

# Auszeit vom Alltag

Wer öfter Pausen einlegt, lebt gesünder und kann mehr leisten. Diese Erfahrung machten **Dunja Schiefer** und **Markus Janas**, die vor lauter Stress krank wurden. Jetzt haben sie ihr Leben umgekrempelt.

Text: Renja Lüer | Fotos: Andreas Teichmann

**W**enn Dunja Schiefer nach einem 12-Stunden-Arbeitstag spätabends nach Hause kam, war für sie noch lange nicht „Feierabend“. Die Bügelwäsche stapelte sich, der Abwasch wartete und der Staubsauger stand warnend im Wohnzimmer. „Ich hatte meinen Mantel kaum aufgehängt, da griff ich schon zum Sauger, auch um 23 Uhr“, erzählt die 31-jährige Kölnerin. Durch ihre Tätigkeit am Theater stand die Schauspielerin damals ständig unter Strom. Typisch für eine Vielarbeiterin, die sich niemals Pausen gönnt und Freizeit als Zeitverschwendung ansieht. Damals, das waren die „pausenlosen“ Jahre bis 2010, in denen Dunja Schiefer vor lauter Aktivität keine Zeit hatte zum Nichtstun. Mit fatalen Folgen, denn wer ständig unter Strom steht, brennt eines Tages durch.

„Wenn du es eilig hast, gehe einen Umweg“, lautet eine alte chinesische Weisheit. Klingt paradox? „Zeit kann man

„Ich war immer und für alle erreichbar. Ein Teufelskreis.“

nicht durch Daueraktivität gewinnen“, sagt Christian Mörsch, Anti-Stress-Experte und Leiter der Stress-Management-School in Wuppertal. Zur Verdeutlichung erzählt er eine Geschichte. Ein Mann fragte Till Eulenspiegel: „Wie komme ich am schnellsten in die nächste Stadt?“ „Wenn du schnell fährst, brauchst du einen halben Tag. Wenn du langsam fährst, eine Stunde.“ Der Mann schüttelte verwundert den Kopf und eilte davon. Till Eulenspiegel holte ihn bald ein, da wegen der vielen Schlaglöcher ein Wagenrad gebrochen war.

## Hindernisse auf dem Weg

Die Schlaglöcher, das sind unsere täglichen Anforderungen, die in Stress ausarten, wenn wir nicht innehalten. Das gebrochene Wagenrad symbolisiert unsere Gesundheit, die darunter leidet, wenn wir uns keine Pausen gönnen. Langfristig kommen wir ohne Pausen

## Heute Ruhetag



später ans Ziel – oder gar nicht. „Wenn der Akku leer ist, müssen wir ihn erst mühsam wieder aufladen. Das kostet nicht nur Zeit, sondern geht vor allem auf Kosten der Gesundheit“, erklärt Mörsch.

Markus Janas hat das am eigenen Leib erfahren. Der 51-Jährige arbeitet in einem Hamburger Telekommunikationsunternehmen und war bis 2011 bei einem Arbeitspensum von 50 bis 60 Stunden in der Woche fast immer erreichbar. Nach dem Motto „Kein Bild, kein Ton, ich komme schon“ waren Pausen für den Ingenieur ein Fremdwort: „Feierabend? Feiertage? Bezahlte Überstunden? Das kannte ich nicht, ich habe sogar nachts gearbeitet. Und konnte dann vor lauter Grübeln, ob ich auch alles richtig gemacht habe, nicht einschlafen.“

### An Schlaf war nicht zu denken

Von ähnlichen Stressfaktoren berichtet auch Dunja Schiefer. Sie musste in einem langen Prozess schmerzlich erfahren, was fehlende Regenerationspausen, Dauerbelastung und ständige Erreichbarkeit anrichten können: „Bei mir kam wohl alles zusammen: häufige Umzüge und somit ein instabiles soziales Umfeld, hohe Verantwortung im Job, theatertypische Arbeitszeiten an Abenden, Wochenenden und Feiertagen, Beziehungsstress ... Außerdem war ich immer und für alle erreichbar. Ein Teufelskreis.“ Je belastender ihre Situation wurde, desto mehr hat sie sich mit Arbeit zugeschüttet und alles parallel gemacht: W-LAN im Zug, E-Mails per Handy, Telefonate im Auto, Arbeit zwischen Tür und Angel. Pausen? „Ich

fühlte mich angegriffen, wenn man mir nahegelegt hat, doch mal eine Pause einzulegen.“

### Stressreport zeigt das Problem

Dass Dunja Schiefer und Markus Janas keine Einzelfälle sind, belegen die Zahlen des Stressreports 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin und der Fehlzeiten-Report 2012 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO). Demnach nimmt mehr als jeder Zehnte Arbeit mit nach Hause, für jeden Achten ist es nicht möglich, Beruf und Freizeit miteinander zu vereinbaren. Das Ergebnis der repräsentativen WIdO-Befragung lautet: Neben Anforderungen wie Multitasking und Termindruck führt vor allem die ständige Erreichbarkeit zunehmend zu psychischen und psychosomatischen Beschwerden.

„Wer im Stand-by-Modus lebt und ständig erreichbar ist, schaltet nie ab. Das provoziert Dauerstress“, bringt es André Karger auf den Punkt, Oberarzt am Klinischen Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Uniklinik Düsseldorf. „Stress wiederum kann als eine Ursache bei fast allen Erkrankungen eine Rolle spielen – zum Beispiel bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Rückenschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen oder Depressionen.“

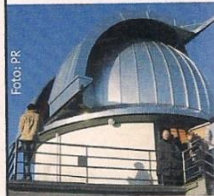
# ZEHN

Tipps zum  
Abschalten  
im Rheinland

## 1

**Ballonfahren im Ruhrgebiet**  
Abheben und abschalten

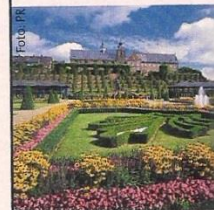
► Tel. 0208 370191  
► [www.hot-air-balloon.de/ballonfahren-essen.htm](http://www.hot-air-balloon.de/ballonfahren-essen.htm)



## 2

**Sternwarte in Aachen**  
Blick in den Himmel

► [www.sternwarte-aachen.de](http://www.sternwarte-aachen.de)



## 3

**Kloster Kamp**  
Auf den Spuren der Mönche

► Tel. 02842 927540  
► [www.kloster-kamp.de](http://www.kloster-kamp.de)

## Heute Ruhetag



Im schlimmsten Fall kommt es zum Zusammenbruch – wie bei Dunja Schiefer: „Meine erste Panikattacke kam vermeintlich aus dem Nichts“, erzählt sie. „Ich dachte zuerst, es wäre ein Herzinfarkt.“ Es vergingen jedoch noch zwei Monate mit bis zu 15 Panikattacken pro Tag, bis sie sich eingestehen konnte: „Ich bin krank und brauche Hilfe.“

### Bis zum Zusammenbruch

Auch Ingenieur Janas hat erst einen Zusammenbruch erleiden müssen, bevor er die Diagnose „Burn-out und Depression“ akzeptierte. „Anfangs wollte ich nicht einsehen, dass die pausenlose Belastung mich krank gemacht hat“, erzählt der Wahl-Hamburger. In einer Kur bekam er schließlich den therapeutischen Auftrag, der sein Leben langsam wieder in Balance gebracht hat: Langeweile zu lernen.

Das Nichtstun auszuhalten ist für einen gestressten Organismus nicht einfach, aber notwendig. Oberarzt Karger erklärt, warum: „Wenn Stresssymptome ignoriert werden, schlägt der Körper Alarm. Stellen Sie sich vor, Sie würden als Sportler Ihr Sprinttempo über die Länge

einer Marathonstrecke beibehalten. Ihr Körper würde bald zusammenbrechen. Multitasking ist das Sprinttempo für unser Gehirn!“ Der menschliche Organismus schaffe es nur für kurze Zeit – etwa 10 bis 15 Minuten –, sich stark zu konzentrieren, erklärt der Düsseldorfer Mediziner. „Wenn man trotzdem immer weitermacht, werden Energiereserven angezapft. Die Stresshormone greifen die Organe an, wenn die Erholungsphase nach einer Stressreaktion gestört wird. Das System bricht zusammen.“ Das bedeutet: Wenn wir uns dauerhaft überfordern, sind die Energiereserven bald aufgebraucht – und wir werden krank.

### Marathon im Sprinttempo

Dunja Schiefer ist immer weitergesprintet. Als „Kontrollmensch“, wie sie sich selbst bezeichnet, hat sie ihre vermeintliche Schwäche nicht zugelassen und die warnenden, bereits sehr deutlichen Körpersignale verdrängt. Bis gar nichts mehr ging. Es folgte ein mehrwöchiger stationärer Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik. Ein halbes Jahr dauerte es, bis die Panikattacken nachließen. Ein



# 4

### Wandern in und um Wuppertal

Tolle Wandererlebniswege

► Tel. 0202 2546014

► [www.bergmark-wege.de](http://www.bergmark-wege.de)

# 5

### Englischer Duft- und Kräutergarten in Köln

Privatgarten, der besichtigt werden kann

► Tel. 0221 995000

► [www.englischer-garten-koeln.de](http://www.englischer-garten-koeln.de)



# 6

### Museumsinsel Hombroich in Neuss

Philosophische Spaziergänge

► Tel. 02182 8874000

► [www.inselhombroich.de](http://www.inselhombroich.de)



ganzes Jahr war sie krankgeschrieben. „Zwei der für mich schwierigsten Aufgaben in dieser Zeit lauteten: ‚Tun Sie ein Wochenende lang nichts!‘ und ‚Werfen Sie etwas auf den Boden und lassen Sie es dort liegen‘. Das war für mich anfangs schwer auszuhalten“, berichtet Dunja Schiefer. Mittlerweile beherrscht sie das Nichtstun aber ziemlich gut.

### Nichtstun lässt sich lernen

Und das will wirklich gelernt sein. Mörsch rät, sich immer wieder bewusst zu machen: „Wer nicht regeneriert, verliert.“ Das vegetative Nervensystem gerät aus dem Gleichgewicht, was nicht nur gesundheitsschädlich ist, sondern auch Zeit kostet. Regelmäßige Entspannung und Pausen sorgen hingegen für mehr Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, sodass die Arbeit schneller von der Hand geht. Daher sollte zum Beispiel die Mittagspause nicht für Telefonate oder zum Einkaufen verplant werden, sondern nur für sich selbst. Wer sie nicht zum Abschalten nutzt, weil scheinbar keine Zeit dafür vorhanden ist, handelt nicht sehr weitsichtig. „Wer keine Pause einlegt, macht mehr Fehler und kommt abends erschöpft nach Hause“, so Mörsch.

Silke Heitmann, Entspannungstrainerin aus Hamburg, empfiehlt außerdem: „Erkennen Sie Ihre Zeitverschwender. Das können zum Beispiel mangelnde Prioritäten, Perfektionismus und Multitasking sein.“ Hilfreich sei eine Checkliste, auf der man nacheinander die Punkte als „erledigt“ abhaken kann. „Etwas zu streichen gibt uns ein gutes Gefühl.“ Und nicht vergessen: „Planen Sie Pausen als feste Termine ein – auch in der Freizeit ist das wichtig.“

Lange Zeit war dies Dunja Schiefer nicht möglich. Inzwischen ist sie gesund und lebt ganz entspannt: Sie arbeitet nicht mehr am Theater, sondern freiberuflich als Dozentin und macht eine Fortbildung zur Entspannungspädagogin. Sie liest viel, lässt den Haushalt dann auch gerne warten, achtet auf ihre Bedürfnisse und hat nun viel mehr Zeit – für sich selbst.

### Gut essen statt schufteln

Auch Markus Janas weiß mittlerweile sehr gut, wie er am besten entschleunigt. Er hält sogar Vorträge zum Thema Burn-out. Arbeitspausen legt er bewusst ein und genießt sie – gerne bei gesundem, langsamen Essen. Die Nacht ist für ihn endlich wieder zum Schlafen da. In der Freizeit steht Bewegung auf dem Programm, die ein Gegengewicht zum stressigen Job darstellt: „Beim Kampfsport oder beim Tanzen kann ich wunderbar entspannen. Ich gönne mir aber auch dabei genügend Pausen.“ Das Leben umzukrempeln fiel beiden nicht leicht. Aber wie sagt ein Sprichwort: Wer vom Weg abkommt, lernt die Gegend kennen. ■



#### MEHR ZUM THEMA STRESS

► [www.vigo.de/stress](http://www.vigo.de/stress)

#### DAS AOK-PROGRAMM GEGEN STRESS

► [www.stress-im-griff.de](http://www.stress-im-griff.de)

#### ENTSPANNUNGSKURSE

► [www.fit-mit-der-aok.de](http://www.fit-mit-der-aok.de)

## 7

### Lama-Wandern in Rheinbach

Auf Lamas durch  
die Voreifel

► Tel. 02226 906840

► [www.hilberather-wanderlamas.de](http://www.hilberather-wanderlamas.de)

## 8

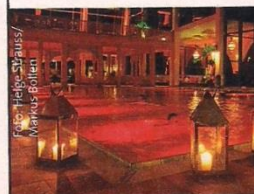
### Themen-Gärten in Leverkusen

Erholung im

„Feng-Shui-Garten“

► Tel. 0214 4066701

► [www.neuland-park.de](http://www.neuland-park.de)



## 9

### Sauna in Bergisch Gladbach

Mittelmeerfeeling  
im „Mediterrana“

► Tel. 02204 2020

► [www.mediterrana.de](http://www.mediterrana.de)

## 10

### Schloss und Park Benrath

Lustwandeln wie im  
18. Jahrhundert

► Tel. 0211 8997100

► [www.schloss-benrath.de](http://www.schloss-benrath.de)