

# Im ewigen Hamsterrad

Viele Menschen sind nicht nur an ihrem Arbeitsplatz gestresst, sondern auch in ihrer Freizeit

Die permanente Erreichbarkeit und ein breites Angebot an Freizeitaktivitäten führen dazu, dass Stunden der Musse, Langeweile oder gar Leere rarer werden.

Daniela Kuhn

Noch nie wurde so viel Zeit gespart wie heute. In keiner anderen Epoche waren die Transportmittel schneller, wurden Waren in kürzerer Zeit produziert und war es möglich, Informationen in Echtzeit zu übermitteln. Paradoxe Weise leben heute aber viele Menschen mit dem Gefühl, immer weniger Zeit zu haben. Die dank Technik gesparte Zeit scheint wie Sand zwischen den Fingern zu verrinnen.

Das entsprechende, weitverbreitete Lamento ist relativ neu, denn das Leben der werktätigen Bevölkerung bestand in unseren Breitengraden während Jahrhunderten aus Arbeit. Am Sonntag ging man in die Kirche, es blieben ein paar freie Nachmittagsstunden. Erst der zunehmende Wohlstand, die Arbeitsteilung und der technische Fortschritt ermöglichten nach dem Zweiten Weltkrieg das, was wir heute Freizeit nennen. Während eines halben Jahrhunderts gestaltete sie sich eher beschaulich: Wer es sich leisten konnte, nahm Reitstunden, besuchte einen Sprachkurs, zog aus in die Berge oder tauchte in einen Roman ein. Am Arbeitsplatz wurden längere Pausen gewährt, der arbeitende Mann ging zum Mittagessen nach Hause.

## Neue Wirtschaftsräume

Spätestens seit Beginn des 21. Jahrhunderts hat ein Wandel stattgefunden: In vielen Berufen haben die Anforderungen zugenommen. Die Aufgaben sind komplexer geworden, das Tempo höher, längst sind Überstunden an der Tagesordnung. In der Stadt Zürich, dies ist einer Studie zu entnehmen, fühlt sich jeder zehnte Lehrer akut gefährdet, ein Burnout zu erleiden. Aber auch in anderen Berufen ertönen zunehmend Klagen über Überbelastung und Arbeitspensien, die weit in die Freizeit reichen.

Kurzum, der freien Zeit geht es an den Kragen. Und zwar gleich doppelt: Sie wird nicht nur verkürzt, sie verändert sich auch qualitativ, zumal die klare Trennlinie zwischen Arbeitswelt und Privatleben spätestens seit dem Aufkommen des Smartphones der Vergan-



Der moderne Mensch braucht «Action pur»: Canyoning-Tour in der Massaschlucht bei Naters.

MARTIN RUETSCHI / KEYSTONE

genheit angehört. Den Luxus, über einige Stunden oder gar Tage offline zu sein, können sich nur wenige Menschen leisten – die Hektik ist in der Freizeit angekommen. Ein Umstand, den sich eine ganze Industrie zunutze macht, indem sie Angebote schafft, die der inneren Unruhe entsprechen und den Drang nach permanenter Unterhaltung befriedigen. So sausen auf der Rodelbahn kreischende Menschen zu Tal, Seilparks locken «junge Abenteurer und Junggebliebene auf der Suche nach dem besonderen Nervenkitzel», und manche Eltern hinterfragen sich, was sie ihren Kindern in der Freizeit an möglichst ausgefallenen Unternehmungen bieten könnten. Auf einer einzigen Webseite findet sich eine Agenda mit über 4000 verschiedenen Freizeitaktivitäten, sortiert nach Preisen und Regionen.

Und es boomt nicht nur das Geschäft mit der Aktivität, marketingmässig entdeckt wurde längst auch die Sehnsucht nach Ruhe. Der Yogakurs in der Südtürkei, drei Tage im Wellnesshotel oder eine Meditationswoche im Kloster ver-

heissen inneren Ausgleich und Wohlbefinden. Sie werden zwar von Menschen gewählt, die nicht unter dem «horror vacui», der Angst vor der Leere, leiden und die es sozusagen wagen, sich mit sich selber zu beschäftigen. Der deutsche Soziologe Hartmut Rosa weist in seinem in der Zeitschrift «Psyche» erschienenen Beitrag zum Thema «Beschleunigung und Depression» allerdings darauf hin, dass diese bewusst geschaffenen «Entschleunigungsinseln» letztlich dem Zweck dienen, «das Berufs-, Beziehungs- und Alltagsleben danach umso erfolgreicher, das heisst, schneller zu bewältigen».

So betrachtet, scheint es aus dem Hamsterrad kein Entkommen zu geben. In gehobeneren sozialen Schichten sind sogar auch Kinder und Jugendliche davon nicht ausgenommen (siehe Interview). Doch das Gehirn braucht immer wieder Phasen des Nichtstuns. «Langeweile und ein gewisser Leerlauf sind für unsere geistige und seelische Stabilität und Gesundheit unabdingbar», sagt Matthias Mettner. Der Sozialwissen-

schafter, Gerontologe und Dozent für interdisziplinäre Weiterbildungen organisierte in Zürich im vergangenen Jahr eine Tagung, an der über die Beschleunigungsgesellschaft aus philosophischer, soziologischer und medizinischer Perspektive diskutiert wurde. «Das Gefühl des Gehetztseins, das viele Menschen geradezu als Dauerzustand erleben, bedeutet die Unfähigkeit zur Musse», meint Mettner. Eine Unfähigkeit, deren Tragweite unterschätzt werde: «Das Nichtstun, der Müsiggang gilt als unproduktiv und als Verschwendung der Lebenszeit. Das ist ein grosser Irrtum.» Denn gerade Langeweile und passive Momente seien «die Voraussetzung für Einfallsreichtum und Kreativität, für wirkliche Produktivität, für Interesse und Lebensintensität».

Für mehr Räume der Kontemplation plädiert auch Georg Bauer vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich: «Gerade angesichts der Arbeitswelt, deren Anforderungen gestiegen sind, wird die Qualität der Freizeit noch wichtiger. Doch es fehlt

oft an Freiraum, um mental und emotional zu entspannen.»

In der Forschung wird Stress als fehlendes Gleichgewicht zwischen psychosozialen Belastungen und zur Verfügung stehenden Ressourcen definiert, wobei die Anforderungen von aussen kommen. Bauer spricht daher nicht von Freizeitstress, sondern Freizeithektik. Tendenziell nehme sie zu, meint der Präventivmediziner: «Zum einen haben wir zu viele Optionen, zum anderen nehmen wir uns zu viel vor. Die ständige Erreichbarkeit macht es noch schwieriger.» Georg Bauers Rat ist ganz einfach: «Intensive Bewegung beruhigt den Geist, etwa Spazieren oder Joggen im Wald. Sich selber als Teil der Natur und von deren Jahreszeiten zu erleben, hat ebenfalls einen positiven Effekt.»

## Eigensinnige Vorbilder

Gut belegt in der Forschung sei auch die unmittelbar entspannende Wirkung beim Hören von Musik. «Oder ganz altmodisch», meint Bauer lachend: «Ein gutes Gespräch, das im Dialog Distanz schafft zum eigenen Leben, hilft uns am meisten.» Mail- oder SMS-Kontakte sind damit aber nicht gemeint: «Sie sind Reize, kein Dialog.» Ein Fragezeichen betreffend die Freiwilligkeit der Freizeitaktivitäten macht er lediglich beim Umgang mit sozialen Netzwerken, da die externe Beobachtung einen Erwartungsdruck erzeugen könne: «Ich könnte mir vorstellen, dass zu wenig Beteiligung sanktioniert werden könnte.»

Diese Art von sozialer Kontrolle betrifft wohl vor allem Jugendliche. Doch auch Erwachsene müssten laut Bauer bewusster und vermehrt zu ihren Grenzen stehen und diese auch bei der Arbeit «gegen oben» vertreten. «Obwohl heute einige Unternehmen freiwillig psychosoziale Belastungen und Ressourcen bei der Gesamtleistung messen, liegt die Verantwortung für diese Themen immer noch stark beim Individuum», sagt Bauer. Es brauche daher neue Formen von Empowerment: «Die Multioptionengesellschaft müsste gelungene Formen von Selbstmanagement und entschleunigter Lebensführung thematisieren. Etwa indem sie selbstbewusste oder gar eigensinnige Menschen als Vorbilder zeigen würde, die für sich eine individuelle Lebensform gewählt haben, im Sinne von: mehr Selbstbestimmung statt Selbstinszenierung.» Ein solcher Wertewandel ist indes noch in weiter Ferne.

## «Der eigentliche Sinn der Freizeit ist die Pause»

Die Psychologin Annette Cina über das Wohlstandsphänomen der verplanten Jugend

Frau Cina, gemäss einer Studie, die das Bundesamt für Statistik diesen Mai publiziert hat, wenden Eltern immer mehr Zeit für die Betreuung ihrer Kinder auf. Auch für die Begleitung zu auserschulischen Aktivitäten. Haben Kinder heute Freizeitstress?

Nicht alle, aber viele. Das Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche wird immer grösser, besonders in den Städten und Agglomerationen. Nicht wenige Eltern erzählen mir vom völlig verplanten Kalender ihrer Kinder. In der Regel überwiegen darin noch immer die klassischen Bereiche Sport und Musik, aber auch schulische Nachhilfe.

Was sind die Gründe für diesen «Stress»?

Der Aspekt der Förderung ist für Eltern in den letzten Jahren immer wichtiger geworden. Manche stehen unter einem gewissen sozialen Druck. Sie meinen, die eine oder andere Aktivität gehöre zwingend dazu. Schliesslich können es auch die Kinder selber sein, die sich ein weiteres Hobby wünschen. Gegen all das ist grundsätzlich nichts einzuwenden, denn die verschiedenen Freizeitangebote bieten auch Möglichkeiten, Neues auszuprobieren und gleichgesinnte Freunde zu finden. Es stellt sich jedoch die Frage nach dem richtigen Mass. Beantworten lässt sie sich nur individuell.

Wie lässt sich denn erkennen, ab wann es zu viel wird?

Zu viel des Guten erzeugt Stress. Als Folge von ihm zeigen manche Kinder körperliche Symptome wie Kopfwahl, Bauchschmerzen, Schlafstörungen oder Konzentrationschwierigkeiten. Andere werden depressiv oder aggressiv. Freizeit sollte Freude machen. Da, wo Kinder auf Leistung getrimmt werden und die Freizeitbetätigung ein Muss wird, droht die Sache zu kippen. Wichtig scheint mir festzuhalten: Es darf maximal gefördert werden, aber der Lustaspekt muss auch vorhanden sein. Die Crux dabei: Viele Kinder spüren zu wenig, wenn sie nicht mehr mögen, und können sich nicht wehren, wenn die Leistung zu stark im Vordergrund steht. Oft möchten sie den Anforderungen der Eltern oder Trainer entsprechen. Das kann dann Stress bedeuten.

Aber es gibt auch Kinder, die durchaus sagen, dass sie mit einem Hobby aufhören möchten.

Natürlich gibt es das. Für Eltern ist auch diese Situation nicht ganz einfach zu beurteilen. Sie müssen klären, ob das Kind sich gerade in einer lustlosen Phase befindet und lernen muss durchzuhalten oder ob die Anforderungen tatsächlich zu hoch sind.

Und wenn Kinder sich ein zusätzliches Hobby wünschen?

Hören Kinder von neuen Angeboten, wollen sie oft gleich damit beginnen. Sie können nicht einschätzen, ob sie sich kräftemässig übernehmen. Ich schlage dann jeweils vor, einen Wochenplan zu erstellen, auf dem die nicht verplanten Zeiten ersichtlich sind. Gut wären täg-



«Gerade in der Leere entstehen oft neue Gedanken.»

Annette Cina  
Psychologin

lich zwei bis drei solche Stunden. Und an manchen Tagen gar keine Verpflichtungen. Denn der eigentliche Sinn der Freizeit ist die Pause.

Inwiefern?

Die Pausen dienen der Erholung und der freien Gestaltung der Zeit, nach Lust und Laune. In ihnen können Kinder spontan nachmachen, etwas im eigenen Tempo nacharbeiten oder etwas Neues entwickeln. Ohne Zeitdruck und

Leistungsanspruch. Spontane Treffen sind allerdings manchmal schwierig zu realisieren, weil viele Kinder nachmittags in Kursen sind. Ist der Wochenplan überladen, muss das Kind auswählen, was es tun möchte und worauf es verzichtet. Auf diese Weise lernt es zugleich, sich zu entscheiden und auszuhalten, dass nicht alles geht und verfügbar ist. Eltern, die keine Zeit haben für den Aufwand, den die verschiedenen Hobbys ihrer Kinder mit sich bringen, ermuntere ich sehr, die eigene Grenze zu spüren und diese ihrem Kind verständlich zu machen. Tun sie das nicht, geraten sie selber in einen Stress.

Viele Eltern sind schon gestresst. Zumindest haben sie kaum Musse und unverplante Freizeit. Die ausgebuchten Kinder spiegeln in diesem Sinne unsere Leistungsgesellschaft.

Ja, auch viele Erwachsene haben Mühe damit, Leere auszuhalten, nichts zu tun, sich vielleicht sogar zu langweilen. Doch gerade aus der Leere entstehen oft neue Ideen. Nichtstun eröffnet die Möglichkeit, sich selber zu spüren, sich zu fragen: Was beschäftigt mich, was tut mir gut? Was interessiert mich eigentlich? Wir sollten Kindern dieses Gespür lehren, damit sie Entscheidungen für das eigene Wohlbefinden treffen können.

Ist Freizeitstress ein Wohlstandsphänomen?

Kinder aus ärmeren Schichten werden aus naheliegenden Gründen nicht mit mehreren Privatstunden pro Woche zugegedeckt. Sie verbringen ihre Freizeit mehr am Bildschirm.

Was könnten die längerfristigen Folgen der fehlenden freien Zeit sein?

Das ist schwierig zu sagen. Man kann aber sicher festhalten: Kinder werden heute durch die Welt geleitet. Sie treffen auf das, was die Eltern vorbereitet haben. Ihre Wege sind sehr strukturiert.

Wie verbreitet ist Stressmanagement im Schulunterricht?

Das Thema erhält häufig zu wenig Bedeutung. Im Moment herrscht auch bei den meisten Eltern noch die Meinung vor, viele Freizeitaktivitäten kämen einer Optimierung in verschiedener Hinsicht gleich. Den Mut zur Lücke bringen viele nicht auf. Im Gegenteil: Die Anforderungen an die Leistung der Kinder in der Freizeit nehmen eher zu.

Interview: Daniela Kuhn

Annette Cina ist Psychologin und Oberassistentin am Institut für Familienforschung und -beratung an der Universität Freiburg i. Ü. und wissenschaftliche Leiterin des Zentrums für Psychotherapie.