

Erholen Sie sich gut!

Haben Sie mal darauf geachtet, was Sie an einem ganz normalen Werktag – neben Ihrer Berufstätigkeit – so alles erledigen? Also vor der Arbeit, in der Mittagspause, nach der Arbeit? Vor dem Schlafengehen? Ein Journalist der *Süddeutschen Zeitung* hat sich vor einigen Jahren die Mühe gemacht und seine Erledigungen einer typischen Woche schriftlich festgehalten. Unter *Montag* notierte er beispielsweise: „Bürosessel an Tchibo zurückgeben, Stromzähler im Keller ablesen, einkaufen: Katzenstreu, Leberkäse, Klopapier (dreilagig), Heizung reparieren lassen.“ Am *Dienstag* standen folgende Aufgaben an: „Einkommensteuererklärung, Anzug in Reinigung, Anrufen: Fred, Christian, Dinah, Julia, neue Druckerpatrone besorgen.“ Und so ging es Tag für Tag weiter. Am *Samstag* war der Chronist des Alltags schlecht gelaunt und notierte erschöpft: „Niemand kann den Wahnsinn einer ganz gewöhnlichen Woche protokollieren, ohne dabei nicht selbst ein wenig verrückt zu werden. Ich hatte Dinge wahrgenommen, die ich bislang beharrlich ignoriert hatte.“

Ego-Depletion, Selbsterschöpfung nennt der Sozialpsychologe Roy Baumeister das Phänomen, das wohl alle Menschen kennen, die zu viele Dinge zu erledigen, zu viele Entscheidungen zu treffen, zu viel auf ihrer To-do-Liste stehen haben. Irgendwann sind die Energiereserven erschöpft, irgendwann ist man mit seiner Kraft am Ende. Je nach Situation hofft man dann, dass Kaffee und Süßigkeiten die verbrauchte Energie sofort zurückbringen oder dass man nach einem Wochenende mit ausreichend Schlaf am Montag wie eine Eins wieder auf der Matte steht. Mag sein, dass das immer mal wieder gelingt – aber zunehmend machen Menschen die Erfahrung, dass sie sich montags noch genauso schlecht fühlen wie freitags nach einer langen Arbeitswoche. Das liegt zum einen natürlich am übervollen Alltag, zum anderen aber an der erschreckend großen Unkenntnis: „Die meisten Menschen haben eine falsche Vorstellung von Erholung“, stellt der Psychologieprofessor Henning Allmer fest (Seite 8). Sie glauben, Erholung stelle sich von allein ein.

Das aber ist nicht der Fall. Wir müssen, um wieder zu Kräften zu kommen, aktiv etwas dafür tun. Was genau, das ist individuell verschieden und hängt davon ab, wie wir unsere „Wahnsinnswochen“ verbringen. Womit verbrauchen wir unsere Energie, was passiert alles an einem durchschnittlichen 16-Stunden-Tag? Wenn wir müde und ausgelaugt sind, müssen wir andere Energietankstellen anfahren als jemand, der unter Strom steht, sich langweilt oder frustriert ist. Was guttut, hängt von der aktuellen Situation und vom seelischen und körperlichen Zustand ab.

Wofür auch immer man sich entscheidet: Auf jeden Fall hilfreich erscheint mit Blick auf unsere täglichen To-do-Listen ein Rat von Roy Baumeister: „Immer eins nach dem anderen. Nehmen Sie sich eine Sache vor, und halten Sie sich daran. Das reicht vollkommen aus.“



URSULA NUBER (u.nuber@beltz.de)

Wer müde ist,
muss andere
Energietankstellen
anfahren als
jemand, der unter
Strom steht

Ursula Nuber