



Librakv, fotolia

## Auf andere Gedanken kommen

*Kurz vor Dienstschluss. Nur noch schnell ein paar E-Mails schreiben, einen letzten wichtigen Anruf tätigen, die Unterlagen für den Termin morgen vorbereiten ... Die Liste der Dinge, die noch eben schnell erledigt werden müssten, ließe sich noch weiter fortsetzen. Nicht selten beschäftigen diese Dinge uns auch dann noch, wenn es längst heißen sollte: „Endlich Feierabend“.*

**S**o ergeht es vielen Menschen. Sie können nach der Arbeit am Abend oder am Wochenende nicht richtig abschalten, leiden unter Einschlafproblemen und im Kopf dreht sich unablässig das Gedanken-Karussell. Erholung? Fehlanzeige! Dabei wäre gerade sie so wichtig, um auf Dauer die eigene Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit zu erhalten und nach einem anstrengenden Tag im Büro oder am Arbeitsplatz wieder aufzutanken. Doch was hindert die Menschen daran, abzuschalten? Diese Frage stellte sich auch das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw) und fand im Rahmen einer Repräsentativbefragung heraus: Es sind vor allem die Gedanken an die Arbeit, die die Menschen beschäftigen. Das gaben immerhin mehr als 40 Prozent der befragten Arbeitnehmer an.

### Fluch und Segen

Als eine mögliche Ursache für das Nicht-loslassen können nennt Dr. Kai Seiler, am LIA.nrw Leiter der Fachgruppe „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ und einer der Autoren der Studie, die sich wandelnde Organisation der Arbeit und moderne Beschäftigungsformen wie etwa Gleitzeit, Telearbeit oder flexible Arbeitsstätten. „Hier liegen Fluch und Segen nah beieinander“, sagt der Experte. „Einerseits bringen diese Modelle eine ganze Reihe von Vorteilen wie größere Freiräume und eine flexiblere Zeiteinteilung mit sich, sorgen gleichzeitig aber auch dafür, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben zunehmend verschwimmen. Von dem Druck zur Selbstorganisation mal ganz abgesehen, der natürlich deutlich zunimmt.“ Ähnliches gilt für den Einsatz von Smartphones & Co. Was tun, wenn daheim oder gar im Urlaub das Firmenhandy klingelt oder dienstliche E-Mails auflaufen? „Wir sollten uns davon freimachen, ständig erreichbar und empfangsbereit zu sein – beruflich aber auch privat“, sagt Dr. Seiler. Das hätte auch eine Reihe von größeren Unternehmen mittlerweile erkannt, betont er. Dort würden etwa entsprechende Vereinbarungen den Umgang mit E-Mails regeln, die die Beschäftigten nach Feierabend oder im Urlaub erreichen.

### Eigene Ansprüche im Fokus

Wer selbst Ursachenforschung betreibt, sollte dabei zwei Aspekte in den Blick nehmen. Zum einen die bereits erwähnte Arbeitsorganisation, also die Rahmenbedingungen der Arbeit. Gibt es hier eventuell Möglichkeiten, die Abläufe anders zu gestalten? Sind die Aufgaben richtig verteilt, die Anforderungen

angemessen? Hier kann ein Gespräch mit Kollegen und Vorgesetzten weiterhelfen. „Manchmal erzielen schon kleine Änderungen des Arbeitsablaufes einen spürbaren Effekt“, erklärt Dr. Seiler. Aber auch die eigene Einstellung beeinflusst die Fähigkeit, sich erholen zu können. „Man sollte sich selbst hinterfragen, ob vielleicht die Ansprüche mitunter zu hoch gesteckt sind“, sagt der Psychologe. „Es gehört schon eine gewisse Disziplin dazu, auch loslassen zu können. Dem steht nicht selten ein gewisser Hang zum Perfektionismus entgegen.“

### Distanz schaffen

Doch was können die Beschäftigten selbst tun, um die verlorene Distanz wieder herzustellen? Für Dr. Seiler ist das eine ganz zentrale Fähigkeit. Denn: „Wenn es nicht gelingt, gedanklich abzuschalten, ist der Effekt von Erholungsaktivitäten entweder gar nicht vorhanden oder fällt nur sehr gering aus“, so der Experte. Wer also beispielsweise während des Joggens mit dem Gedanken noch im Büro ist und weiter Probleme wälzt, wird sicher etwas für seine Figur tun, aber nicht unbedingt für seine Erholung. „In dem Fall wäre vielleicht eine Sportart sinnvoller, die mich auch gedanklich stärker in Anspruch nimmt und ablenkt, ein Mannschaftssport etwa, bei dem es auf ein konzentriertes Zusammenspiel ankommt.“

### Rituale für den Feierabend

Als hilfreiches Instrument, um eine klare Trennlinie zwischen Privat- und Arbeitsleben zu ziehen, schlägt der LIA.nrw-Experte Rituale vor. Sie helfen, den Abschluss des Arbeitstages zu markieren und können natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich gestaltet werden. Das kann ein Spaziergang auf dem Heimweg, eine Tasse Tee oder ein Duschbad sein. „Was immer man auch als sein Ritual entwickelt hat, es macht deutlich: Jetzt ist Feierabend“, so Dr. Seiler. Doch genau genommen beginnt die mentale Vorbereitung auf den wohlverdienten Feierabend bereits am Arbeitsplatz. Überhastet und mit tausenden ungelösten Fragen im Kopf aus dem Büro zu fliehen, ist eher kontraproduktiv. Das LIA.nrw empfiehlt dagegen, den zurückliegenden Tag noch einmal Revue passieren zu lassen: Was waren wichtige Aufgaben? Habe ich alles erledigt? Wo gibt es noch offene Punkte? Das wären dabei ganz zentrale Fragen. Eine Liste mit Stichworten für den nächsten Tag hilft nicht nur, den Überblick zu bewahren, sondern bietet darüber hinaus die Möglichkeit, gedanklich abzuschließen. Jetzt kann der Feierabend kommen. ●