

# JEDER MENSCH BRAUCHT Pausen

## Prof. Dr. Andreas Kastenmüller von der Uni Siegen über freie Zeit und das, was uns gut tut

**G**eistiges Wohlbefinden, sagt Prof. Dr. Andreas Kastenmüller, lässt sich am besten mit einem Garten vergleichen: „So wie ein Garten regelmäßig Wasser und Pflege braucht, so braucht auch unser Geist regelmäßige Auszeiten zum Entspannen. Es wäre schlimm, wenn wir gar keine Freizeit hätten.“ Wer Pausen macht, ist er überzeugt, schafft letztlich mehr.

Andreas Kastenmüller ist Professor für Sozial- und Wirtschaftspsychologie an der Universität Siegen. Auch in seinen Alltag baut der Wissenschaftler regelmäßige Auszeiten ein. „Ich gehe gerne schwimmen oder spazieren und meditiere hin und wieder.“

Es könne schon mal vorkommen, dass ein Mensch so in eine Arbeit oder aktuelle Beschäftigung vertieft sei, dass er Raum und Zeit vergisst. „Dann ist jemand in einem gewissen Flow und es kann sein, dass gar keine Pause notwendig ist.“ Auch der jährliche Sommerurlaub müsse nicht unbedingt drei Wochen andauern. Studien hätten ergeben, dass im Einzelfall auch eine Woche zur Erholung ausreichen könne. „Das ist aber individuell ganz verschieden“, schränkt Kastenmüller ein.

Die Erholung diene generell dem Abbau von Stress und der Selbstbestimmung. Denn grundsätzlich, so Andreas Kastenmüller, hätten Menschen ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Autonomie. Das sei übrigens in jedem Land der Welt so, egal ob in Deutschland oder in China.

Wer Pausen einlegt, sollte darauf achten, sich entspannende Beschäftigungen zu suchen, die nicht aufregen. „Wer sich beispielsweise in seiner Freizeit nur mit dem Smartphone beschäftigt, erholt sich nicht. Ganz im Gegenteil: Die mentale Gesundheit nimmt eher ab“, weiß der Dozent. Gerade Kinder bräuchten andere Menschen, um glücklich zu sein. „Gute Beziehungen machen glücklich, ohne andere geht es nicht.“ Letztlich müsse jedoch jeder für sich selbst herausfinden und ausprobieren, was ihm gut tut – und die Verantwortung dafür nicht an andere abgeben.

Und wie sieht es mit dem berüchtigten „Freizeitstress“ aus? Andreas Kastenmüller: „Den gibt es wirk-

lich. Und zwar dann, wenn ganz viele Verpflichtungen vorhanden sind und Aufgaben auf einen warten. Hier sollte man versuchen, zu reduzieren.“ Für Familien beispielsweise, in denen naturgemäß ganz unterschiedliche Altersgruppen und Interessen aufeinanderträfen, gelte es, einen guten Konsens zu finden. Und zwar einen, bei dem

alle auf ihre Kosten kämen und alle Bedürfnisse befriedigt würden.

Einfach mal die Füße hochlegen und ins Blaue schauen – funktioniert das auch? Andreas Kastenmüller lacht: „Natürlich, das hilft auch zum Entspannen!“  
– Katja Wehmeyer



Prof. Dr. Andreas Kastenmüller

Anzeige

## Veranstaltungen im Technikmuseum Freudenberg

### 28. April

Saisonauftritt im  
Technikmuseum

### 2. Juni

Karossen und Kaffee –  
der Oldtimerstammtisch

### 23. Juni

Südwestfälisches  
Schmiedefest

### 5. Mai

Modelltruckfreunde  
Siegtal und Karossen  
und Kaffee

### 7. Juni

Einführung in das Weben  
am Webstuhl

### 28. Juli

120 Jahre  
Möller-Dampfmaschine

### 19. Mai

Deutscher Museumstag

### 9. Juni

Beginn Ausstellung des  
Modell-Mähdreschers

### 25. August

Eröffnung Kunstaussstellung  
„Kinetische Objekte“

Weitere Veranstaltungen und Informationen unter:

[www.technikmuseum-freudenberg.de](http://www.technikmuseum-freudenberg.de)

Olper Straße 5  
57258 Freudenberg

technikmuseum  
freudenberg



... alles bewegt sich!