

## **Erholung am Wochenende beim Bersteigen**

Zusammenfassung der Lizenziatsarbeit von Thomas Theurillat, Juni 2009

### **Fragestellung**

Es wurden drei Fragestellungen zur psychischen Erholung untersucht: Erstens wurde geprüft ob der Erholungsprozess, analog zu Stress (jedoch in die umgekehrte Richtung) durch eine Kombination aus Stressoren (Situationen die mit hoher Wahrscheinlichkeit Stress auslösen), Ressourcen (z. B. soziale Unterstützung) und Anforderungen erklärt werden kann. Zweitens wurde untersucht, ob es Erlebnisse auf der Bergtour am Wochenende gibt, die direkt Erholung begünstigen. Und drittens wollte ich schauen, ob Stress und Müdigkeit am Freitag einen Einfluss auf die Erlebnisse und die Erholung während dem Wochenende haben.

### **Methode**

Mit dem Fragebogen am Freitag vor der Bergtour wurden Erholungsbedürfnis, Stressreaktion und Müdigkeit erfasst. Im Fragebogen am Montag nach der Tour wurden diese drei Variablen nochmals erfasst und zusätzlich wurden die Erlebnisse während der Bergtour erfragt. Mit einer statistischen Methode (SEM) wurde dann berechnet, welche Variablen der Bergtour eine Reduktion (und somit Erholung) zwischen den Freitags- und Montagswerten von Erholungsbedürfnis, Stressreaktion und Müdigkeit bewirken.

### **Ergebnisse**

Erste Fragestellung: Die Erholung während einer aktiven Freizeit kann analog zum Stress während der Arbeit mit einer Kombination aus den drei Faktoren Stressoren, Ressourcen und Anforderungen erklärt werden. Eine Arbeitsstelle mit sehr tiefen oder sehr hohen Anforderungen, vielen Stressoren und wenig Ressourcen ist ermüdend. Die Daten zeigen, dass Wochenende mit hohen Anforderungen, vielen Ressourcen und wenig Stressoren ist erholsam ist.

Zweite Fragestellung: Flow, mentales Abschalten von der Arbeit und Erfolg begünstigen zusätzlich zu Anforderungen und Ressourcen die Erholung. Hier gibt es jedoch deutliche Unterscheiden zwischen den drei Formen von Erholung: Erholung im Sinne einer Reduktion des Erholungsbedürfnisses wird durch Stressoren während der Bergtour reduziert und durch Anforderungen verstärkt. Erholung im Sinne eines

Abbaus von Stressreaktionen und Müdigkeit wird durch mentales Abschalten von der Arbeit und durch Flow verstärkt, wobei auch hier Stressoren den Erholungsprozess hemmen. Und zusätzlich wirken sich Ressourcen, Anforderungen, Erfolg und Flow günstig auf Erholungserlebnisse aus; diese Erlebnisse sind erholsam weil sie typischerweise unsere „Akku“ wieder auffüllen.

Dritte Fragestellung: Personen die am Freitag ihren Erholungsprozess als tief einschätzen profitieren während dem Wochenende von den Anforderungen, bei Personen mit hoher subjektiver Erholungseinschätzung bewirken vor allem die Ressourcen die Erholung.

### **Bedeutung für die Praxis**

Um ein erholsames Wochenende in den Bergen zu verbringen sollten somit drei Dinge beachtet werden: Erstens lohnt es sich, eine Tour oder zumindest ein aktive Zeit am Wochenende zu verbringen. Auch wenn man am Freitag müde ist und es ev. viel Überwindung braucht etwas zu unternehmen, so zahlt sich dies dennoch aus. Zweitens soll darauf geachtet werden, dass stressige Situationen (Unsicherheiten, Konflikte mit anderen Alpinisten, Risiken) möglichst vermieden werden. Dazu empfiehlt sich eine realistische Zeitplanung (damit kein Zeitdruck und weniger Unsicherheiten) und eine gute Wahl der Seilschaftsmitglieder (soziale Unterstützung anstelle Konflikte). Und drittens lohnt es sich auf die Gedanken und Gespräche während dem Wochenende zu achten; denn wer über den Gletscher läuft aber an die Arbeit denkt erholt sich nicht. Erholung braucht mentales Abschalten.

Kurz: Erholung entsteht dann, wenn wir die Systeme von Körper und Geist aktivieren die wir unter der Woche nicht brauchen. Diejenigen Funktionen die wir während der Arbeit immer brauchen sollten wir ruhen lassen.