

Praxistipps: 14 Möglichkeiten, wie „abschalten“ gelingt

Wenn belastende Gedanken an die Arbeit uns nicht entspannen lassen, ist das unangenehm und langfristig gesundheitsschädlich. Wenn auch Sie dieses Phänomen kennen, dann können die unten stehenden Impulse hilfreich sein – damit Sie die Arbeit nicht gedanklich nach Hause nehmen und sich besser erholen können.

AM ARBEITSPLATZ...

1. Den Stresslevel untertags niedrig halten

„Leichter gesagt, als getan!“ werden Sie jetzt vielleicht denken. Terminvorgaben oder die Menge an Arbeit liegen nicht immer in unserer Hand. Aber was wir beeinflussen können, ist die *Art und Weise*, wie wir diese Anforderungen bewältigen. Ob wir uns hetzen lassen oder in unserem Tempo weiterarbeiten. Ob wir Pausen einlegen oder nicht. Ob wir uns Zeit nehmen, zu essen, oder am Arbeitsplatz etwas hinunterschlingen. Ob wir uns selbst gedanklich noch mehr unter Druck setzen, oder uns selbst in Gedanken Kraft und Zuversicht spenden. Ob wir lernen, „nein“ zu sagen oder erlauben, dass andere über unsere Energie verfügen. Dass all dies leicht sei, behaupte ich nicht.

Aber Tatsache ist: je angespannter Sie während des Arbeitstags waren, umso länger brauchen Sie in der Regel, um am Abend wieder „herunter zu kommen“. Stellen Sie sich ein Pendel vor: je weiter es zur einen Seite (z.B. „Anspannung“) ausschlägt, umso länger ist der Weg, bis es auf der anderen Seite, dem Gegenpol (z.B. „Entspannung“) angekommen ist. Dies gilt nicht nur für körperliche Stresssymptome. Je öfter Sie also zwischendurch die Schultern bewegen, tief durchatmen oder an etwas Angenehmes denken, umso entspannter kommen Sie durch den Arbeitstag – und umso leichter fällt Ihnen danach das Abschalten.

Legen Sie mehrere kurze Verschnaufpausen untertags ein – dies hilft, Ihren Anspannungslevel bis zum Abend niedrig zu halten!

2. Den Kopf frei kriegen: das Prinzip der Verschriftlichung

Oft denken wir am Ende eines Arbeitstages darüber nach, was alles liegen geblieben ist. Damit diese Gedanken nicht immer wieder kehren hat es sich bewährt, sie schriftlich festzuhalten. Zum Beispiel:

- unerledigte Aufgaben auf die Aufgabenliste schreiben
- Pläne/Projektschritte in Stichworten oder Skizzen festhalten
- Ideen notieren
- Termine eintragen
- Telefonlisten führen (wer zu welchem Thema an-/rückgerufen werden soll)
- Belastendes, Probleme in Stichworten notieren; evtl. mit dem Zusatz: „Das belastet mich gerade, da komme ich nicht weiter...“ – das wirkt klärend und entlastend!

Alles, was auf Papier (oder auf Ihrem Computer) festgehalten ist, braucht keinen Speicherplatz mehr in Ihrem Kopf!

3. Sich auf die Schulter klopfen: Positivbilanz ziehen

Wenn Sie notiert haben, was Sie heute alles nicht geschafft haben, dann gehen Sie „vom Mangel in die Fülle“. Mit andere Worten: überlegen Sie, was Sie heute alles erledigt haben! Auch so banale Dinge wie Telefonate oder E-Mails bearbeiten gehören dazu.

Sich Erledigtes bewusst zu machen erzeugt ein viel zufriedenstellenderes Gefühl, als sich über das Unerledigte zu grämen – und erleichtert es, den Arbeitstag emotional loszulassen!

4. Erfinden Sie Ihr eigenes „Schluss-Ritual“

Viele Menschen verbinden die Beendigung ihres Arbeitstages auch gerne mit einer bestimmten „rituellen“ Handlung. Diese wird bewusst und absichtsvoll ausgeführt, sie markiert das Ende der Arbeit. Bei mir ist es zum Beispiel das Zuklappen des Laptops.

Andere Beispiele:

- ✓ das Erledigte von der Aufgabenliste streichen oder abhaken
- ✓ Unterlagen ordnen und verräumen
- ✓ den Schreibtisch aufräumen
- ✓ die Schubladen oder das Büro versperren
- ✓ die Kaffeetasse in den Geschirrspüler geben
- ✓ die Dienstkleidung ausziehen
- ✓ die Hände waschen

Alles, was für Sie eindeutig signalisiert, dass der heutige Arbeitstag abgeschlossen ist, hilft Ihnen beim Abschalten!

AUF DEM WEG NACH HAUSE...

5. Wie private Verpflichtungen beim Abschalten helfen können

Man kann private Alltagsverpflichtungen als zusätzliche Belastung empfinden. Oder entdecken, dass sie uns dabei helfen können, in unserer Freizeit die gewünschte Distanz zur Arbeit herzustellen. Denn jene Erledigungen, die zwar nichts mit unserem Beruf zu tun haben, die wir aber trotzdem nicht zu unseren Lieblingsbeschäftigungen zählen, sind gut für den Übergang von Erwerbsarbeit zu Erholung geeignet: Lebensmittel einkaufen, zur Apotheke oder Post gehen, Hausarbeit verrichten, die Kinder abholen – all das sind Tätigkeiten, die Distanz zur Arbeit schaffen, ohne dass wir dabei von uns verlangen, schon komplett entspannt zu sein.

Alltagsverpflichtungen können ein „Bindeglied“ zwischen Arbeit und Freizeit sein - und somit einen sanften Übergang schaffen, bis Sie vollends in der Erholung angekommen sind!

6. Im Niemandsland zwischen Arbeit und Freizeit wandeln

Die meisten von uns haben einen gewissen Fahrtweg vom Arbeitsplatz nach Hause. Natürlich können Sie in dieser Zeit auch noch berufliche Telefonate erledigen – aber das wird Ihnen nur in Ausnahmefällen beim Abschalten helfen. Es ist auch nicht der beste Zeitpunkt, um sich via Radio oder Zeitung mit dem Elend der Welt zu konfrontieren. Besonders gut geeignet hingegen ist leichte Bewegung: wenn Sie die Möglichkeit haben, gehen Sie hin und wieder zu Fuß oder benutzen Sie das Fahrrad.

Nutzen Sie die Zeit der Heimreise, um mit dem Abschalten zu beginnen – und gestalten Sie diese Zeit im Auto, auf dem Rad oder in öffentlichen Verkehrsmitteln so angenehm wie möglich!

7. Unangenehme Gefühle da sein lassen

Gerade bei unangenehmen Gefühlen wie zum Beispiel Wut oder Angst ist die Vorstellung hilfreich, dass Emotionen nichts anderes sind als wellenförmige Energie. Energie will fließen - das ist ein physikalisches Prinzip. Wenn Sie den Emotionen erlauben, langsam „auszuschwingen“, also die Wellen immer flacher werden zu lassen, werden Sie feststellen, dass sie sich nach einer Weile ganz von alleine beruhigen. Versuchen Sie hingegen, das Fließen der unangenehmen Emotionen zu stoppen, dann stauen sie sich eher auf, als dass sie verschwinden. Sie können das Fließen auch durch Bewegung oder Tönen (schreien, seufzen, summen,...) unterstützen. Nur bei besonders intensiven Gefühlen, also in „Notfällen“, ist aus meiner Sicht aktives Gegensteuern notwendig, um den Zustand zu verändern.

Lassen Sie unangenehme Gefühle einfach ausschwingen, anstatt aktiv etwas dagegen zu unternehmen – und vertrauen Sie darauf, dass sie in 90% der Fälle von alleine verschwinden!

8. Sich mit anderen Personen umgeben

Sich nach Dienstschluss mit ArbeitskollegInnen auf einen Drink zu treffen und über firmeninterne Probleme zu sprechen, kann manchmal sehr wichtig sein für die eigene Psychohygiene. Aber es hilft nicht dabei, Distanz zur Arbeit zu schaffen. Wenn Sie abschalten wollen, sollten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf andere Lebensbereiche lenken. Und wenn Sie doch einmal zu Hause von der Arbeit sprechen, so können Sie zum Beispiel Ihre Familienmitglieder bitten, Sie darauf aufmerksam zu machen. Dann können Sie immer noch entscheiden, ob Sie dem Thema weiter Ihre Zeit und Energie widmen wollen (weil es vielleicht sehr wichtig ist und Sie belastet) – oder nicht.

Wenn Sie wirklich Abstand zu berufsbezogenen Themen gewinnen wollen, umgeben Sie sich in Ihrer Freizeit lieber mit Personen, die nichts mit Ihrem Job zu tun haben. Mit solchen Menschen spricht man eher über andere Themen!

ZU HAUSE ANGEKOMMEN...

9. Bewusst auf „Freizeitmodus“ umschalten

Besonders wichtig im Zusammenhang mit Abschalten sind so genannte „Schlüsselreize“ oder „Mini-Rituale“. Das Klappern des Gartentors, wenn es in Schloß fällt, ist zum Beispiel für mich so ein akustischer Reiz, der mir signalisiert: „Jetzt beginnt die Freizeit“. Andere Beispiele für „Mini-Rituale“ beim Nachhausekommen:

- das Geräusch, das Ihr Schlüssel beim Aufsperrn Ihrer Wohnungstüre macht, bewusst wahrnehmen
- der Wechsel vom Business-Outfit in bequeme Freizeitkleidung
- eine erfrischende Dusche (und sich dabei vorstellen, wie der Stress abfließt...)
- drei tiefe Atemzüge nehmen (und dabei den Arbeitstag ausatmen...)
- die bildhafte Vorstellung, wie Sie den vergangenen Arbeitstag vor Ihrem Haus abstellen wie einen schweren Rucksack (und er sich dann in Luft auflöst...)

Es geht darum, den Wechsel von Arbeit zu Freizeit bewusst zu markieren. Dies funktioniert natürlich in beide Richtungen: Sie können also auch den Arbeitstag ebenso achtsam beginnen wie den Start in Ihr Privatleben.

Falls Sie Sorge haben, anfangs auf Ihr Übergangsritual zu vergessen: lassen Sie sich daran erinnern, zum Beispiel mit einem kleinen Spickzettel an der Haustür oder einem Handyalarm. Probieren Sie aus, was für Sie funktioniert.

Hauptsache, Ihr Miniritual ist mit so wenig Zeit- und Energieaufwand verbunden, dass Sie es jeden Tag mit Leichtigkeit machen können. Je öfter Sie die von Ihnen gewählte „Übergangs-Übung“ praktizieren, umso kraftvoller und wirksamer wird sie!

10. Sich Zeit geben - Entspannung ist ein Prozess!

Der sehr gebräuchliche (und deshalb auch hier verwendete) Begriff „abschalten“ ist eigentlich irreführend, denn er suggeriert, dass wir nur einen Schalter umlegen müssen, und schon ist der Stress vorbei.

Wir wünschen uns natürlich, dass die Anspannung, die wir über mehrere Stunden, Tage oder gar Wochen aufgebaut haben (körperlich und seelisch) zu einem bestimmten Zeitpunkt einfach „abfällt“. Dies widerspricht allerdings meiner Erfahrung. Stresssymptome wie aufgewühlte Gedanken, verspannte Muskeln oder Magenschmerzen verschwinden nicht auf Knopfdruck, nur weil wir jetzt den Arbeitsplatz verlassen haben und uns entspannen könn(t)en.

Geben Sie dem Prozess Ihrer Entspannung bewusst die Zeit, die er braucht - anstatt sich selbst unter Druck zu setzen, wenn es mit der Erholung nach der Arbeit nicht sofort klappt!

11. Wiederkehrende Gedanken einladen

Ja, Sie lesen richtig. Ermuntern Sie lästige Gedanken an die Arbeit, noch ein wenig bei Ihnen zu bleiben. Warum? Weil wegschieben nicht funktioniert.

Es gibt Menschen, bei denen klappt es, wenn sie zu sich „Stopp!“ sagen, um aus Gedankenspiralen auszusteigen. Oder sich vorstellen, dass sie mit jedem Atemzug die unerwünschten Gedanken ausatmen.

Falls Sie aber – so wie ich – zu jenen Menschen gehören, bei denen solche Übungen nur kurzfristig oder gar nicht den erwünschten Erfolg bringen, habe ich folgenden Alternative* für Sie parat:

1. Nehmen Sie sich zehn oder fünfzehn Minuten Zeit, in der Sie ungestört sind.
2. Setzen Sie sich bequem hin.
3. Geben Sie Ihren ungeliebten Gedankenschleifen Raum, laden Sie sie ein, lassen Sie sie da sein (vielleicht möchten Sie ihnen in Ihrer Vorstellung auch eine Tasse Tee kredenzen oder ein Stück Kuchen...). Behandeln Sie die störenden Gedanken freundlich – immerhin sind sie ein Teil Ihrer selbst!
4. Beobachten Sie dann wie ein neugieriger Forscher oder eine wissbegierige Forscherin, was geschieht. Greifen Sie nicht in das Geschehen ein, indem Sie bewusst einen bestimmten Gedanken weiterspinnen. Schauen Sie nur zu, wie und wohin sich Ihre Gedanken entwickeln. Wenn Sie sich von den Gedanken forttragen haben lassen (das kommt vor), erinnern Sie sich daran, dass Sie nur eine unbeteiligte, aber interessierte Zuschauerin sind und nehmen Sie wieder die gelassene Beobachterrolle ein. Sie können die auftretenden Gedanken dabei ruhig innerlich kommentieren wie „Aha!“ oder „Schau, schau...“, aber werten Sie sie nicht im Sinne von *gut* oder *schlecht*.
5. Wenn Sie wollen, können Sie Ihre Gedanken auch ermuntern, so richtig Gas zu geben. Fordern Sie sie auf, Ihnen ordentlich Angst zu machen oder gewaltig auf die Nerven zu gehen. Sagen Sie zu Ihren Gedanken: „*Jetzt habe ich Zeit nur für euch. Legt los.*“ Das ist der Trick.
6. Was dann passiert, wird nicht verraten – probieren Sie es selbst aus!

**inspiriert von den Arbeiten der Zapfen-Lehrerin Julie Henderson, der Vajrayana-Lehrerin Pema Chödrön und des spirituellen Lehrers Eckhart Tolle*

Vielleicht ist diese Art, mit Ihren Gedanken umzugehen, für Sie sehr ungewöhnlich. Wenn Sie die Übung dennoch ausprobieren wollen: betrachten Sie sie doch einfach als Spiel oder als gewagtes Experiment....Sie brauchen ja niemandem davon zu erzählen!

Je mehr Widerstand wir gegen Gedankenspiralen aufbauen, je mehr wir sie loswerden wollen – umso stärker werden sie. Schenken Sie ihnen stattdessen liebevolle Zuwendung, aber glauben Sie nicht alles, was Ihre Gedanken Ihnen weismachen wollen. Nehmen Sie sie wichtig, aber nicht ernst. Schließlich brauchen wir uns von unserer Psyche nicht alles gefallen lassen! ☺

12. Die Grundprinzipien von Erholung* beachten: Kontrast und Reizarmut

Entspannung stellt sich meist dann ein, wenn wir nach der Arbeit etwas tun, das einen Kontrast zur beruflichen Tätigkeit darstellt. Zum Beispiel: wer beruflich den ganzen Tag in einer kalten Lagerhalle auf den Beinen war, wird vielleicht ein heißes Bad als erholsam empfinden; wer 8 Stunden vor dem Computer gesessen ist, für den ist frische Luft und Bewegung das „Mittel der Wahl“, um die Belastungen des Arbeitstages abzubauen. Arbeiten Sie alleine, brauchen Sie in der Freizeit wahrscheinlich soziale Kontakte. Haben Sie ständig Menschen um sich, erholen Sie sich möglicherweise besser in Stille und Alleinsein.

Reizarmut bedeutet: so wenig neue Reize oder Informationen wie möglich. Nach einem Arbeitstag vor dem Bildschirm noch einen Fernsehabend dran zu hängen, mögen Sie entspannend empfinden, weil Sie dadurch gedanklich Abstand zu den beruflichen Inhalten bekommen. Aber für Ihr Gehirn ist die Verarbeitung dieser optischen und akustischen Reize intensive Arbeit, die die geistige Erholung über Nacht erschwert. „Abschalten“ ist hier also wörtlich zu verstehen.

**in Anlehnung an: „Stressbewältigung“, von Gert Kaluza*

Probieren Sie einmal aus, ohne Fernsehen, Lesen oder lange Gespräche ins Bett zu gehen. Gehen Sie stattdessen vorher spazieren oder entspannen Sie für eine Viertelstunde bei einer Tasse Tee in der Dunkelheit bei Kerzenschein und lassen Ihre Seele baumeln – Sie werden feststellen, wie viel tiefer und ruhiger Sie dann schlafen!

13. Extratipp für HeimarbeiterInnen: räumliche Vermischung vermeiden

Falls Sie von zu Hause aus arbeiten oder auch nur ab und zu daheim berufliche Telefonate führen, ist es hilfreich, einen eigens dafür vorgesehenen Raum (oder zumindest eine Ecke) dafür einzurichten.

Ständig einen Stapel Akten im Blick zu haben, kann uns immer wieder an unerledigte Aufgaben erinnern, obwohl wir doch so gerne abschalten möchten. Und im eigenen Wohnzimmer ein schwieriges berufliches Telefonat zu führen kann bewirken, dass wir unangenehme Dinge mit der Geborgenheit unseres Rückzugortes mental verknüpfen - einfach weil wir beim Telefonieren durch den Raum gegangen und die darin enthaltenen Gegenstände betrachtet oder sogar berührt haben. Eine gewisse räumliche Trennung von Beruf- und Privatbereich macht also Sinn. Ideal wäre eine optische Markierung des Arbeitsraumes zu Hause, zum Beispiel durch einen Teppich, andere Möbel, einen Vorhang, einen Raumteiler (Regal, Paravent,...) oder ähnliches.

Die „räumliche Vermischung“ von Arbeit und Freizeit macht die Erholung in den eigenen vier Wänden schwieriger. Richten Sie sich bei Bedarf einen Wohnbereich ein, den Sie ausschließlich für berufsbezogene Tätigkeiten nutzen – und sei er noch so klein!

14. Kreative Gedanken an die Arbeit sind weiterhin erwünscht!

Falls Sie jetzt schon „Abschaltprofi“ sind und nun Angst bekommen, dass Ihnen in der Freizeit zukünftig jene Gedanken an die Arbeit durch die (Frontal)Lappen gehen, die manchmal als kreative Lösungsideen unter der Dusche oder beim Zwiebelschneiden auftauchen – hier eine kleine Visualisierungsübung:

Stellen Sie sich vor, dass zwischen den zwei Bereichen Ihres Lebens (Arbeit/ Leistung / Anspannung vs. Freizeit / Erholung / Entspannung) eine dünne Membran liegt. In diese Membran ist ein Filter eingebaut, oder eine Art Ventil. Dieses Ventil verbindet die beiden gegensätzlichen Bereiche, lässt jedoch nur Positives durch. Alle belastenden Gedanken hingegen bleiben fern.

Kreative, positive Gedanken an die Arbeit behindern das Abschalten nicht – im Gegenteil: sie tauchen meist erst dann auf, wenn wir sehr entspannt sind und an ganz etwas anderes denken. Und schaffen auf diese Weise sogar Vorfreude auf den nächsten Arbeitstag.

Durch die Vorstellung einer „positiven Verbindung“ zwischen Arbeit und Freizeit ist es möglich, dass auch weiterhin geniale Einfälle, die Ihre Arbeit betreffen, in der Freizeit Ihr Bewusstsein erreichen.

Damit Sie sich ein noch klareres Bild machen können, wie Sie die Abschalt-Tipps in Ihren Alltag integrieren könnten, habe ich unten stehend noch zwei Geschichten für Sie...

*Viel Spaß beim Ausprobieren!
Birgit Kropik*

Frau S. macht Feierabend

Frau S. ist leitende Angestellte in einem mittelständischen Unternehmen. Der heutige Tag war sehr anstrengend. Sie spürt die vertrauten Verspannungen im Nacken und leichte Kopfschmerzen. „*Viel getan, nix erledigt*“, denkt Frau S. und notiert dann alles, was sie heute nicht mehr geschafft hat, in ihre To-do-Liste. Den dringenden Anruf, den sie morgen als Erstes tätigen möchte, schreibt sie auf einen gelben Spickzettel und klebt ihn auf den Bildschirm. So kann sie ihn morgen Früh nicht vergessen. Dann ordnet sie ihren Schreibtisch, verlässt das Büro und versperrt die Türe. Der metallische, hohe Klang des Schlüsselbundes, der beim Zusperrren durch den leeren Gang hallt, lässt ein angenehmes Gefühl in ihr entstehen. „*Feierabend!*“, denkt sie dabei. Als sie ihr Auto durch den zähen Verkehr der Rush-hour nach Hause steuert, denkt sie über ein Kritikgespräch nach, das sie heute geführt hat. Ob sie alles richtig gemacht hat? Herr A. wirkte nach dem Gespräch ziemlich zerknirscht. Ein Gefühl von Unsicherheit steigt in ihr hoch. „*Na, dann fühl ich mich eben unsicher. Schließlich mach ich so was auch nicht jeden Tag. Vielleicht bilde ich mir ja auch nur ein, dass Herr A. gekränkt ist jetzt. Ich schaue einfach, wie er morgen drauf ist. Im Notfall rede ich nochmal mit ihm, damit er weiß, dass ich seine Arbeit grundsätzlich schätze...*“, denkt sie, atmet tief durch und beschließt, die Sache für heute auf sich beruhen zu lassen. Dann schaltet sie das Radio ein und sucht einen Sender, auf dem angenehme Musik läuft. Als sie zu Hause angekommen ist bemerkt sie, dass die Musik sie in eine heitere Stimmung versetzt hat. Sie bekommt Lust, spazieren zu gehen, und dreht noch eine Runde um den Häuserblock. Als sie wieder zu Hause ankommt stellt sie fest, dass ihre Kopfschmerzen verschwunden sind. Im Stiegenhaus trifft sie ihre Nachbarin, die sie spontan auf ein kleines Abendessen bei sich einlädt. Als Frau S. gegen 22 Uhr zu Bett geht, schläft sie ein, ohne noch ein einziges Mal an die Arbeit gedacht zu haben...

Herr K. schaltet ab

Herr K. ist Pfleger in einem öffentlichen Krankenhaus. Heute gab es viele Neuaufnahmen auf seiner Station, und sowohl die neue Turnusärztin als auch der Krankenpflegeschüler brauchten ständig seine Unterstützung. Herr K. ist müde und gereizt. „*Wenn heute noch irgendjemand etwas von mir will, krieg ich einen Anfall!*“ denkt er, während er seine Dienstkleidung auszieht. Wie immer wäscht er sich noch bewusst die Hände, bevor er geht. Er stellt sich vor, wie das klare Wasser den ganzen Stress des Tages von seinen Händen spült. Diese kleine Übung hat er sich vor Jahren zur Gewohnheit gemacht. Schon fühlt er sich etwas erleichtert. „*Was sollen sie denn machen, wenn sie sich nicht auskennen...*“ reflektiert er über den heutigen Tag. „*Irgendwer muss sie ja einschulen. Und die Patienten können sich auch nicht aussuchen, wann sie kommen...*“ Da wird ihm klar, wie wichtig er heute für viele Menschen war und ein Gefühl der Zufriedenheit stellt sich ein. Als Herr K. den Supermarkt betritt, beschäftigt ihn gedanklich noch ein besonders tragisches Schicksal eines Patienten. Aber dann beginnt er mit seinem Einkauf. Er muss die Handschrift seiner Frau auf dem Einkaufszettel entziffern, jeden Gang zwei Mal abfahren und eine Mitarbeiterin fragen, wo er Sojamilch findet, bis er alles beisammen hat. Beim Bezahlen an der Kassa hat er den Patienten längst vergessen. Als Herr K. zu Hause ankommt, wollen seine Kinder sofort mit ihm spielen. „*In einer halben Stunde*“, verspricht er. Seit längerem hat er sich ausverhandelt, dass er beim Nachhause kommen zuerst eine halbe Stunde Zeit für sich in Anspruch nehmen kann, bevor er sich der Familie widmet. Herr K. geht ins Schlafzimmer, macht die Türe hinter sich zu und legt sich auf das Bett. Er schließt die Augen und macht: nichts. Allerlei Gedanken gehen ihm durch den Kopf, aber er beachtet sie nicht und wird zunehmend ruhiger. Für ein paar Minuten nickt er ein. Als er wieder erwacht, fühlt er sich erfrischt und freut sich drauf, mit seinen Kindern zu spielen...