

# Intervall-Rasten

Arbeit, Familie, Haushalt – im Alltag sind wir durchgetaktet. Viele Menschen landen im Burnout.

Die Biologin Carola Kleinschmidt plädiert für maßvollen Wechsel zwischen Leisten und Erholen

VON CAROLA KLEINSCHMIDT; ILLUSTRATIONEN: MARIO WAGNER

**B**is vor wenigen Jahren sah mein Arbeitstag so aus: Morgens im Büro fing ich als Erstes mit den E-Mails an. So hatte ich das Gefühl, etwas wegzuschaffen. Oft dauerte es fast eine Stunde, bis die wichtigsten Nachrichten beantwortet waren. Danach erledigte ich die To-dos auf der Liste vom Vortag. Zwischendurch klingelte das Telefon. Dann war schon Mittag, und die Aufgaben, die ich mir für diesen Tag vorgenommen hatte, waren noch gar nicht in mein Blickfeld gerückt. Ich spürte Unzufriedenheit. Gleichzeitig stieg der Druck, endlich was erledigt zu bekommen. Die Mittagspause hielt ich kurz. Doch zwischen 14 und 15 Uhr hockte ich wie so viele im Mittagstief. Oft kam ich erst am späteren Nachmittag in einen gewissen Arbeitsflow. Vor sechs Uhr abends verließ ich das Büro fast nie, oft unzufrieden und mit schlechtem Gewissen, weil ich weniger kreativ und produktiv als erhofft gewesen war. Also ging ich morgens früher ins Büro, ließ die Mittagspause aus, übte mich im Priorisieren, hielt den Plausch mit der Kollegin kurz. Aber der Durchbruch zu einem Arbeitstag, den man im Griff hat, und einem Feierabend, der sich verdient anfühlt, blieb aus.

Vermutlich hätte ich nie allein herausgefunden, was hier schief lief. Doch ich bekam ein Kind und musste meinen Arbeitsrhythmus radikal umstellen. Im Büro bleiben, bis die Inspiration wieder fließt? Fehlanzeige! Häufig konnte ich im ersten Jahr nur zwei Stunden am Stück arbeiten und stand vor der Frage: Wie kriege ich in so kurzer Zeit überhaupt was hin?

Erstaunt stellte ich damals fest, dass 90-Minuten-Arbeitsfenster etwas Magisches haben. Sie geben einem genug Zeit, um konkrete Gedanken zu verdichten oder ein Konzept zu entwerfen. Aber es bleibt keine Zeit für Ablenkungen wie Mails oder Anrufe. Wenn das Kind wieder wach war, gespielt oder gestillt werden wollte, bekam auch mein Kopf automatisch eine Pause. Bald stellte ich fest: Dieser Rhythmus aus An- und Entspannung tat mir gut. Warum war ich nicht früher darauf gekommen? Als Biologin und Journalistin treiben

mich solche Fragen zu Recherchen und in Bibliotheken. Ich fand heraus: Der Münchner Zeitforscher Karlheinz Geißler stellte fest, dass wir viel zu stark im Takt der Uhr leben – was fast automatisch ein Gefühl von Getriebensein auslöst. »Das Zeitmaß Takt funktioniert nach dem Prinzip Kipp-schalter«, erläutert Geißler in seinem Buch »Time is honey«. Es kennt nur an oder aus. Der Takt wurde mit der Industrialisierung zum neuen Zeitmaß für den Menschen – und löste den bäuerlichen Rhythmus ab, der sich an Jahreszeiten und Tageszeiten orientierte. Eine Heumahd oder die Geburt eines Kalbes konnte man nicht in ein präzises Zeitfenster pressen. Erst mit der Arbeit an Maschinen gab der Takt die Produktivität pro Zeiteinheit vor.

Doch der Mensch sei ein Rhythmuswesen, sagt Geißler, kein Taktwesen. »Wir können nicht per Knopfdruck volle Leistung bringen. Und wir können nicht per Vollbremsung von Hochgeschwindigkeit zum Stillstand umschalten.« Menschen brauchen im Gegensatz zu Maschinen Übergangs- und Anlaufzeiten. Deshalb singen Eltern ihre Kinder in den Schlaf, und Arbeitsunfälle geschehen montags häufiger als an anderen Tagen der Woche. Deshalb gibt es im Sport das Aufwärmen und in der Kneipe den Absacker. Deshalb lieben wir Sonnenauf- und Sonnenuntergang. Es sind Sinnbilder des weichen Übergangs.

## Die Atemlosigkeit vor dem Zusammenbruch

Unser gesunder Rhythmus basiert auf dem Wechsel von An- und Entspannung, von Konzentration und Reflektion, von Hunger und Sattsein, von Wachsein und Schlaf. Unser Gehirn kann Informationen aufnehmen, braucht aber dann Zeit, um sie zu verarbeiten. Unsere Verdauung funktioniert rhythmisch, ebenso der Herzschlag. Erinnerungen manifestieren sich im Schlaf. Wenn wir diesen Rhythmus zu lange vernachlässigen, läuft unser Akku leer. Als ich für meine Bücher über Burnout Dutzende Betroffene interviewte, erzählten mir alle von ihrer Atemlosigkeit vor dem Zusammenbruch. Sie hatten die Schraube ihres Lebens ohne Rast und Ruhe immer enger gedreht und sich völlig verausgabt.

Die Corona-Krise hat viele Menschen in eine ähnliche Situation gebracht: Die Technische Uni-



Erdrückt vom Tag: Abends fühlen sich viele von ihren Pflichten wie erschlagen

versität Chemnitz befragte 2020 fast 3000 Beschäftigte zu ihrer Arbeitssituation und psychischen Befindlichkeit unter dem Einfluss von Corona. 60 Prozent der Befragten, die von zu Hause aus arbeiteten, gaben an, dass die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben verschwommen seien. 27 Prozent empfand diese Gleichzeitigkeit der Anforderungen als Belastung. Man checkte Mails auch noch um 23 Uhr und sprang tagsüber zwischen Video-Teamsitzungen und den Mathe-Aufgaben des Kindes hin und her. Am stärksten lastete der Druck auf berufstätigen Frauen mit kleinen Kindern, zeigte die Umfrage.

Gleichzeitig triggert Stress eine gewisse Erbarmungslosigkeit mit uns selbst. Als ich mein erstes Burnout-Buch mit dem Psychiatriecharakter Hans-Peter Unger schrieb, erzählten mir Patienten, dass bei ihnen Druck von außen zwar eine Rolle gespielt habe – aber der härteste Anpeitscher sei nicht die Chefin oder der Chef gewesen, sondern der Anspruch an sich selbst. Der inzwischen emeritierte Professor für Psychiatrie und Psychotherapie

Herwig Scholz von der Klink de La Tour im österreichischen Treffen fand heraus, was Burnout-Betroffene eint: Sie reagieren auf Überforderung mit Überanpassung. Wenn diese Menschen merken, dass Aufgaben sie überlasten, fällt es ihnen schwer, die Situation konstruktiv zu lösen, indem sie um Hilfe bitten, etwas delegieren oder liegen lassen. Stattdessen leisten sie noch mehr, strengen sich mehr an. Scholz bezeichnet diese psychische Falle als »fehlerhafte Selbstwertregulation«. Aufgeben oder den Anspruch senken ist keine Option für diejenigen. Ihr Selbstwertgefühl würde zu sehr darunter leiden. Für die meisten, die eine Erschöpfungskrise erleben, ist es daher eine große Herausforderung, sich die Erlaubnis zu geben, nicht pausenlos zu leisten – ohne dass sie sich wertlos fühlen.

Eine Umfrage der Techniker Krankenkasse zeigte, dass die Deutschen den hohen Anspruch an sich selbst als zweitwichtigsten Stressor nennen. Auf Platz eins steht seit Jahren der Stress, der rund um Job, Schule oder Studium entsteht. Die Corona-Krise hat bei uns allen den Stresslevel zusätz-

**60**  
Prozent  
finden, in  
der Corona-  
Zeit seien  
die Grenzen  
zwischen  
Arbeit und  
Privatleben  
verschwommen



**Carola Kleinschmidt** ist Diplombiologin, Autorin und zertifizierte Trainerin für Stressprävention in Hamburg. Für alle, die Selbstfürsorge und Stresskompetenz in kleinen Schritten in ihren Alltag einbauen möchten, entwickelte sie den Ratgeber »Gesünder arbeiten. Besser leben«. [www.dein-gutes-jahr.de](http://www.dein-gutes-jahr.de)

## Wider besseres Wissen hält man an toxischen Gewohnheiten fest

lich hoch geschraubt – und erschwert dadurch gute Selbstfürsorge. In Zeiten von Homeoffice und Homeschooling schlug bei vielen der Anspruch an sich selbst völlig durch und raubte ihnen die sogenannte Erholungskompetenz. Der Schweizer Arbeitspsychologe Andreas Krause hat für dieses Verhalten einen Begriff geprägt: die »interessierte Selbstgefährdung«. Er erklärt: »Mit interessierter Selbstgefährdung ist ein Verhalten gemeint, bei dem man sich selbst dabei zusieht, wie das eigene Arbeitshandeln die eigene Gesundheit gefährdet – und man dies auch dann nicht ändern kann, wenn man es möchte.« Man hält wider besseres Wissen an toxischen Gewohnheiten fest, geht krank zur Arbeit, macht häufig Überstunden, lässt jede Pause aus, reduziert Momente der Selbstfürsorge immer weiter. Und läuft sehenden Auges in die Erschöpfung. Andreas Krause machte in seinen Studien verschiedene Aspekte von moderner Führungskultur aus, die dieses Verhalten triggern: »Je mehr die eigene Arbeit am Erfolg gemessen wird, an der Erreichung von Zielen, an Kennziffern,

an der Überbietung von Benchmarks, desto mehr kommt es zur interessierten Selbstgefährdung.« Die Beschäftigten agieren wie Selbstständige. Sie fühlen sich dafür verantwortlich, dass ihre Arbeit in der Wertschöpfung der Firma den optimalen Nutzen bringt. In Corona-Zeiten hatten viele Menschen sogar das Gefühl, dass sie noch mehr leisten müssen – um ja nicht den Eindruck zu wecken, sie seien im Homeoffice faul.

Nicht wenige, die irgendwann ein Burnout erwischt, berichten davon, dass die Schwere der Symptome, die sie aus dem Alltagsrennen warf, in gewisser Weise auch erlösend war: etwa der Bandscheibenvorfall, der einen Mann zum Kürzertreten zwang, oder die Erschöpfungsdepression, die eine Frau erst einmal ans Bett fesselte. Ich finde mich in diesen Aussagen auf eine Art wieder, auch wenn ich kein Burnout durchlebt habe. Als unser Sohn zehn Monate alt war, mussten wir mit ihm für vier Wochen in die Klinik – er war lebensbedrohlich erkrankt. Der Alltag hatte nur einen Fokus: das Kind pflegen und selbst bei Kräften



Kraftquellen anzapfen: Musik und Yoga können helfen, den Alltag leichter zu meistern

bleiben. Frühstück, Visite, Mittag. Spielen mit dem Kleinen, Ablösung von der Oma, 60 Minuten spazieren an der frischen Luft für mich. Besuch vom Papa. Abendritual, schlafen. Ich schämte mich, dass ich angesichts der Krankheit meines Sohnes bei diesem klaren Tagesrhythmus ein Wohlgefühl empfand. Erst spät söhnte ich mich mit mir aus. Als ich in Gesprächen mit Expertinnen und Experten begriff, dass es heutzutage eine große Kunst ist, einen gesunden Rhythmus zu leben. Leistungsbereitschaft zählt hierzulande schlicht mehr als Innehalten. Ohne triftigen Grund treten wir nicht auf die Bremse, gönnen uns kein Runterkommen. Das rastlose Rennen ist normal.

**Ruhephasen und Krafttanken – wie im Sport** Ein Bild, das zum Thema Pausen, Ruhe und Krafttanken viele überzeugt, kommt aus dem Sport: In jedem Trainingsplan spielen die trainingsfreien Zeiten eine ebenso wichtige Rolle wie die Trainingszeiten. Denn nur, wenn Muskeln nicht permanent voll gefordert werden, bauen sie sich auf. Und das Gehirn braucht Ruhe, damit sich Bewegungsabläufe verfestigen. So ist es auch in anderen Bereichen: Pausenzeiten sind kein Luxus, sondern unverzichtbar – damit wir Kraft schöpfen, Emotionen und Erlebtes verarbeiten können.

Aber wie fängt man an? Am besten mit ganz kleinen Schritten. Viele von uns warten darauf, dass die Chefin, der Chef sich ändert oder die Firmenkultur. Dass bessere Zeiten kommen oder die Rente. Dabei können wir sofort beginnen, wieder mehr Balance ins Leben zu bekommen. Etwa mit Mini-Pausen. Studien zeigen, dass kleine Pausen unseren Energiehaushalt im Lot halten. Menschen, die sie sich gönnen, sind abends fitter, können besser abschalten und haben weniger Stresssymptome.

Eine Faustregel dabei lautet: 1, 5, 30, 70. Schon eine Minute Pause bringt etwas. Zum Beispiel aufstehen und einmal kurz im Büro umhergehen. Ein paar mal tief ein- und ausatmen. Das triggert unseren Ruhenerve, den Parasympathikus, und bringt Entspannung. Also: Fenster auf und tief Luft holen. Fünf Minuten sind schon eine echte Pause. Lassen Sie bewusst davor die Arbeit los. Vielleicht räumen Sie den Schreibtisch auf und die Unterlagen weg, die Sie nicht mehr benötigen. Vielleicht kochen Sie sich einen Tee. Üben Sie das Umschalten von Leistung auf Loslassen. 30 Minuten sind eine gute Mittagspause. Ein Erholungsbooster ist die Selbstbestimmtheit. Also gehen Sie mit einem Lieblingskollegen essen. Perfekt wird die Erholung mit einem kurzen Spaziergang um den Block.

Und alle 70 bis 90 Minuten brauchen wir eine Pause von Konzentration und Anstrengung. Der sogenannte BRAC-Rhythmus (Basic-Rest-Activity-Cycle) beschreibt, dass sich die Aktivität unseres Aktionsnervs (Sympathikus) und des Ruhenerves (Parasympathikus) im Laufe des Tages immer wieder abwechseln. In den 70 bis 90 Minuten, in denen der Aktionsnerv aktiv ist, können wir gut leisten

– und in den zehn Minuten dazwischen perfekt entspannen. In dieser Pause füllen Körper und Geist ihre Kraftreserven auf, verarbeiten Emotionen, durchdenken Erlebtes.

Aus der Motivationspsychologie ist bekannt, dass Wenn-dann-Pläne die beste Methode sind, um neue Gewohnheiten zu etablieren. Etwa: »Wenn ich 70 Minuten am Rechner saß, dann stehe ich auf, gehe ein wenig herum und trinke etwas.« Schon ganz kleine neue Gewohnheiten können Wegbereiter für einen Kurswechsel sein. Das braucht eine Weile. Die zugehörigen Nervenverbindungen müssen sich erst intensiver verschalten. Deshalb ist alles erlaubt, was uns an die gute Gewohnheit erinnert. Ein Büchlein, in dem man notiert, was an diesem Tag gut lief. Ein schöner Stein, der daran erinnert, wie wertvoll Pausen sind. Der Gong auf dem Handy, der nach 70 Minuten an die Biopause erinnert, Lunch-Verabredungen.

Die vermehrte Gelassenheit im Alltag öffnet die Türen zur tieferen Entspannung. »Unsere größten Kraftquellen sind die ganz persönlichen Leidenschaften«, sagt die Hamburger Pädagogin Helen Heinemann, die in den vergangenen Jahren Tausende erschöpfte Beschäftigte in Burnout-Präventionsseminaren begleitete. »Die Dinge, die wir einfach gern tun, ganz unabhängig von Leistungsideal, geben uns Energie und Sinn.« Häufig kommen die Menschen in ihren Seminaren zu dem Schluss, dass sie ihr Leben nicht weiter reduzieren müssen, um es in Balance zu bringen. Im Gegenteil. Sie nehmen etwas dazu.

Als ich vor Jahren meine Ausbildung zur Trainerin für multimodales Stressmanagement bei Helen Heinemann absolvierte, stand auch für mich die Frage im Raum: Was würde mich entlasten? Meine spontane Antwort: weniger Pflichten, weniger Termine, weniger Anspruch! Doch am Ende der fünf Tage war klar: Meine Interessen immer weiter zu reduzieren, immer weniger zu machen, würde mir keine Kraft schenken. Ich lernte: Es geht darum, meine persönlichen Energiequellen wieder ins Leben zu holen. Mit der Kraft, die ich daraus schöpfe, macht das Leben wieder Freude – und der Kopf wird frei, um sich besser abzugrenzen, um Pflichten abzugeben, Manches abzusagen. Ich gehe seitdem einmal die Woche zum Yoga, und donnerstags spiele ich E-Gitarre und singe in meiner Mini-Band. Diese Dates sind fest – es sind meine »heiligen Termine«.

Und ich spüre selbst: Der Draht zu meinen Leidenschaften gibt mir die Stärke, im Alltag deutlicher Grenzen zu ziehen. Unruhe, Unzufriedenheit und Hektik verlassen nach und nach mein Leben. Statt mich in Aufgaben festzubeißen, lasse ich bewusst los und mache eine Pause. Es klingt paradox: Aber letztlich macht uns im Stress nicht noch besseres Zeitmanagement stark, sondern Selbstfürsorge. Leisten können die meisten von uns ohnehin gut. Aber im richtigen Moment auch mal loszulassen – das ist es, was wir üben sollten. ✘

»Wann soll man sich entspannen? Immer, wenn man keine Zeit dafür hat.«



Rastlosigkeit und Szenen wie das eilig am Computer vertilgte Brötchen kennt **Carola Kleinschmidt** selbst aus ihrem Alltag. Wie man es in kleinen Schritten besser machen kann, beschreibt sie in ihrem Buch »Das Intervall-Prinzip – Die Kunst, den richtigen Rhythmus zu finden«, Scorpio Verlag, 184 S., 18 Euro