

## Wichtig: Der Reset nach Feierabend

Wenn der Kopf nach Dienstschluss dauerhaft im Stand-by-Modus bleibt, drohen ernsthafte Gefahren für Körper und Psyche. Redakteurin Katja Mannteufel gibt Tipps, um die kreisenden Gedanken auszubremsen.

Das kennt wohl jeder: Ein herausfordernder Arbeitstag ist zu Ende, der seit der Mittagspause ersehnte Feierabend hat endlich begonnen. Anstatt aber wirklich im Hier und Jetzt anzukommen und den Orts- und Aufgabenwechsel dankbar anzunehmen, kreist das Gedankenkarussell einfach weiter um die Arbeit, anstrengende Patienten, den Chef und den Praxisalltag. Nicht nur langjährige Praxismitarbeiter haben mit dieser Ruhelosigkeit im Feierabend zu kämpfen. Rund 45 Prozent der ZFA-Auszubildenden haben Schwierigkeiten, sich in ihrer Freizeit zu erholen.<sup>1</sup>

Ein Fluch für die Betroffenen, die nun alles versuchen, um dieses Gefühl loszuwerden. Mit mäßigem Erfolg: Denn je mehr sie sich von den Gedanken an die Arbeit zu lösen versuchen, umso mehr kreisen diese abermals um das Problem – schlimmstenfalls mit erhöhter Drehzahl.

### Zurück zum Anfang

Bevor jetzt einige denken, dass der „Feierabend“ mit dem Feiern nach heutigen Maßstäben, also mit aktivem Tun, verknüpft ist, lohnt sich ein Blick auf die Herkunft des Wortes. Aus der Ableitung für einen kirchlichen Feiertag, bei dem die Arbeit ruhte, entstand im 12. Jahrhundert das Wort „vir-âbent“. Dieses bezeichnete den Vorabend eines Feiertags. Im 16. Jahrhundert wurde die Wortschöpfung schließlich durch Handwerker umgedeutet in „Ruhezeit am Abend“. Mit der Erkenntnis, dass unsere Vorfahren wohl mehr von der viel gepriesenen Work-Life-Balance verstanden als die Arbeitnehmer von heute, sind wir am Beginn der Möglichkeiten angelangt, den quälenden Gedanken

an die Arbeit auch nach Dienstschluss etwas entgegenzusetzen.

### Der Weg ist das Ziel

Der Feierabend sollte eine Auszeit von der Arbeit markieren, um schlussendlich Ruhe und Entspannung zu bekommen und daraus neue Kraft schöpfen zu können. Wie genau diese Auszeit von der Arbeit aussehen soll, muss jedoch jeder Einzelne selbst für sich herausfinden. Je nach Persönlichkeit und Vorlieben erholt sich der eine beim rasanten Kitesurfen, der andere beim statischen Verharren auf der Sofakante. Es gilt also, sorgsam auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, sich diese zu gestatten und vor allem in der Anfangszeit der gewünschten Abkoppelung vom Gedankenkarussell besser keine Kompromisse zu machen.

Methoden zum Abschalten und Loslassen gibt es reichlich:

### Prioritäten setzen

Die Vorbereitung des Feierabends beginnt lange davor! So ist es hilfreich, schon während des Arbeitstages Dringendes von weniger Dringendem zu unterscheiden und Aufschiebbares auf den nächsten Werktag zu legen. Das befreit von der Vorstellung, bis Dienstschluss noch tausend Dinge gleichzeitig erledigen zu müssen – der pünktliche Feierabend ist somit erreichbar.

### Listen führen

Die persönliche To-do-Liste mit beruflichen und persönlichen Aufgaben abhaken! Das schafft nicht nur mentale Ordnung, sondern entlastet auch den Kopf. Denn auf diese Weise bleibt dieser frei für andere Ressourcen, und gleichzeitig sieht man, wie viel tatsächlich schon erledigt wurde. Und das ist oft mehr, als man denkt. Aus einem gefühlten unproduktiven Tag kann damit ein zufriedener Feierabend werden.

### Rituale schaffen

Zum oder nach Feierabend können bestimmte Rituale buchstäblich für Abstand sorgen. Machen Sie sich bewusst, dass mit dem Ablegen der Praxiskleidung ein neuer Tagesab-

schnitt beginnt, der wahrnehmbar wird z.B. mit dem Auftragen des neuen Lieblingslippenstifts noch in der Praxis, dem Schließen der Tür, entspannender Musik auf dem Heimweg, dem Gießen der Blumen zu Hause oder dem Plausch mit der Nachbarin. Wer einmal sein passendes Ritual gefunden hat, sollte gerade anfangs zugunsten einer festen Struktur daran festhalten.

### Freizeit selbst gestalten

Die Freizeit gehört nicht der Praxis, sondern jedem allein. Jeder hat also selbst in der Hand, wie er diese – im Rahmen aller privaten Verpflichtungen – verbringt. Ob dabei das Kochen für Familie oder Freunde Entspannung bringt, der Spaziergang mit dem Hund, Yoga oder das Fitnessstudio für die berühmten Endorphine nach der Bewegung sorgen: Erlaubt ist, was gefällt und vor allem guttut!

Übrigens ist damit auch ausdrücklich das Schauen der Lieblingsserie gemeint: Jaye Derrick, US-amerikanische Psychologin, hat in einer Studie der Universität von Buffalo herausgefunden, dass verbrauchte mentale Ressourcen ebenso mit dem Schauen der Lieblingsserie zurückkehren.<sup>2</sup> Statt sozialer Interaktion könne für manche die vertraute fiktionale Welt ein guter Ersatz sein und zur erhofften Entspannung führen.

### Alles kann, nichts Muss

Fest steht: Druck und übertriebene Erwartungen an die eigene Person sind keine guten Begleiter in den Feierabend. Vielmehr gilt es, sich auf das Hier und Jetzt zu fokussieren, die Situation anzunehmen, wie sie ist, und eigenen Wünschen genügend Raum zu geben. Wenn die mentale Hängematte anfangs jedoch erst einmal überfordert, sollte sich ganz real in solch eine Schaukel aus Stoff begeben. Denn Hängematten sind durch die sanften Wiegebewegungen therapeutisch wirksam, sorgen für Entschleunigung von Körper und Geist und dafür, dass das Gedankenkarussell von ganz alleine träge wird. Und vielleicht resultiert das Ganze ja in einem ungeplanten Schläfchen? Bekanntlich ist Schlaf ja die beste Medizin. ■

### Quellen:

1 Ausbildungsreport 2018 des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB).

2 Derrick, JL (2012). Energized by Television: Familiar Fictional Worlds Restore Self-Control. *Social Psychological and Personality Science*. DOI: 10.1177/1948550612454889.



### Mango-Bananen-Smoothie

Immunabwehr und Urlaubsfeeling in einem: Für 2 Portionen 1 Banane, 1 Orange und eine ½ Mango schälen, klein schneiden und in einen Mixer geben. 1 Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ein ca. 3–4cm langes Stück Ingwer von seiner Schale befreien und ebenfalls in den Mixer geben. Zum Schluss eine Prise Kurkuma und etwa 100ml Wasser hinzugeben. Anschließend alles gründlich pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Je nach Belieben kann noch etwas Wasser hinzugegeben werden. Wer mag, verziert den Powerdrink noch mit einem bunten Cocktail-Schirmchen und beamt sich für einen Moment in die Südsee. (ca. 110 kcal pro Portion)



### Bratäpfel mit Zimt und Marzipan

Da werden schon ab dem ersten Bissen automatisch Kindheitserinnerungen wach: Für 2 Portionen erst einmal 2 große aromatische Äpfel, z.B. der Sorte Braeburn, gründlich waschen und trocken reiben. Das Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher sorgfältig entfernen. Schnittstellen sofort mit reichlich Zitronensaft beträufeln. 4 Walnusshälften hacken, 4 weitere beiseitelegen. Dann die Äpfel nebeneinander in eine flache Auflaufform setzen. Mit 2 TL Marzipanrohmasse und den gehackten Walnüssen füllen. Jeden Apfel mit einer Prise Zimt bestreuen. 2 EL Weißwein sowie 4 EL Apfelsaft mischen und die Äpfel damit begießen. Im Backofen bei etwa 180 Grad circa 40 Minuten backen. In der Zwischenzeit 200g Joghurt mit 1 EL Ahornsirup und einer Prise Zimt verrühren und die Bratäpfel anschließend damit sowie mit den restlichen Walnusshälften auf zwei Tellern anrichten. (ca. 360 kcal pro Portion)



### Kartoffelsuppe mit Pumpernickel

Schmeckt wie eine moderne Version von Omas Klassiker: Für 2 Portionen ca. 300g Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Anschließend 1 Bund Suppengemüse putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden. Die Kartoffeln und das Gemüse zusammen mit 1 EL Pflanzenöl andünsten, danach mit 500ml Gemüsebrühe auffüllen und 15 Minuten garen. Währenddessen 1 Scheibe Pumpernickel würfeln sowie 1 Scheibe Parmaschinken in feine Streifen schneiden. Die Körner von 1 Maiskolben aus der Dose abtrennen. Suppe pürieren, Mais zugeben und kurz erhitzen. Zum Abschluss die Suppe mit 1 TL Wasabi würzen und mit Schinken sowie Pumpernickel anrichten. (ca. 320 kcal pro Portion)

