



NEWSLETTER

Juni 2005

www.ruhe-aktivitaet.ch • info@ruhe-aktivitaet.ch • Sumatrastr. 5, 8006 Zürich • 044 262 52 22

Liebe Leserinnen und Leser

Das Zentrum für Erholungskompetenz (Ruhe & Aktivität) ist gefragte Anlaufstelle für die Medien. Allein in den letzten Wochen brachten drei Radiostationen und das Westschweizer Fernsehen Interviews und Sendungen über den Restpoint in Zürich und die Ruhekultur von Firmen. Weitere Sendungen sind bereits geplant. Das sind deutliche Zeichen für eine Trendwende. Folgen Sie in diesem Newsletter den Ausführungen des geistigen Wegbereiters von R&A, Bernhard Brändli-Dietwyler; künftige Entwicklungen fordern Menschen mit Visionen. Dabei bestätigen praktische Lebenserfahrungen bedeutender Menschen, wie z.B. jene von Albert Einstein ebenso wie Fakten aus der Biologie der Ruhe den eingeschlagenen Weg. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen.

Melchior Ryser-Inderbitzin, Redaktion NL, R&A



Trendwende: Auf dem Weg zur faulenzenden Gesellschaft?

Ein Ausschnitt aus einem Essay von Bernhard Brändli-Dietwyler, Leiter R&A.

„Liegepause ist sexy.“ „Faulenzen ist cool.“ „Wer in sein will, konzentriert die Aktivität auf wenige Stunden gelassene Hochleistung und leistet sich die übrige Zeit süßes Nichtstun – einfach da sein, ohne Essen, ohne Musik, ohne Computer, TV und Zeitung.“ Das sind Schlagzeilen wie sie schon bald auf den Titelblättern der Printmedien in den postindustriellen Ländern erscheinen könnten. Die Zeit wird reif für eine Trendwende.

Der Reiz des pausenlosen Aktivseins verblasst. Wir haben heute alle Möglichkeiten, die Leerstellen unseres Lebens auszufüllen, im wahren Sinn des Wortes ausgereizt. Unsere Kalender sind voll. Aber wem macht das noch Eindruck? Zusammen mit den Terminen, die wir nicht in den Kalender schreiben, legen wir einen Aktiv-Cluster wie eine geschlossene Schneedecke über unsere Lebenszeit: Brückenzeiten wie Fahrten von-und-zu oder unvermeidbares Warten füllen wir dank allgegenwärtiger Raumbeschallung bzw. Ohrhörern mit privaten Musikkonserven: also mit ‚Passivaktivierung‘ auf. (Passivaktivierungen sind Aktivitäten, die keine offensichtliche körperliche Bewegung einschliessen; dazu gehören auch Lesen und Internetsurfen sowie das ebenfalls oft als Pause missverstandene Essen, ja sogar das Sitzen!).

Dasselbe gilt für die ‚grosse Brücke‘, die Zeit zwischen Berufstätigkeit und Schlaf: Computer und TV schützen vor der zunehmend gefürchteten Leere des Nichtstuns – sowie dem blossen (das kommt von nackt, ausgesetzt) Gegenüber mit dem Lebenspartner. Häufig vorkommendes mehrmaliges Erwachen in der Nacht zeugt davon, dass wir den Aktiv-Cluster sogar über den Schlaf gelegt haben. Die fehlenden Zwischenräume tagsüber, die dafür da sind, Stress abzubauen und Eindrücke zu verarbeiten, drängen diese vitalen Prozesse in die Schlafenszeit hinein. Die ‚grosse Regeneration‘ (die Schlafenszeit) wird mehrmals unterbrochen und bleibt so unvollständig. Wer Drogen nimmt, um durchzuschlafen, tut etwas Ähnliches wie jene, die sich im Wachzustand ständigen Reizen, wie Musikberieselung aussetzen: Die Erholung bleibt gering. Die schleichende Erschöpfung nimmt ihren Lauf.

Ebenso wie z.B. eine Überbrückerdroge wie Kokain wirkt, egal aus welchem Grund sie konsumiert wird; oder Dauerberieselung mit Musik und elektronischen Bildern unabhängig von unserer Einstellung dazu wirken: Genauso wirkt praktizierte Ruhe, egal aus welchem Grund wir uns ihr aussetzen – oder eben: sie konsumieren.

Sie wirkt, wenn auch verschieden: Auf den chronisch mit Aktivierungsdrogen gereizten Organismus vorerst wie Ausnüchterung – inklusiv Entzugerscheinungen; auf den hyperaktiven Menschen wie Stress – weil der als Erstes ins Bewusstsein steigt; auf den beziehungsvermeidenden Menschen vorerst beängstigend – weil da zuerst das Verpasste und das Verlorene aufscheinen. Nur auf verhältnismässig wenige Menschen wirkt die neu praktizierte echte Ruhe sofort wohltuend oder gar paradiesisch: Aber es ist das Versprechen für alle, die dem Trend folgen werden!



Schlafen wie Einstein in Bern

Ralph Erich Schmid, Assistent für allgemeine Psychologie an der Uni Genf schreibt in der NZZ vom 26.5.04

Namhafte Wissenschaftler haben immer wieder berichtet, dass sie im Schlaf wegweisende Einsichten erlangt haben. Eine experimentelle Studie hat zum ersten Mal belegt, dass Schlaf der Lösung von Problemen förderlich sein kann.

Im Mai 1905 steigt Albert Einstein gedankenverloren die letzten Stufen zu seiner Wohnung hinauf. In ihm klingt noch das Gespräch mit seinem Freund Michèle Besso nach. Obwohl ein Richtungsgefühl ihn beseelte, obwohl der Fortgang seiner Überlegungen ihm vor Augen stand, hatte er Zeiten der Entmutigung hinter sich. Er war wochenlang wie verwirrt durch die Strassen von Bern geirrt

Als Einstein am nächsten Morgen aufwacht, bricht ein Sturm in seinem Innern los, und mit einem Mal sieht er die lang gesuchte Lösung: Zeit kann nicht absolut definiert werden, und es gibt eine untrennbare Beziehung zwischen Zeit und Signalgeschwindigkeit.

War es Zufall, dass Einstein den entscheidenden Einfall beim Erwachen hatte, oder könnte der Schlaf die Lösung seines Problems begünstigt haben?

Bearbeitung: Ruth Baumgartner-Friedli, R&A

Ruhe bestimmt Aktivität

Melchior Ryser-Inderbitzin, R&A, über jene Kraft mit Folgen.

Im Ausdauertraining spricht man von Superkompensation. Während eines Trainingsreizes kommt es zur Übermüdung, das Leistungsniveau sinkt ab. Jetzt schliesst sich die Regenerationsphase an.

Der Körper rüstet sich für neue Belastungen und erreicht nach wirklich durchgeführter Regeneration sogar ein höheres Leistungsniveau, genannt Superkompensation. Dabei gilt; je intensiver das Training, desto mehr Erholung ist notwendig.

Das Beispiel der ultradianen Rhythmen zeigt, dass unser Körper biologischen Gesetzmässigkeiten unterliegt. Unsere inneren Speicher sind nach zwei Stunden Aktivität geleert. Wir gähnen, unsere Konzentration nimmt ab, die Arbeit wird anstrengend. Stresshormone wie Adrenalin und Cortison halten uns noch einigermaßen wach. Reizbarkeit, Ungeduld und Spannungen nehmen zu. Andererseits sind die Speicher mit den vitalen Botenstoffen leer. Weitere Aktivität ist Sisyphusarbeit, woher denn noch die nötige Energie nehmen? Entweder halten wir uns mit künstlichen Stressoren über Wasser oder wir brennen früher oder später aus – Burnout lässt grüssen. Kraftvolle Aktivität kann nur entstehen, wenn wir unserem Körper die Gelegenheit zur Erholung geben. Zuerst müssen körpereigene Regulatoren aktiv werden, damit neue Botenstoffe unsere Aktivität voll unterstützen.

Dies ist u.a. eine Frage des „Zulassens“ und des „Vertrauens“, dass auf diesem Boden wirklich produktive Leistungen entstehen.

Tiere kennen solche Mechanismen instinktiv. Beobachten Sie eine Katze auf Mäusefang. Immer wieder legt sie sich nieder, wartet, macht den Anschein, dass sie überhaupt nichts tut. Irgendwann schleicht sie mit geschmeidiger Spannung übers Feld und holt sich blitzschnell ihre Beute – konzentriert bei der Sache, ökonomisch und erfolgreich.

An vielen Phänomenen lässt sich dies sehen – es ist die Ruhe, die die Aktivität bestimmt.

An erwähnten Beispielen wie dem Ausdauertraining oder den ultradianen Rhythmen, halten diese Tatsachen auch leicht wissenschaftlichen Untersuchungen stand.



Aktuell

Jede fünfte Führungsperson ist Burnout gefährdet. (Die Dunkelziffer dürfte deutlich höher sein; die Red.). Dass sich der ehemalige FDP Präsident Rolf Schweizer als ausgebrannt outete, kam einem Tabubruch gleich. Burnout hat fatale Folgen für Unternehmen. Die betroffenen MitarbeiterInnen engagieren sich weniger für ihre Arbeit, sie lassen sich öfters krankschreiben oder ziehen einen Arbeitsplatzwechsel vor. Aus: Sonntagzeitung, 24.4.05