

Nichtstun kann ebenso erholsam sein wie ein Hobby oder ein Treffen mit Freunden.



Tun, was ich will

Jeder Mensch braucht Freizeit, um sich von der Arbeit erholen zu können, von Erwerbsarbeit ebenso wie von Familien-, Haus- oder Gartenarbeit. Doch wie wird die Freizeit tatsächlich erholsam?

VON GERHARD BLASCHE

Freizeit ist die Zeit, in der wir tun und lassen können, was wir wollen, über die wir also frei verfügen.

Freizeit ist jene Zeit während des Tages, in der wir keinen äußeren Verpflichtungen gerecht werden müssen. Sie ist die Zeit, in der wir tun und lassen können, was wir wollen, über die wir also frei verfügen. Freizeit unterscheidet sich daher nicht nur von der Arbeitszeit, sondern auch von der Zeit für Haushaltstätigkeiten und Kinderbetreuung sowie von der Zeit, die wir für persönliche Bedürfnisse und Körperpflege benötigen. Sie ist somit jene Zeit, die übrig bleibt, wenn wir alle anderen lebenswichtigen Verrichtungen durchgeführt haben, inklusive des Nachtschlafes. Freizeit hat mit der unbeschwerten Qualität des Kindseins zu tun, mit dem Spiel, dem Tun des Tuns wegen, ohne Nutzen. Freizeit erlaubt uns, den Bedürfnissen nachzugehen, die während der Erwerbs- oder Hausarbeit zu kurz gekommen sind, etwa eben dem Nichtstun, Sport, Ordnen von Fotos oder dem Zeitverbringen mit Partner oder Partnerin, Familie und Freund:innen. Diese Ausgleichsfunktion

der Freizeit ist ein wesentliches Element zur Aufrechterhaltung unseres Wohlbefindens und unserer Lebensfreude.

Selbstbestimmt, ohne Verpflichtung

Freizeit ist somit durch Selbstbestimmung und eine Verpflichtungslosigkeit charakterisiert. Wir können diese Zeit gestalten, wie wir wollen, und müssen keiner Aufgabe nachkommen. Das heißt jedoch nicht, dass wir uns nicht selber etwas vornehmen können, wie etwa einen Berg zu besteigen, eine Sprache zu lernen oder im Garten zu arbeiten. Inwieweit eine Tätigkeit der Freizeit zuzurechnen ist oder etwa der Hausarbeit, hängt vom Ausmaß der Verpflichtung ab. Wenn wir etwas nicht tun müssen, es aber trotzdem gerne tun, ist es Freizeit. Wenn die Tätigkeit hingegen notwendig ist, quasi ob wir wollen oder nicht, dann zählt sie nicht dazu. Freiwilligenarbeit ließe sich so gesehen der Freizeit zurechnen, da wir dieser Arbeit

per definitionem freiwillig nachgehen. Ändert sich der Grad der Verpflichtung, kann daraus leicht Arbeit werden, nämlich dann, wenn das Gefühl zu müssen überhandnimmt. Manchmal ändert sich der Freizeitwert einer Tätigkeit sogar in deren Verlauf. Eine Gartenarbeit, die zunächst Freude bereitet, verliert den Freizeitwert, sobald die Freude einem Gefühl der Verpflichtung weicht („Ich mähe jetzt den Rasen fertig, damit es erledigt ist, obwohl es mir keinen Spaß mehr macht.“).

Zwei Formen von Motivation

Welche Aktivität der Freizeit zuzurechnen ist und welche nicht, hängt somit von unserer Motivation für das Verhalten ab, also davon, weshalb wir die Aktivität durchführen. Grundsätzlich unterscheidet man zwei Formen der Motivation: die extrinsische und die intrinsische Motivation. Eine Handlung ist dann extrinsisch motiviert, wenn wir sie eines externen Vorteils wegen durchführen. Hierzu gehört zum Beispiel die Erwerbsarbeit. Wir arbeiten, weil wir dafür Geld bekommen. Eine Handlung ist intrinsisch motiviert, wenn wir sie der Handlung wegen durchführen, weil sie an sich befriedigend oder angenehm ist. Hierzu gehören typischerweise Freizeitaktivitäten. Wir machen etwas, weil es uns Spaß macht, nicht weil wir uns einen Vorteil erwarten. In diesem Sinn ist Rasenmähen, das intrinsisch motiviert ist (weil es Spaß macht), der Freizeit zuzurechnen, extrinsisch motiviertes Rasenmähen (weil Gäste kommen) hingegen der Hausarbeit. Tatsächlich konnte in einer Studie nachgewiesen werden, dass intrinsisch motivierte Haushaltstätigkeiten erholungsförderlich sind, wohingegen extrinsisch motivierte ermüden.

In der Freizeit fühlen wir uns wohl. Gute Laune kommt insbesondere bei sozialer Kommunikation, Entspannung, beim Essen und beim Sport auf, auch beim Fernsehen, wengleich etwas weniger. Freizeit führt auch zu einer Zunahme der Motivation, einer Verminderung des Stresserlebens und einer Verringerung objektiver Stress-Indikatoren wie der Herzfrequenz oder dem Kortisolspiegel. Allerdings sind Freizeitaktivitäten in ihrer Wirkung unterschiedlich. Während entspannende Freizeitaktivitäten, aber auch soziale

Der Wegfall von Verpflichtungen ermöglicht Stressabbau und Entspannung.

Kommunikation den Stresspegel wirksam verringern, führen Hobbys oder Sport eher zu einer Steigerung unserer Motivation. Darüber hinaus spielt die Qualität unseres Freizeit-erlebens eine Rolle. Freizeitaktivitäten, in denen wir ganz aufgehen und bei denen wir ein Gefühl der Zeitlosigkeit erleben, steigern unseren Elan, aber auch unsere Stimmung in einem stärkeren Ausmaß als passive Freizeitaktivitäten wie etwa Fernsehen. Der Grund hierfür ist das sogenannte Flow-Erleben, das dann aufkommt, wenn wir etwas tun, das uns herausfordert, das aber trotzdem zu meistern ist, wie etwa Klettern, Schachspielen oder Musizieren. Das aktiviert uns und vermittelt uns gleichzeitig ein Gefühl der Kompetenz. Flow-Erfahrungen können genauso in der Arbeit auftreten, wenn diese die oben beschriebenen Bedingungen aufweist.

Stressabbau und Entspannung

Aus Sicht der Erholungsforschung ist Freizeit jener „Stoff“, aus dem Erholung gemacht wird. Der Grund liegt auf der Hand: In der Freizeit sind wir von jeglichen Verpflichtungen entbunden und können diese Zeit nach eigenem Gutdünken gestalten. Der Wegfall von Verpflichtungen ermöglicht Stressabbau und Entspannung, die Gestaltungshoheit befähigt uns, unseren psychischen Bedürfnissen nachzugehen. Beides trägt zur Erholung bei. ■



Ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Gerhard Blasche ist Gesundheitspsychologe, klinischer Psychologe und Psychotherapeut und Dozent am Zentrum für Public Health der Medizinischen Universität Wien. Sein Forschungsgebiet ist die Ermüdung durch und die Erholung von Arbeit. Internet: www.blasche.at



Text aus:
Erholung 4.0.
Warum sie wichtiger ist denn je, von Gerhard Blasche, Maudrich-Verlag, ISBN 978-3-99002-115-6, 256 Seiten, € 15,90, E-Book: € 14,30