



Gute Arbeit. – Zeitschrift für Gesundheitsschutz und Arbeitsgestaltung

»Gute Arbeit.« ist speziell für Betriebs- und Personalräte, für betriebliche und überbetriebliche Akteure im Arbeits- und Gesundheitsschutz konzipiert. »Gute Arbeit.« informiert über Aktuelles, Trends und betriebliche Erfahrungen. Daneben gibt es Rechtsprechung, Lesetipps und Hintergrundinformationen. Mehr unter www.gutearbeit-online.de.

Gute Arbeit. Gesundheitsschutz und Arbeitsgestaltung • 12/2014 • 26. Jahrgang
ISSN 1860-0077 • Redaktion: Beate Eberhardt (verantwortlich)
Telefon 069 / 133 077-635 • gutearbeit@bund-verlag.de
Bund-Verlag GmbH, Hedderheimer Landstraße 144, Frankfurt am Main

ANDREA STICKEL

Erholung und Regeneration – so geht es besser

Erholung, Freizeit, eine gesetzlich begrenzte Arbeitszeit und regelmäßiger bezahlter Urlaub – das sind Menschenrechte. Aus gutem Grund: Nicht nur die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin berichtet, dass sich eine anhaltend hohe Arbeitsintensität oder Überstunden negativ auf das Befinden und die Gesundheit auswirken.

Darum geht es in diesem Beitrag

- ▶ In einer kurzen Übersicht wird vermittelt, warum Regeneration so wichtig ist und wie sie in der Praxis besser gelingen kann.
- ▶ Je länger Erholung »aufgeschoben« wird, umso größer ist die Erschöpfung, die sich in kurzen Ruhezeiten nicht ausgleichen lässt.
- ▶ Die Erholungsfähigkeit hängt stark ab von der betrieblichen Arbeitsorganisation und der Planungskompetenz der Vorgesetzten.

Generell sind erholte Menschen zufriedener mit ihrem Leben. Sie können ihre Aufgaben besser erfüllen, zeigen mehr Eigeninitiative und Kreativität. Erholung wirkt als Motivator! Gleichzeitig nehmen erholte Beschäftigte Herausforderungen als weniger anstrengend wahr. Wer morgens erholt die Arbeit antritt, zeigt tagsüber eine bessere Leistung. Erholung wirkt aber auch langfristig: Wer am Wochenende ausspannen konnte, ist in der Folgewoche besser in Form. Um im Job und im Privatleben auf Dauer gesund und leistungsfähig zu bleiben, um beides genießen zu können, sind Erholungsphasen unabdingbar – in den Pausen, am Feierabend und im Urlaub.

Reservoirs auffüllen

Belastung und Erholung sind eng miteinander verknüpft. So hängt die Dauer des notwendigen Erholungsprozesses von der Art und Dauer der Belastung ab. Wer über längere Zeiträume stark gefordert ist, erholt sich meist nicht ausreichend am Feierabend oder an einem Wochenende, sondern braucht dazu mehrere Tage. Aber auch nach kurzen intensiven Beanspruchungen brauchen Menschen Regenerationsphasen.

Dabei gilt, dass Menschen sich – je nach Lebenslage – unterschiedlich schnell und gut erholen (vgl. Beitrag ab S. 15 ff., Abschalten, erholen und Batterien aufladen) – etwa in Abhängigkeit von ihren Arbeitsbedingungen, Belastungen und Anforderungen, ihrem Geschlecht, ihrem Lebensalter, privaten Belastungen, dem allgemeinen Gesundheitszustand, ihren Vorlieben usw. Das Landesinstitut für Arbeitsgestaltung des Landes Nordrhein-Westfalen LIA.NRW hat in einer Broschüre (s. »Weitere Informationen«) wichtige Fakten rund um das Thema Erholung zusammengefasst.

Gute Arbeitsorganisation, gute Regeneration

Die Erholungsfähigkeit hängt eng von der Gestaltung der Arbeit ab. Wenn die Arbeitsabläufe so gestaltet sind, dass man den Feierabend genießen kann, ist das eine gute Basis. Umgekehrt hemmt das Gefühl, die Arbeit nicht bewältigt zu haben, die Regeneration der Beschäftigten. Die Arbeit »wirkt«

im Kopf weiter. Folgende Grundsätze werden daher für die Arbeitsorganisation empfohlen:

- ▶ Eine realistische Terminplanung und die Priorisierung der Aufgaben helfen.
- ▶ Realistische Aufgabenmenge: Ist die Deadline oder die Stückzahl erreichbar? Wer zu optimistisch plant oder mit unrealistischen Vorgaben konfrontiert wird, gerät rasch in eine Überforderungsspirale.
- ▶ Geeignete Werkzeuge, die die Arbeit erleichtern: Dazu zählen technische Hilfsmittel oder Software, die Prozesse verbessern und nicht »verschlimmbessern«.
- ▶ Vorgesetzte müssen einen Überblick über delegierte Aufgaben, das Fachwissen und die Fähigkeiten der Teammitglieder haben, sonst kommt es zu Fehlentscheidungen.
- ▶ Werden Arbeitskräfte durch Qualifizierung/Weiterbildung befähigt, Aufgaben kompetent und sicher zu erledigen, trägt dies zur Zufriedenheit bei, sie fühlen sich erholter.
- ▶ Ungestörtes Arbeiten, ist ein wichtiger Faktor, um die Arbeit konzentriert bewältigen zu können. Eine Telefonrufumleitung oder die geschlossene Bürotür müssen – je nach Aufgabe – möglich sein.

Freier Kopf – ohne Erreichbarkeit

Nur wer nach der Arbeit wirklich abschalten kann, erholt sich gut – ohne »hab‘ Acht-Stellung«. Die Beschäftigten sehen als wichtiges Erholungshindernis »Gedanken an die Arbeit«. Regeneration funktioniert nur, wenn nach Feierabend wirklich Ruhe herrscht und nicht die berufliche Korrespondenz auf dem Smartphone landet.

Eine Betriebsvereinbarung zum Thema Erreichbarkeit schafft beispielsweise die Basis dafür. Beim Automobilkonzern VW vereinbarten bereits Ende 2011 Unternehmen und Betriebsrat für über 1100 Tarifbeschäftigte, dass nach Feierabend (von 18.15 Uhr bis 7.00 Uhr) keine E-Mails mehr vom Server an die Dienstgeräte weitergeleitet werden.

Regeln für erholsame Pausen

- ▶ Auch für Pausen gilt, dass sie einen Ausgleich zur Tätigkeit schaffen sollen. Wer beruflich viel sitzen muss, kann sich beispielsweise während der Pause bewegen.
- ▶ Fachleute empfehlen, die Wirkung der Pausen durch gezielte Übungen zu stärken, etwa durch Atemtechnik, Muskelentspannung oder autogenes Training. Das können Beschäftigte bei betrieblichen Workshops und Angeboten zur Gesundheitsförderung lernen.
- ▶ Ein Kurzschlaf in der Mittagszeit fördert die Erholung effektiv, muss aber akzeptiert sein.

Feierabend: Bewusst abschalten

Eine klare Trennlinie zwischen Arbeit und Freizeit hilft, Erholung zu finden.

- ▶ Ein kurzes Resümee des Arbeitstages fördert die Distanz: Was waren wichtige Aufgaben? Was wurde erledigt? Noch nicht erledigte Aufgaben notieren und gedanklich loslassen.
- ▶ Ritual für den Feierabend: Bewusst mit der Arbeit abschließen und etwas Neues anfangen – mit einem kurzen Spaziergang, beim Umziehen, Teetrinken oder einem anderen Ritual.

Checkliste: Die richtige Erholungsstrategie

- Ich kann in meiner Freizeit gut abschalten.
- In meiner Freizeit entspanne ich mich.
- In meiner Freizeit habe ich Erfolgserlebnisse.
- Ich kann meine Freizeit so gestalten, wie ich möchte.

Je mehr Häkchen Sie setzen können, umso besser ist Ihre Erholungsstrategie.

- ▶ Beim Erholen nicht mehr an Berufliches denken, den Kopf für neue Erfahrungen öffnen, den Feierabend bewusst genießen.

Im Schlaf erholt

Schlaf ist die natürliche und wichtigste Erholungsquelle für Körper und Geist. Für einen erfrischenden Schlaf helfen folgende Tipps:

- ▶ Raumklima zwischen 14 und 18 Grad
- ▶ gut gelüftetes Schlafzimmer
- ▶ Wohlfühlatmosphäre, etwa ein bequemes, rückenfreundliches Bett etc.

Wer (oft) schlecht schläft, sollte wissen: Kaffee und schwarzer Tee wirken bis zu 13 Stunden nach. Bier und Wein stören oft in der zweiten Nachthälfte den Schlaf. Das LIA rät, möglichst alle elektrischen Geräte aus dem Schlafzimmer zu entfernen, denn der Schlafraum ist kein Arbeits-, Lese- oder Fernsehzimmer.

Arbeitsvertretung und digitale Abstinenz

Neuere Forschungen zeigen, dass Menschen sich besser erholen, wenn sie mehrmals im Jahr wegfahren können und entspannen. Zusätzliche Kurzurlaube sollten aber mindestens eine Woche dauern. Wichtig ist zudem die Planung, Abstimmung und Vertretung im Arbeitsteam (s. Beitrag ab S. 15 ff.), sonst liegen die Arbeitsstapel nach dem Urlaub nur noch höher. Das müssen Vorgesetzte im Griff haben und sorgfältig regeln!

Um im Urlaub wirklich abschalten zu können, sollten das Handy und das E-Mail-Postfach ebenfalls Urlaub machen. Sollte das wirklich unmöglich sein, kann es helfen, kurze Arbeitsphasen oder Erreichbarkeit in den Ferien festzulegen und den Rest des Tages zu genießen.

Weitere Informationen

LIA.NRW, Broschüre »Richtig erholen – zufriedener arbeiten – gesünder leben«, www.lia.nrw.de

