

Eine Naturforderung

*K*ann man sich kaputt arbeiten? Man kann. Das wissen im Grunde viele Menschen, vermutlich sogar die meisten. Die eigene Erfahrung ist ja eine Lehrmeisterin, die Eindruck macht. Irgendwann fordert der Körper Erholung ein, und wenn man ihm sie zu lange verwehrt, kann das ziemlich misslich werden.

Im Laufe der Französischen Revolution wurde die Vernunft zur Göttin erhoben, genauer gesagt: das, was man für Vernunft hielt. Das zeigte sich nicht zuletzt darin, dass eine Umstellung der herkömmlichen Woche aus sieben Tagen auf eine Woche aus zehn Tagen vollzogen wurde. Das dekadische System sollte nun das vernünftige sein – im Gegensatz zur Sieben-Tage-Woche. Diese Neuerung konnte jedoch nicht lange aufrecht gehalten werden, weil der Zehn-Tage-Rhythmus weder den Menschen noch den von ihnen gehaltenen Nutztieren gut bekam. Sie machten beide ganz einfach schlapp, und so forderte die wirkliche Vernunft ein, entsprechend beachtet zu werden.

Alte weise Regelungen räumten den Menschen und den Nutztieren beachtliche Erholungszeiten ein. Dazu gehörte auch in einem Sieben-Jahre-Rhythmus ein ganzes Ruhejahr, in dem die Felder nicht bebaut wurden. Im Mittelalter gab es die Dreifelderwirtschaft. Dabei wurde die Feldfläche dreigeteilt. Ein Teil wurde mit Frühgetreide, eines mit Spätgetreide bebaut, und das dritte blieb leer. Im Folgejahr wurde das vorjährig ungenutzte Feld wieder bebaut und das bereits zweimal hintereinander bebaute frei gelassen. So erhält jedes Feld nach zwei Bebauungen ein Erholungsjahr. Den Bauern war dabei aber kein Erholungsjahr vergönnt. Sie wurden in diesem System gegenüber dem anderen nicht gebührend berücksichtigt. Dem Ackerboden wurde mehr an Erholung zugestanden als den Bauern, die weithin als Leibeigene sich schwer abrackern mussten.

Das System mit dem allgemeinen Erholungsjahr nach sechs Bebauungsjahren bezog hingegen den Landwirt ein, indem es ihm für jedes Jahr im Stück

noch weitere 52 Erholungstage gewährte. Darin spiegelte sich in größerer Dimension die Sieben-Tag-Woche wider. Wenn wir dieses Prinzip auf das einzelne Jahr anwenden, kommen wir auf ein Jahressiebtel als Erholungszeit, und das sind abgerundet eben 52 Tage, was logischerweise einem Ruhetag auf sechs Arbeitstage entspricht. Im Schnitt erreichen wir so eine Fünf-Tage-Arbeitswoche. Hinzu kamen noch religiöse oder andere Feiertage.

Der Schlafbedarf gehört ebenso dazu, doch das ist eine Binsenwahrheit, die jeder kennt. Wir haben es bei diesen Zeiten mit Durchschnittswerten zu tun. Der individuelle Bedarf an Erholungszeiten mag davon mehr oder weniger abweichen. Er wird von der persönlichen Konstitution, dem Lebensalter, der Art der Arbeit, den allgemeinen Lebensumständen, dem Gesundheitszustand, den Ernährungsgewohnheiten, der psychischen Verfassung und der Qualität des Erholungsprozesses mitbestimmt.

Erholung hat also sehr viel mit dem Lebensstil zu tun. Manches mag uns auf den ersten Blick gar nicht als Erholung erscheinen, weil unsere Vorstellung über Erholung vielleicht zu einseitig ist. Wer beruflich den ganzen Tag – oder auch die ganze Nacht – auf den Beinen ist und so zehntausend und mehr Schritte hinter sich zu bringen hat, braucht eine andere Art Erholung als jemand, der den ganzen Tag sitzend zubringt und sich nur dann bewegt, wenn er sich einen Kaffee holt oder die Toilette aufsucht. Im zweiten Fall braucht der Körper Bewegung, Muskelarbeit, Anregung des Kreislaufs, tiefe Atmung in frischer Luft, Übungen gegen Verkürzungen von Muskeln. Da braucht der Körper Erholung von der Beanspruchung durch das stundenlange Sitzen. Es braucht in solchen Fällen ein Gegengewicht, eine Gegenwirkung: einen regenerativen Gegenprozess.

Das biologische Leben¹ weist also ein Wechselspiel auf. Was nicht gebraucht, nicht angewandt wird, verkümmert. Um dem etwas entgegen zu setzen, können wir jedoch einen Reiz zum Wachstum auslösen. Dieses Wachstum erfolgt in der regenerativen Ruhephase. Wenn wir hingegen keine ent-

¹ Wir gehen hier nicht näher auf die geistige, die transzendente, transbiologische und damit nicht messbare Dimension des Menschen ein, die für die Kräfteschöpfung von eigener Bedeutung ist.

sprechenden Reize setzen, sieht das Wechselspiel anders aus. Dann folgen Abbauphase und Ruhephase aufeinander, und das ist nicht vernünftig, wenn wir die Möglichkeit haben, es anders zu machen.

Was ist also zu tun? Zu allererst: Übe dich in der Achtsamkeit, auf die Signale deines Körpers zu "hören". Vernimmst du, was er dir mitteilt? Er möchte, dass du ihn gut behandelst. Er möchte nicht verkommen, sondern seinen Sinn erfüllen, indem er seine Fähigkeiten ausbaut und anwendet. Da er in der Regel mehr Fähigkeiten hat, als in einem Menschenleben ausgebaut und entsprechend angewandt werden können, ist es deiner Entscheidung anheim gestellt, welche du ausbauen willst. Das gelingt am besten, wenn dazwischen die Erholungszeiten passend verbracht werden, der jeweiligen Betätigung dieser Fähigkeiten angepasst. Deshalb ist Erholung nicht immer optimale Erholung. Sie kann und soll vielmehr sinnvoll, zielgerichtet, individuell gestaltet werden.

Wer über genug finanzielle Mittel verfügt, kann sich damit Erholungszeiten anders gestalten als diejenigen, denen solche Mittel fehlen. Doch sind die nicht unbedingt notwendig, um eine gute Regeneration zu erzielen. Ein wenig Phantasie und ein paar gute Ideen genügen, um aus dem Vorhandenen das Beste zu machen. Es hat nicht viel Sinn, hier in diesem Zusammenhang spezielle Ratschläge zu erteilen, etwa wie man zu seiner notwendigen Bewegung kommt. Nützlicher ist es, dem eigenen Körper abzuspüren, was ihm gut tut. Genau dort soll man einsteigen und ihm das Gute entsprechend und regelmäßig zuwenden.

Sowohl die Dauer der Reizbildung als auch der Ruhephasen sind etwas, was der Körper seinen individuellen Voraussetzungen gemäß angepasst haben will. Bei den Ruhephasen ist zwischen kleinen und großen Ruhephasen zu unterscheiden. Eine kleine ist beispielsweise der tägliche Schlaf oder eine zweitägige Wachstumsphase nach einem Muskeltraining, ein großer ist ein längerer Urlaub nach mehreren Monaten Erwerbstätigkeit oder die Rekonvaleszenz nach einer längeren Erkrankung. Große Ruhephasen werden allerdings oft zu kurz angesetzt, aus welchen Gründen auch immer. Bei ihnen ist es nicht so leicht zu merken, wann der Zeitpunkt eintritt, ab dem eine Regenera-

tion erreicht ist, die genug Kräfte für mindestens ein Jahr Erwerbstätigkeit angelegt hat. Wenn man meint, eine Woche Urlaub sei genug, darf man das getrost um hundert Prozent steigern und zwei Wochen daraus machen. Da man mit der nötigen Zeit meistens zu kurz greift, liegt man nicht falsch, wenn man fünfzig bis hundert Prozent der Zeit hinzu fügt.

Doch auch bei den kleinen Ruhephasen überschätzt man sich leicht. Merkwürdigerweise findet man auch hier so etwas wie den Rhythmus 6:1. Optimale Ergebnisse erzielt man bei der Arbeit, wenn auch die Stunde in dieser Weise eingeteilt wird. Nach etwa fünfzig Minuten Arbeit ein paar Minuten Pause, ein wenig Bewegung, durchatmen, eine Tasse Tee trinken, optimieren die Leistungsfähigkeit und bewirken bessere Ergebnisse.

Stelle deinen Körper vor die Herausforderungen, die er braucht, und räume ihm die Regenerationszeiten ein, wie er sie verlangt. Dann bist du sein Freund, seine Freundin, und er ist dein gut gelaunter Kumpel; doch nicht nur das: Dann befindest du dich auch im Einklang mit der Natur und der Biologie, die ihr innewohnt, denn alles Leben folgt einem Wechsel von Arbeit und Ruhe, von Beanspruchung und Regeneration. Der Mensch kann sich davon bis zu einem gewissen Grad abkoppeln, aber das tut ihm nicht gut und entfremdet ihn von der Natur. Er gehört aber trotzdem zu ihr, so dass er auf diese Weise mit sich selbst in einen Widerspruch gerät, wenn er sich von ihr entfernt, indem er ihre Regeln missachtet. So entfremdet er sich von sich selbst. Das beschädigt seine Identität und zieht unweigerlich destruktive Folgen nach sich – und das muss nicht sein.

[\(zurück zum Sachbereich\)](#)