählten Erholungsmethode zu uns selbst finden und uns selbst sein können, um den Regenerationsprozess zulassen zu können. Erst dann werden Erholungseffekte spürbar werden, zum Beispiel:

- Muskelverspannungen lösen sich
- Nervosität legt sich
- Gedanken ordnen sich, der Geist wird ruhiger
- der Schlaf wird erholsamer
- die Seele atmet auf
- alle Sinne wachen auf und können genießen

- Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Zufriedenheit und Wohlbefinden stellen sich ein

## 4.3 Ausklang und Neuorientierung

Der Regenerationsprozess dauert etwa zehn bis 15 Tage. Damit die Erholung lange anhält, sollten wir den Urlaub besonnen ausklingen lassen. Nach der Heimkehr von einer langen Reise sind mindestens zwei bis drei Tage notwendig, um einerseits die Urlaubseindrücke genussvoll nachzubereiten, sich der Erholung nochmals bewusst zu werden und andererseits sich mental und emotional auf die Arbeit vorzubereiten. So werden sich Lust und Freude auf die Arbeit einstellen und wir können uns mit frischen Kräften und der wieder gewonnenen Gelassenheit auf die Forderungen des Alltags einlassen.

.....  
*Alles hat seine Zeit, und es ist Zeit genug.*

yiddish  
.....

## 5. Schlussmomente

Nehmen Sie Ihre Pausen sehr ernst. Aber lachen sie viel, auch wenn es scheinbar nichts zu lachen gibt. Denn in dem Moment, in dem Sie lächeln oder lachen, machen Sie schon eine Mikropause von negativen Gedanken. Freuen Sie sich in jedem Pausenmoment über wertvolle Momente für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, so wie Sie sich über Ihre Arbeitserfolge freuen. Denn Ihre Pausen sind mitverantwortlich für Ihre Resilienz und Leistungsfähigkeit. Geben Sie den digitalen Helfern nur Gelegenheit, Sie zu entlasten, aber lassen Sie niemals zu, dass sie Ihnen Ihre Pausenmuße stehlen und Ihren Spürsinn entmachten. Pflegen Sie echte soziale Kontakte. Werden und bleiben Sie in kleinen wie in großen Pausen authentisch.

### Literatur:

**Demmler, S., Lanske, S. & Ziemer, D.** (2013): Power-Napping. Offenburg: GABAL.

**Esch, T.** (2014): Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, 2. Auflage. Stuttgart: Thieme.

**Kopelsky, C. M.** (2014a): Produktives Arbeiten – perfektes Gelingen – optimale Gesundheit, Teil I: Gesundheitsrelevante Aspekte im digitalen Zeitalter einer leistungs- und gewinnorientierten Arbeitswelt. In: praxis ergotherapie, Ausgabe 2/14. Dortmund: verlag modernes lernen.

**Kopelsky, C. M.** (2014b): Produktives Arbeiten – perfektes Gelingen – optimale Gesundheit, Teil II: Gesundheitsförderliche und -schützende Selbstfürsorge in einer leistungs- und profitorientierten Arbeitswelt. In: praxis ergotherapie, Ausgabe 3/14. Dortmund: verlag modernes lernen.

**Kopelsky, C. M.** (2016): Embodiment – Körper und Geist im ständigen Dialog. In: Praxis der Psychomotorik, Ausgabe 2/2016. Dortmund: verlag modernes lernen.

**Strosahl, K. & Robinson, P.J.** (2016): In diesem Moment Stress überwinden und

achtsam werden – Das 5-Stufen-Programm neurowissenschaftlich belegt. Stuttgart: TRIAS.

### Die Autorin:



#### Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachautorin  
Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Personal-Trainings  
Feckweilerbruch 28, 55765 Birkenfeld  
[www.CMKopelsky.de](http://www.CMKopelsky.de)

### Stichwörter:

- Pausen
- Rhythmus
- Zeitmanagement
- Regeneration