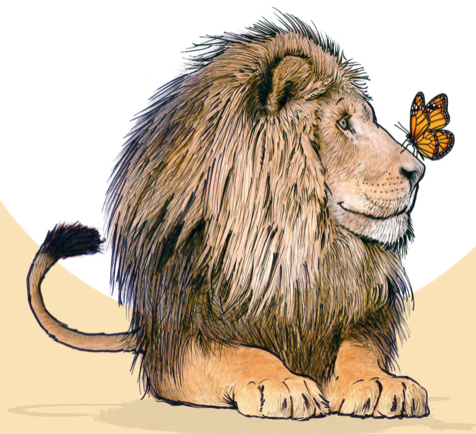


DR. SEBASTIAN ALTFELD

Der müde Löwe und die Kunst der Erholung



Wie Stressabbau, innere Ruhe
und Gelassenheit im Alltag gelingen

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung des Autors bzw. Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86967-8 Print
ISBN 978-3-407-86972-2 E-Book (EPUB)
1. Auflage 2026

© 2026 Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Carmen Kölz
Illustrationen: Dzevad Karic
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Bildnachweis Löwe: © shawnbraleyillustration

Layout und Herstellung: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort 7

KAPITEL 1

Morgen ist, wenn's dämmerst ... 15

KAPITEL 2

Affenstarke Ansichten 21

KAPITEL 3

Immer eine Rüssellänge voraus 35

KAPITEL 4

Herausragende Beratung 47

KAPITEL 5

Wer steckt denn gleich den Kopf in den Sand? 59

KAPITEL 6

Erholungsvorrat für alle Fälle 69

KAPITEL 7

Die Nashorn-Uhr tickt anders 79

KAPITEL 8

Aufsteiger mit Scharfblick 91

KAPITEL 9

Gedanken in Streifen 101

KAPITEL 10

Frosch im Wasser 121

KAPITEL 11

Faule Ratschläge halten länger 133

KAPITEL 12

Klein, aber oho ... 147

KAPITEL 13

Lernwille trifft Weisheit 155

NOCH MEHR PRAXIS

Vertiefende Übungen und Reflexionen 165

FAZIT

Das Einmaleins der Erholung 225

EPILOG

Ein Plädoyer für Erholung 227

DANKSAGUNG

In the sky and in the sand ... 231

Anmerkungen 236

LITERATUR

Für alle, die sich weiter einlesen wollen 237

Über den Autor 238

Vorwort

Du hast dieses Buch von einem Menschen geschenkt oder empfohlen bekommen, der es gut mit dir und deinem Wohlbefinden meint. Oder du hast es dir selbst gekauft, weil du gern mehr zum Thema Erholung erfahren möchtest. Unabhängig davon, wie dieses Buch in deine Hände gelangt ist, hoffe ich, dass du aus diesem Buch etwas mitnimmst. Es soll dir wertvolle Hinweise, Gedanken, Impulse und Übungen rund um das Thema Erholung bieten, dein Wissen erweitern und dir helfen, die Pausengestaltung an deine Bedürfnisse anzupassen.

Weil die großen Pausen des Lebens wichtig sind, nennen wir sie Urlaub und tragen sie selbstbewusst mit rotem Filzstift in den Kalender ein. Die kleinen Pausen sind die Sonntage, und die sind – dem Kalenderhersteller sei Dank – ebenfalls rot markiert. Was aber weder dort noch auf unseren To-do-Listen zu finden ist, sind die vielen kleinen Pausen, die wir uns, über den Tag verteilt, gönnen sollten. Und weil wir sie dort nicht eintragen, vergessen wir sie nur allzu oft. Dabei sind sie es, die in der Summe unseren inneren Motor am Laufen halten und zugleich für unser Wohlbefinden sorgen.

Erholung ist der Teil des Lebens, in dem wir Ablenkung

und Entspannung finden und das Erlebte verarbeiten. Und weil eine Pause so schön ist, gönnen wir uns jede Nacht oft gleich sieben oder acht Stunden davon am Stück. Wir können gar nicht anders, denn unser von den Strapazen des Tages ermüdeter Körper verlangt danach. Wir tun gut daran, auf seine Signale zu achten, denn wenn ihm der Sinn danach steht, schließt er einfach seine Augen. Dann ist es ihm völlig egal, ob wir im Bett liegen, am Steuer unseres Autos sitzen oder im Cockpit über dem Atlantik Platz genommen haben. Wer seinem Körper die erforderliche Zeit der Ruhe nicht gönnt, wird es im schlimmsten Fall innerhalb einer Sekunde bereuen. Wir müssen zur Ruhe, aber dabei nicht ums Leben kommen.

Dabei bestehen wir natürlich nicht nur aus Körper. Auch unser Geist braucht seine Pausen. Momente, in denen unser Gehirn auf Sparflamme schalten und unser Antrieb eine Auszeit nehmen kann. Das muss nicht gleich mit dem Sprung in die viel zitierte Hängematte einhergehen. Wir können auch einfach mal die Seele baumeln lassen, indem wir für eine gewisse Zeit Ablenkung von dem finden, was unsere Konzentration und unsere Kräfte am meisten fesselt.

Verstehe das Buch als eine Art Supermarkt, aus dem du dir die Dinge herausnimmst, die du brauchst und für dich persönlich als sinnvoll erachtest. Sei dabei aber bitte auch kritisch. Du solltest mir nicht einfach alles abkaufen, denn es gilt gerade auch bei der Fülle an Vorschlägen in diesem

Buch die Maxime »try before you buy«. Dennoch würde ich mich über einen kleinen Vertrauensvorschuss freuen. Sei in jedem Fall bitte offen für Gedankenanstöße und Experimente, denn das Buch enthält zahlreiche davon. Denke beim Lesen über deine eigene Situation und persönlichen Erholungsstrategien nach. Probiere die Praxishinweise aus und teste die Vielzahl an weiteren Übungen, Checklisten sowie Reflexionsfragen, um dir dein eigenes Bild über deine Erholung zu machen. Ich hoffe, dass du durch das Buch darin bestärkt wirst, Pausen bewusster und hochwertiger in den Tagesablauf zu integrieren.

Bevor du jedoch die Reise mit dem müden Löwen Leopold startest, der durch zahlreiche Begegnungen neues Wissen über Erholung sammelt, möchte ich dir meine Beweggründe für dieses Buch darlegen. Das Schreiben dieses Buchs als eine Art Gebrauchsanweisung für Erholung war für mich eine Herzenssache. In meiner Arbeit als Sportpsychologe und Psychologischer Psychotherapeut arbeite ich mit Menschen, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten: mit Spitzensportler:innen und -trainer:innen, mit Angestellten und Selbstständigen, mit Führungskräften, Mitarbeiter:innen und Arbeitssuchenden. Dennoch haben sie alle eins gemeinsam: Sie erleben im Alltag mentale und körperliche Belastungen, die auf die richtige Weise ausgeglichen werden müssen. Fehlt dieser Ausgleich über einen langen Zeitraum, so führt dies zu einem Zustand der Untererholung, der negative und durchaus auch

fatale Folgen für die Gesundheit haben kann. Zugleich hält der fehlende Ausgleich die Menschen davon ab, ihr volles Potenzial zu entfalten und ihre Energie optimal für sich, ihre Projekte und ihre Liebsten einzusetzen. Und das ist doch etwas, was es zu verhindern gilt, oder? Dabei offenbart mir meine tägliche Arbeit in Einzelgesprächen, Workshops und Vorträgen jedoch immer wieder aufs Neue, wie wenig Vorgesetzte, Mitarbeiter:innen oder Selbstständige eigentlich über Erholung wissen. Das bestätigen auch die Zahlen des Stressreports der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, denn der stellt regelmäßig fest, dass zahlreiche Mitarbeiter:innen und Führungskräfte in unterschiedlichsten Berufsgruppen immer wieder auf ihre Pausen verzichten. Einer von vielen Gründen ist der Druck von außen: Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Selbstfürsorge, das Zeit-für-sich-Nehmen und Pause-Machen kritisch beäugt werden. Mottos wie »Ohne Fleiß kein Preis«, »Viel hilft viel« oder »Nur harte Arbeit zahlt sich aus« fassen diese Kritik in vermeintlich lockere Worte. Wir sind dem Irrglauben verfallen, dass vielbeschäftigte Leute automatisch fleißiger, produktiver oder sogar besser sind. Natürlich muss man etwas investieren, um etwas rauszubekommen, nur stehen diese Credos oftmals auch dafür, dass Pausen ein Hauch von Faulheit und Egoismus anhaftet. Denn wie möchte man erfolgreich sein, wenn man nicht hart genug arbeitet? In den Dokumentationen über Leistungssportler:innen wird der Irrtum deutlich: Man sieht

sie hart kämpfen und trainieren, aber wenn sie sich erholen, ist die Kamera meist aus. Pausenbilder sind langweilig, denn ihnen fehlt die Spannung und der Wettbewerb, doch genau das spiegelt den einseitigen und dadurch verzerrten Blick auf die Erholung wider. Nicht umsonst leben wir aktuell in einer Gesellschaft, in der viele Menschen unter einem starken Stress-Erleben leiden und das Burnout-Syndrom unaufhaltsam auf dem Vormarsch zu sein scheint.

Dieses Buch möchte deshalb auch einen Mentalitätswandel auslösen. Es möchte uns allen die Erlaubnis erteilen, Pausen und Erholung bewusst einzuplanen und ohne schlechtes Gewissen zu genießen. Erholung unterstützt die Gesundheit, und sowohl Erholung als auch Gesundheit sind Menschenrechte. Und wie soll ich für andere da sein können, wenn ich selbst keine Energie mehr habe?

Die erste, kürzere Fassung dieses Buches entstand in der Phase der Lockdowns 2020 bis 2021 (und wurde 2022 unter dem Titel »Das Einmaleins der Erholung« veröffentlicht), einer spannenden und teils nervenaufreibenden Zeit. Diese Zeit unterstrich eindrücklich die Wissensdefizite, die bezüglich Erholung herrschen. Die Maßnahmen gegen das Corona-Virus offenbarten zahlreiche Baustellen in unseren Systemen, und das ganz besonders in den Bereichen Schule, Gesundheit und Digitalisierung. Gleichzeitig zeigte die Auseinandersetzung mit den Veränderungen aber auch den Mangel an Wissen in Bezug auf die eigene Erholung. Alle Menschen, ob groß oder klein, mussten auf

sportliche und soziale Aktivitäten verzichten, die im Alltag Druck vom Kessel genommen haben: der Sport der Kinder, der Gang ins Fitnessstudio, der Chor am Wochenende, das Essen mit besonderen Menschen im Lieblingsrestaurant, der gemeinsame Spieleabend im Freundeskreis. Dabei wählen wir diese Aktivitäten oftmals gar nicht aus, um uns zu regenerieren, sondern weil wir gern Zeit mit anderen verbringen, im Team aktiv sein möchten oder weil es halt immer schon so war. Aber weil der Erholungsaspekt vielen Menschen gar nicht bewusst war, gab es für sie auch keine Veranlassung, geeignete Gegenmaßnahmen zu treffen.

Zum Alltagsstress gesellten sich bei vielen durch Homeschooling, Homeoffice, Quarantäne, Angehörigenpflege und die Vielzahl an Einschränkungen neue Formen der Belastung. Was fehlte, waren die regelmäßigen Pausen, die vorher durch die oben genannten Aktivitäten für Erholung sorgten. Diese fehlende Erholung wurde entweder gar nicht oder nur durch Pausen mit niedrigerer Qualität ersetzt. Ein freier Tag in der Sauna lässt sich nun einmal nicht durch einen freien Tag auf der Couch mit TV oder Smartphone ersetzen. Jede Erholungsaktivität hat ein anderes Erholungspotenzial, und nicht jede Erholungsstrategie passt zu jeder Belastung. Genau darauf soll dieses überarbeitete Buch eingehen. Du begleitest den Löwen Leopold dabei, wie er dieses Wissen über Erholung einsammelt und so in die Lage versetzt wird, seine eigene Erholung sinnvoller und besser zu planen. Denn auf diese Weise können

wir sicherstellen, ausreichend Energie für bevorstehende Aufgaben zu haben und zugleich etwas Gutes für unsere Gesundheit zu tun. In dieser überarbeiteten Neuausgabe begleiten dich zusätzlich zwei neue Kapitel, die die bisherigen Inhalte um weitere wertvolle Impulse erweitern. Außerdem findest du am Ende des Buches nun zudem ergänzende Übungen und Reflexionen zu Leopolds Erkenntnissen – damit deine Reise der Erholung nicht mit der Geschichte endet, sondern in deinem Alltag weitergeht.

Ich möchte dir zum Einstieg ein Zitat meines Namensvetters Sebastian Kneipp mit auf den Weg geben: »Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.«

Heute ist der beste Tag, mit der Umsetzung dieser Weisheit zu beginnen.

Dein Sebastian Altfeld

Morgen ist, wenn's dämmerd ...

Nur wenige Minuten, nachdem die ersten Sonnenstrahlen die Savanne in Licht getaucht hatten, streckte der kleine Löwe Leopold schlaftrunken seine vier Pfoten von sich. Der Wecker hatte ihn am frühen Morgen aus einem schönen Traum gerissen. Er gähnte und riss das Maul so weit auf, als wollte er die Sonne gleich wieder verschlucken.

»Große Güte, kleiner Leopold. Renk dir nicht den Unterkiefer aus. Du brauchst ihn noch«, lachte Kasim, der auf seinen Stock gestützt im Türrahmen stand.

»Am Wochenende möchte dein Vater mit dir ins erweiterte Brülltraining einsteigen. Da solltest du die erforderliche Ausrüstung schon mitbringen.«

Leopold schenkte der alten, weisen Schildkröte ein gezwungenes Lächeln und winkte ab. »Auch dir einen guten Morgen, Kasim. Nein, um die Ausrüstung mache ich mir keine Sorgen. Aber ich bezweifle, dass ich es am Wochenende auf den Königsfelsen schaffe. Ich fühle mich so schlapp, als hätte ich deinen knöchigen Panzer auf dem Rücken, vollgepackt mit Ziegelsteinen.«

»Was ist denn los?«, fragte die Schildkröte, die mit

ihrem Gehstock die herumliegende Socke des Löwen gekonnt aufhob und auf den Stuhl ablegte.

»Naja, ich bin einfach so kaputt. Ich war wirklich todmüde, als ich mich gestern Abend hingelegt hatte. Der Tag war gestern schon ziemlich lang. Und irgendwie scheint die Nacht nicht ganz gereicht zu haben, damit ich heute wieder loslegen kann. Ich bin immer noch so müde.«

»Hast du eine Idee, wie das sein kann?«

»Nein, irgendwie nicht. Und das ist das, was mich zusätzlich frustriert. Klar, gestern war ein langer Tag. Ich habe noch bis spät in die Nacht an meinen Aufgaben gesessen. Und die Woche war auch schon nicht ganz ohne. Aber ich muss für die Brüllausbildung noch die Hausarbeit fertig schreiben und ich wurde vom Nashorn darum gebeten, mit ihm die Einfahrt zum Wasserloch neu zu befestigen. Meine Eltern meinten ja, ich solle mich nützlich machen.«

»Das ist natürlich einiges, was du zu tun hast. War das nicht auch letzte Woche und davor die Woche der Fall?«

»Ja, leider schon. Aktuell ist halt eine anstrengende Zeit. Es ärgert mich auch, dass ich nicht mal mehr zum Mittagschlaf unter dem schönen Baum im Garten komme. Aber was soll ich tun? Ich muss die Sachen ja hinbekommen! Also versuche ich alles nacheinander zu erledigen. Gestern habe ich abends dann sogar gemerkt, dass ich den ganzen Tag über vergessen habe, etwas zu essen und zu trinken«, erklärte der Löwe, während er auf der Kante seines Bettes saß und sich mit seinen Pfoten die Augen rieb.

Die schlaue Schildkröte hörte sich die Situation des Löwen geduldig an und hielt kurz inne. »Das hört sich wirklich anstrengend an. Und was willst du damit erreichen, dass du auf deine Pausen verzichtest?« Der Löwe dachte kurz nach und sagte dann etwas mürrisch: »Das liegt doch auf der Hand: Ich will Zeit sparen. Dabei habe ich aber irgendwie den Eindruck, ich komme kaum hinterher. Und am Ende bin ich einfach nur total erledigt. Ich frage mich, was die anderen Tiere anders machen. Die scheinen, als könnten die alles ohne Probleme erledigen und haben am Ende des Tages noch genug Energie für Freunde und Familie. Ich dagegen will abends nur noch meine Ruhe haben.«

»Hm«, brummte die Schildkröte verständnisvoll. Dann fragte sie: »Hast du eine Idee, was du ändern könntest?«

»Tatsächlich habe ich keine Ahnung. Aber wenn ich mir eine Pause gönne, quält mich sofort das schlechte Gewissen. Ich fühle mich dann auf eine gewisse Weise schuldig. Alle anderen arbeiten fleißig weiter, während ich im Schatten auf der faulen Haut liege und Sägewerk spiele.«

»Du bist selbstkritisch, Leopold. Das ist gut. Aber wäre es dann nicht vielleicht sinnvoll, mal bei den anderen Tieren nach deren Geheimrezepten zu fragen, bevor du dich selbst verurteilst?«

»Meinst du, Kasim?« Der Löwe kratzte sich nachdenklich am Kopf. »Naja, sinnvoll hört sich das schon an. Ich habe ja aktuell gar keine Ahnung. Aber kann ich die anderen Tiere einfach so fragen?«

»Wieso nicht? Aus meiner Erfahrung heraus wird auf eine nett gestellte Frage stets nett geantwortet ...«

»Großartige Idee! Was meinst du, Kasim: Bei welchem Tier sollte ich anfangen?«

»Lass mich kurz überlegen. Ich denke, der beste Start wäre Beppo, der Affe. Affen sind sehr kluge Tiere, die immer eine Lösung finden. Die Ausbeute der Affen beim Sammeln von Früchten ist legendär. Folglich wirst du hier mit Sicherheit eine erste gute Antwort finden.«

»In Ordnung«, erwiderte Leopold und erhob sich.

»Dann werde ich mir in der Küche ein Lunchpaket packen, denn ich werde vermutlich den ganzen Tag unterwegs sein. Wenn ich zurück bin, werde ich dir berichten – und Mama und Papa natürlich auch. Die werden mächtig stolz auf mich sein.«

»Mit Sicherheit. Gönn dir aber bitte unterwegs ein paar Pausen. Es soll heute heiß werden. Seit Tagesanbruch kreisen die Geier über der Savanne linksherum.«

»Geht klar, Kasim«, sagte Leopold und trottete Richtung Küche. »Die erste Lektion ist gelernt. Bis später.«

Als der kleine Löwe außer Sichtweite war, klopfte Kasim mit seinem Stock dreimal auf den Boden. Ein Madenhacker flatterte durchs Fenster und landete auf dem Bettpfosten.

»Ich habe alles gehört, Kasim«, verriet der kleine Vogel mit piepsiger Stimme. »Der kleine Leopold hat sich ja einiges vorgenommen.«



»Ich weiß, Max. Ich hoffe, dass er vieles für sich lernen kann. Könntest du mir den Gefallen tun und bitte schnell zur Gepardin Rhea fliegen? Sie soll sofort herkommen und mich abholen. Auf ihrem Rücken möchte ich Leopold auf seiner Reise folgen. Dieses Spektakel möchte ich mir um nichts in der Welt entgehen lassen. Mal schauen, ob der Kleine die richtigen Fragen stellt.« Vor Freude sprang die alte Schildkröte einen halben Zentimeter in die Luft und rief: »Heißa! Dass ich auf meine alten Tage noch solch ein Abenteuer erleben darf ...«

