

# Zeit nur für mich: Warum sie gut tut und wie wir sie finden

Zeit ganz allein mit sich zu verbringen: für manche eine unbequeme Vorstellung, für andere wahrer Luxus. Aus psychologischer Sicht kann selbst gewähltes, bewusst gestaltetes Alleinsein durchaus positive Effekte haben – vor allem dann, wenn wir uns in dieser Zeit nicht einfach dem Smartphone zuwenden.

Studien legen nahe, dass Zeit allein unter anderem dazu beitragen kann,

- die Kreativität zu fördern,
- die emotionale Balance zu verbessern,
- Stress zu reduzieren und Entspannung zu fördern,
- Selbstreflexion zu stärken.

Wichtig ist dabei stets die Unterscheidung zwischen selbst gewähltem Alleinsein und Einsamkeit. Letztere beschreibt das subjektive Gefühl, das entsteht, wenn unsere tatsächlichen sozialen Beziehungen nicht den gewünschten entsprechen und wird in der Regel als belastend erlebt. Freiwillige Zeit allein hingegen kann positive Wirkungen haben.

Forschende konnten in Experimenten zum Beispiel den sogenannten Deaktivierungseffekt zeigen: Wer allein für 15 Minuten Alleinsein in einem ruhigen Raum sitzt, konnte sein emotionales Gleichgewicht wiederherstellen.

Nach nur kurzer Zeit fühlten sich Teilnehmende in entsprechenden Studien weniger gestresst, ihre Anspannung und Nervosität nahm spürbar ab, wie Thuy-vy T. Nguyen, Psychologie-Professorin an der Universi-



Stressabbau im Alltag: Kurze Momente des Alleinseins helfen, den Kopf zu entspannen und Stress zu reduzieren.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

tät Durham, in einem Beitrag für das Online-Magazin «Psyche» schreibt.

Alleinsein senkt demnach intensive emotionale Aktivierung. Das sind jene starken Gefühle, die häufig in sozialen Situationen entstehen, etwa Aufregung durch Gespräche auf einer Party oder Nervosität bei Präsentationen vor anderen.

Bleibt die Frage, wie man Zeit für sich im stressigen Alltag überhaupt findet? Gerade wer beruflich oder familiär stark ein-

gespannt ist, braucht dafür mitunter Planung und Abstimmung.

Wichtig sei, langsam zu beginnen, statt sich sofort zu viel vorzunehmen, rät Nguyen, die sich in ihrer Forschung seit Jahren mit dem Thema Alleinsein beschäftigt. Zeit allein sollte zudem als frei gewählte, wertvolle Gelegenheit zur Emotionsregulation und Selbstreflexion verstanden werden – nicht als aufgezwungene Isolation. Hilfreich ist zudem, diese Zeit bewusst zu planen und

regelmäßig im Alltag zu verankern.

In der aktuellen Ausgabe teilt die Zeitschrift „Psychologie Heute compact“ (Ausgabe 83) Impulse, wie das gelingen kann: Den eigenen Terminkalender kritisch prüfen: Welche Termine bestehen vor allem aus Pflichtgefühl? Wer bewusst streicht, kann Freiräume schaffen. Es kann auch helfen, Alleinsein als festen Termin im Kalender einzuplanen.

Unterstützung annehmen: El-

tern können etwa Freunde oder Bekannte bitten, ihr Kind an einzelnen Tagen aus der Kita abzuholen. Auch Dienstleistungen in Anspruch zu nehmen, kann Zeit fürs Alleinsein freisetzen.

Erwartungen klären: Verbringe ich Zeit mit meinem Partner oder meiner Partnerin aus Routine oder weil es beide so wollen? Offene Gespräche können helfen, Zeiträume zu definieren, in denen Alleinsein vielleicht wichtiger ist als gemeinsame Zeit. (DPA)

## Kann ich noch vor Arbeitsantritt kündigen?

Manchmal stellt einen das Universum hart auf die Probe: Man hat einen neuen Arbeitsvertrag gerade unterschrieben, aber plötzlich kommt ein noch besseres Angebot. Was tun? Lässt sich in diesem Fall das Arbeitsverhältnis beenden, bevor der Job überhaupt angefangen hat?

„Ja, soweit eine solche Kündigung im Arbeitsvertrag nicht explizit ausgeschlossen ist“, so Alexander Bredereck, Fachanwalt für Arbeitsrecht. Dann kann das Arbeitsverhältnis problemlos beendet werden.

Eine Kündigung vor Arbeitsantritt kann jedoch auch explizit im Vertrag ausgeschlossen werden. In diesem Fall gilt die dort festgehaltene Klausel, die zum Beispiel lauten könnte „Der Arbeitnehmer muss mindestens für einen Tag seinen Job antreten, bevor er kündigen kann“.

Arbeitnehmer, die das betrifft,



Exit-Strategie gefragt? Keine Sorge, meistens kommen Sie aus dem Vertrag vor Arbeitsantritt raus.

FOTO: ANDREA WARNECKE/DPA-MAG

sollten allerdings trotzdem ein Gespräch mit der Chefin oder dem Chef aufsuchen. Denn in der Regel liegt es nicht im Interesse des Arbeitgebers das Arbeitsverhältnis aufrechtzuerhalten, wenn die Angestellten planen bei der nächsten Gelegenheit zu kündigen, so der Fachanwalt.

Gelingt keine Einigung, können Arbeitnehmer sich dazu entscheiden, die Arbeit einfach nicht anzutreten. Das ist allerdings grundsätzlich ein Vertragsbruch und Gehalt gibt es dafür auch nicht, so Bredereck.

Das kann gut gehen und ohne Folge bleiben. Möglich ist aber auch, dass der Arbeitnehmer dann Schadenersatz leisten muss. Zum Beispiel, wenn wegen des Fernbleibens ein wertvoller Auftrag wegbricht oder ein teurer Leiharbeiter eingestellt werden muss. (DPA)