



Kanton Zürich

Schulblatt Kanton Zürich
8090 Zürich
043/ 259 23 14
www.bildungsdirektion.zh.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 19'300
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Seite: 20
Fläche: 161'593 mm²

n|w

Fachhochschule
Nordwestschweiz

Auftrag: 1034417
Themen-Nr.: 375.016

Referenz: 70642183
Ausschnitt Seite: 1/5

Im Gespräch

«Was zählt, ist der Wechsel in eine andere Welt»

Ein Hobby zu pflegen tut gut, sagt die Arbeitspsychologin Michaela Knecht. Warum das so ist, weshalb Freizeit nicht nur Spass bedeuten muss und was es mit dem Gleichgewicht verschiedener Lebensbereiche auf sich hat, erklärt sie im Gespräch.

Interview: **Jacqueline Olivier**

Sie forschen unter anderem zum Thema Freizeit. Was interessiert Sie daran?

Ich beschäftige mich in erster Linie mit dem Zusammenspiel der verschiedenen Lebensbereiche: Beruf, Familie, Freizeit. Mich interessiert, wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Einerseits kann es zwischen den Lebensbereichen zu Konflikten kommen, andererseits können sie sich gegenseitig befruchten.

Welche Konflikte meinen Sie?

Wir unterscheiden zwischen inneren und äusseren Konflikten. Ein innerer Konflikt entsteht etwa, wenn ich zwar an der Arbeit, gedanklich aber bei einem Problem zuhause bin, oder umgekehrt. Von einem äusseren Konflikt sprechen wir, wenn jemand beispielsweise lange Arbeitstage und dadurch Probleme hat, die Familienbetreuung so wahrzunehmen, wie er oder sie das gerne möchte – weil man ja nicht überall gleichzeitig sein und sich einbringen kann. Solche Konflikte können das Wohlbefinden beeinträchtigen und zu psychischen oder physischen Beschwerden führen.

Und wie können sich die verschiedenen Lebensbereiche gegenseitig befruchten?

Wer an der Arbeit einen guten Tag hatte, kommt gut gelaunt nach Hause und ist geduldiger mit den Kindern. Und was man bei einer Freizeitaktivität an Erfahrungen sammelt und sich an Fähigkeiten aneignet, kann einem wiederum beruflich von Nutzen sein. Man gewinnt vielleicht an Selbstbewusstsein, weil man in der Freizeit einer Aktivität nachgeht, in der man erfolgreich ist. Dies kann einem Mut machen, um auch an der Arbeit selbstsicherer aufzutreten. Der wichtigste Punkt ist aber die Kompensation.

Was ist damit gemeint?

Wer einen schlechten Tag hatte an der Arbeit, weil er vielleicht einen dummen Fehler gemacht und sich darüber geärgert hat, erholt sich viel schneller von diesem negativen Erlebnis, wenn er sich in der Freizeit mit etwas anderem beschäftigt, als wenn er weiterarbeitet und sich dort wieder mit etwas Positivem auseinandersetzt. Dies gilt natürlich auch umgekehrt: Wenn ich einen Streit hatte mit dem Sohn



Kanton Zürich

Schulblatt Kanton Zürich
8090 Zürich
043/ 259 23 14
www.bildungsdirektion.zh.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 19'300
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Seite: 20
Fläche: 161'593 mm²

n|w

Fachhochschule
Nordwestschweiz

Auftrag: 1034417
Themen-Nr.: 375.016

Referenz: 70642183
Ausschnitt Seite: 2/5

und mich danach in die Arbeit vertiefe, komme ich schneller über das negative Erlebnis hinweg. Darum bringt es sehr viel, sich in verschiedenen Lebensbereichen zu engagieren.

Dank der heutigen technischen Möglichkeiten schwimmen zwischen den Lebensbereichen jedoch zusehends die Grenzen. Verschärft dies das Konfliktpotenzial?

Abgrenzung ist heute ein grosses Thema. Die ständige Erreichbarkeit und die Versuchung, auch zuhause das Geschäftsmail abzurufen oder auf den Server zuzugreifen, um weiterzuarbeiten, betrifft heute sehr viele Menschen. Hinzu kommt der Druck, der für viele Arbeitnehmer zugenommen hat – auch, weil man mehr über Ziele geführt wird oder projektbezogen arbeitet. Diese Projekte muss man erfolgreich abschliessen, es ist also mehr Eigenverantwortung gefordert, wodurch man in die Arbeit mehr Zeit und Energie investiert. Dies birgt das Risiko, dass man sich freiwillig selbst gefährdet, indem man länger als vereinbart arbeitet oder krank bei der Arbeit erscheint.

Sind Lehrpersonen diesbezüglich besonders gefährdet, weil sie sich zwischen diversen Anspruchsgruppen bewegen – Schulleitung, Schüler, Eltern, Schulbehörde?

Zweifellos, wobei das Thema für Lehrpersonen nicht neu ist. In ihrem Beruf sind der Arbeitszeit kaum Grenzen gesetzt: Vorbereiten, nachbereiten, Schüler- und Elternkontakte ausserhalb der Schulzeit und so weiter. An Lehrpersonen wird eine hohe Anforderung punkto Selbstorganisation gestellt, vor allem, was die Arbeit ausserhalb des Unterrichts betrifft. Sie müssen deshalb viel Selbstdisziplin an den Tag legen und sich bewusst Grenzen setzen. Denn wenn viele Leute etwas von einem wollen, ist die Gefahr gross, dass nie Schluss ist. E-Mail, WhatsApp und so weiter haben die Situation aber natürlich auch für die Lehrpersonen verschärft.

Trotzdem: Wir haben heute so

viel Freizeit wie keine Generation zuvor, aber immer weniger freie Zeit. Was machen wir falsch?

Wir haben heute eben auch viel mehr Optionen, wie wir die Freizeit verbringen können. Früher gab es vielleicht den Sportverein und den Kirchenchor, heute ist das Spektrum an Freizeitangeboten derart gross, bestehen so viele Möglichkeiten, die eigenen Interessen auszuleben, dass viele Leute das Gefühl haben, etwas zu verpassen, wenn sie nicht da und dort dabei sind. Auch das Rollenbild hat sich verändert: Heute haben viele Menschen – Frauen wie Männer – berufliche und familiäre Pflichten, beides möchte man gut machen, beides kostet viel Zeit, das kann auch dazu führen, dass man das Gefühl hat, eigentlich gar keine freie Zeit mehr zu haben.

Ist denn Familie nicht auch Freizeit?

Nicht nur Familie kann zwar Freizeit bedeuten, wenn man miteinander etwas unternimmt, aber ganz vieles ist eben auch Pflicht. Freizeit ist hingegen die Zeit, die man selbst als frei empfindet, die man nach eigenen Wünschen gestalten kann.

Wie nutzt man die Freizeit am besten, um sich zu erholen?

Hilfreich ist sicher, in der Freizeit einen Kontrast zur Arbeit zu finden. Für jemanden, der körperlich arbeitet, wäre zum Beispiel eine geistige Tätigkeit sinnvoll, für jemanden, der geistig sehr angestrengt ist, Sport zu treiben, wer bei der Arbeit keine Resultate sieht, könnte kreativ sein und handwerklich etwas schaffen. Gute Anhaltspunkte gibt das Modell «DRAMMA». Die Abkürzung steht für Detachment, Relaxation, Autonomy, Meaning, Mastery, Affiliation. Auf Deutsch meint dies so viel wie abschalten, entspannen, die Zeit selbstständig gestalten, etwas Sinnvolles machen, sich neue Kompetenzen aneignen, Beziehungen knüpfen oder pflegen. Diese Mechanismen führen dazu, dass Freizeitaktivitäten das Wohlbefinden stärken.

Sie sagen, einen Kontrast zu finden sei gut. Der Sportlehrer, der in der Freizeit eine Jugendmannschaft trainiert, oder die Musiklehrerin, die im Orchester auftritt, machen demnach etwas verkehrt?



Kanton Zürich

Schulblatt Kanton Zürich
8090 Zürich
043/ 259 23 14
www.bildungsdirektion.zh.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 19'300
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Seite: 20
Fläche: 161'593 mm²

n|w

Fachhochschule
Nordwestschweiz

Auftrag: 1034417
Themen-Nr.: 375.016

Referenz: 70642183
Ausschnitt Seite: 3/5

Das würde ich nicht sagen, denn der Kontrast muss nicht inhaltlicher Natur sein. Diese Personen bleiben zwar bei ihrem Thema, nehmen aber einen Rollenwechsel vor, bewegen sich in einem anderen Umfeld und befinden sich in einer anderen Verantwortung. Auch das kann ein Gegenpol sein zum Berufsalltag. Oft wählt man ja den Beruf passend zu seinen Interessen und Neigungen, deshalb kann es durchaus sinnvoll sein, in der Freizeit inhaltlich etwas Ähnliches zu machen, aber in anderer Funktion und in einem anderen Setting.

Und wie wichtig ist es, über das Hobby mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, die nicht aus dem gleichen Berufsfeld stammen?

Das hilft auf jeden Fall, um abzuschalten, weil man im Kontakt mit diesen Personen mit anderen Themen und anderen Welten in Berührung kommt. Soziale Kontakte zu pflegen, ist grundsätzlich sehr positiv, und sei es nur, jemanden zum Kaffee zu treffen. Zeit zu verbringen mit Menschen, sich zugehörig zu fühlen, macht glücklich und wirkt sich positiv aus auf die Gesundheit.

Ist es auch eine Frage der Einstellung, ob man sich bei einer Tätigkeit entspannen kann?

Das ist eine interessante Frage, die wissenschaftlich noch nicht gut erforscht ist: Hat die genau gleiche Tätigkeit andere physiologische Auswirkungen, je nachdem, ob sie als Arbeit oder als Freizeit erlebt wird? Gerade bei Lehrpersonen könnte ich mir vorstellen, dass dies ein Thema sein kann: Liest man nun ein Buch, weil es einen interessiert und man vielleicht den Autor schätzt, oder liest man es mit dem Gedanken, wie man das Gelesene im Unterricht einbauen könnte?

Diese Grenze zu ziehen scheint mir schwierig, gerade beim Beispiel mit dem Buch. Kann man in der Freizeit einen Bezug zur Arbeit wirklich völlig ausblenden?

Das ist sicher schwierig und muss auch

nicht zu 100 Prozent sein. Es ist ja schön, wenn man bei einer Freizeitaktivität zwischendurch mal auf Ideen kommt für die Arbeit. Problematisch wird es dann, wenn die Arbeit immer im Vordergrund steht und man es nicht schafft, nicht an sie zu denken. Denn selbst wenn man gerne arbeitet und die Arbeit einen erfüllt, ist es nicht gesund, zu viel zu arbeiten. Man weiss zum Beispiel, dass bei 55 Arbeitsstunden pro Woche das Schlaganfall-Risiko deutlich steigt. Solch intensive Phasen zwischendurch schaden zwar nicht, aber ein Dauerzustand sollte eine so hohe Arbeitsbelastung nicht sein.

Spielt es punkto Erholung eine Rolle, wie viel Zeit wir einer Freizeitaktivität widmen?

Was zählt, ist vor allem der Wechsel in eine andere Welt und weniger die Dauer, während der man sich mit etwas anderem beschäftigt. Allerdings braucht es schon eine gewisse Zeit, bis der Erholungseffekt eintritt. Wie viel Zeit genau, lässt sich nicht beziffern. Einerseits hängt dies davon ab, wie sehr einen die Tätigkeit vereinnahmt, andererseits von der Art der Erschöpfung: Grundsätzlich gilt: Je erschöpfter man ist, desto länger braucht man, um sich zu erholen. Und ganz wichtig: Erholungsphasen sollten eine gewisse Regelmässigkeit haben. Man kann Erholung nicht ewig aufschieben.

Das ist manchmal wohl leichter gesagt als getan.

Das stimmt, aber gerade wenn viel ansteht, sind regelmässige Erholungsphasen wichtig, um leistungsfähig zu bleiben. Je mehr man unter Druck steht, desto disziplinierter und bewusster sollte man deshalb immer wieder Pausen einschalten. Das spricht für Freizeitaktivitäten mit einer gewissen Verpflichtung wie die Tätigkeit in einem Verein oder ein Sprachkurs, weil man die weniger schnell streicht als das Joggen oder eine private Verabredung.

Führen solche Aktivitäten nicht zu zusätzlichem Stress?



Kanton Zürich

Schulblatt Kanton Zürich
8090 Zürich
043/ 259 23 14
www.bildungsdirektion.zh.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 19'300
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Seite: 20
Fläche: 161'593 mm²

n|w

Fachhochschule
Nordwestschweiz

Auftrag: 1034417
Themen-Nr.: 375.016

Referenz: 70642183
Ausschnitt Seite: 4/5

Im Gegenteil: Unter dem Strich haben Menschen, die sich in ihrer Freizeit engagieren, ein besseres Wohlbefinden. Wer sich in einem Verein oder einer Organisation engagiert und Verantwortung übernimmt, kann grundsätzlich gut von der Arbeit abschalten. Das gibt einem wieder Energie, mehr, als wenn man abends einfach zuhause sitzt. Grundsätzlich kann man sagen: Je anspruchsvoller die Arbeit ist, desto mehr lohnt es sich, sich in der Freizeit zu engagieren, wirklich absorbiert zu sein durch eine andere Tätigkeit.

Sich in einem Verein zu verpflichten, einen Kurs zu besuchen oder ein Instrument zu erlernen, macht aber nicht immer nur Spass. Freizeit muss nicht nur Spass bedeuten, sondern kann durchaus mit sich bringen, dass man mal durchbeissen oder mit Enttäuschungen umgehen muss. Wenn man das Ziel dann aber erreicht hat, gibt das Zuversicht, Freude und Selbstbewusstsein. Das Entscheidende ist, dass man sich einer Tätigkeit widmen kann, die einem niemand vorschreibt, und man sich dadurch vielleicht in eine Richtung entwickeln kann, die bei der Arbeit nicht möglich wäre, oder sogar ganz neue Fähigkeiten entdeckt. In der Freizeit eine Herausforderung zu suchen, kann also sicher nicht schaden.

Ist es denn nicht auch wichtig, mal einfach nichts zu tun?
Doch, natürlich: runterfahren, den eige-

nen Gedanken nachhängen, vor sich hin träumen. Und wenn man mal Ruhe hat, kommen einem oft Ideen und Lust für Neues. Wenn dies eintritt, ist man erholt.

Tragen Freizeitaktivitäten also zu einer positiven Work-Life-Balance bei?
Ich mag diesen Begriff nicht sonderlich, weil er impliziert, die Arbeit sei nicht Teil des Lebens. Was natürlich nicht stimmt: Für viele Menschen ist die Arbeit ein elementarer Bestandteil ihres Lebens. Umgekehrt bedeutet Leben viel mehr als nur Freizeit. Ich spreche deshalb lieber von Life-Domain-Balance. Letztlich geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu finden. Das bedeutet nicht, dass man in jeden Lebensbereich gleich viel Zeit investiert, sondern die Priorisierungen so setzt, dass sie für einen selbst stimmen.

Eine persönliche Frage zum Schluss: Wie halten Sie es mit der Freizeit?
Ich verbringe sie gerne mit meiner Familie, im Freien – im Sommer im Wasser –; ausserdem mache ich gerne Musik und singe in einem kleinen Chor. Das Singen hilft unglaublich gut, um abzuschalten, und macht mich glücklich. Wenn man dann in einem Konzert auch anderen Menschen damit Freude bereiten kann, finde ich das toll. Den Schwung aus den Proben und Konzerten wiederum nehme ich mit in meinen Arbeitsalltag. ■

«Zeit zu verbringen mit Menschen,
sich zugehörig zu fühlen,
macht glücklich.»

«In der Freizeit eine Herausforderung zu suchen,
kann sicher nicht schaden.»



Kanton Zürich

Schulblatt Kanton Zürich
8090 Zürich
043/ 259 23 14
www.bildungsdirektion.zh.ch

Medienart: Print
Medientyp: Fachpresse
Auflage: 19'300
Erscheinungsweise: 6x jährlich



Seite: 20
Fläche: 161'593 mm²

n|w

Fachhochschule
Nordwestschweiz

Auftrag: 1034417
Themen-Nr.: 375.016

Referenz: 70642183
Ausschnitt Seite: 5/5



Michaela Knecht (42) studierte Psychologie an der Universität Zürich und promovierte an der ETH Zürich. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin und Dozentin an der Hochschule für Angewandte Psychologie in Olten, die zur Fachhochschule Nordwestschweiz gehört. Michaela Knecht forscht zu Themen wie Arbeit und Gesundheit, Life-Domain-Balance oder Erschöpfung und Erholung.