

Blogbeitrag mentale Gesundheit – Coaching - BGM



Wenn Abstand Nähe schafft

Von Rachel Zapp

Nach meinem Sommerurlaub habe ich wieder gespürt, wie heilsam es ist, wenn wir bewusst Distanz zum Alltag schaffen. Nicht um uns zurückzuziehen, sondern um neue Nähe zu schaffen oder zu ermöglichen – zu uns selbst, zu den Menschen, die uns wichtig sind und zu den Aufgaben, die wir mit neuer Energie anpacken wollen.

Wir unterschätzen häufig, dass Distanz ein aktiver Prozess ist, Sie braucht Mut, Entscheidung und manchmal auch Selbstdisziplin. Gerade in einer Welt, in der digitale Verfügbarkeit zur Normalität geworden ist, ist Abstand das vielleicht kostbarste Gut unserer mentalen Gesundheit.

IN DIESER AUSGABE

Kennst Du das Gefühl, nach einer Auszeit plötzlich wieder mehr bei dir zu sein – wacher, klarer, präsenter? Genau darum geht es in diesem Newsletter: Ich möchte mit Dir teilen, warum Abstand nicht Trennung bedeutet, sondern Nähe schaffen kann. Du erfährst, - welche wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass bewusste Distanz unsere mentale Gesundheit stärkt, - warum Pausen im Alltag genauso wertvoll sind wie ein längerer Urlaub, - und wie Du mit kleinen Impulsen Nähe zu dir selbst und anderen neu erleben kannst.

Abstand als Voraussetzung für Erholung

Die Erholungsforschung beschreibt vier zentrale Mechanismen, die im Abstand aktiviert werden:

- psychologische Distanz,
- Entspannung,
- Kontrolle über die eigene Zeit
- das Erleben von Neuartigkeit (Sonnentag & Fritz, 2007).

Besonders die psychologische Distanz – also das Abschalten von beruflichen oder privaten Belastungen – gilt als Schlüssel für Erholung. Menschen, die nach Feierabend innerlich loslassen können, berichten von besserem Schlaf, höherer Lebenszufriedenheit und weniger Burnout-Symptomen.

Tagsüber kommt es weniger auf die Länge der Pausen, sondern auf ihre Qualität. Selbst kurze Pausen „mikro Auszeiten“ können so erstaunlich große Wirkung haben, wenn sie wirklich störungsfrei sind

Abstand im Gehirn: Das „Default Mode Network“

Auch die Neurowissenschaft liefert spannende Einblicke: Wenn wir uns von Aufgaben lösen, schaltet das Gehirn in den Ruhemodus – das sogenannte „Default Mode Network“. In diesem Zustand verarbeiten wir Erfahrungen, ordnen Gedanken und verknüpfen Ideen neu. Kreative Einfälle entstehen häufig in genau diesen Momenten der Distanz: beim Spaziergehen, Duschen oder Träumen.

Abstand ist also keine Leere, sondern produktive Verarbeitung. Nähe entsteht dadurch, dass wir uns klarer spüren und mit mehr Energie in Beziehungen oder Aufgaben zurückkehren.

Nähe durch Distanz – Beispiele aus Alltag und Beruf

Interessanterweise führt uns Distanz zu mehr Nähe:

- a) zu uns selbst, weil wir uns wieder wahrnehmen
- b) Nähe zu anderen, weil echte Begegnungen erst ohne Ablenkung möglich sind
- c) Näher zu unserer Arbeit, weil mehr Klarheit und Motivation zurückkehren.

Was bedeutet das für unseren Alltag?

- Privat: Eine „handyfreie Stunde“ am Abend kann Gespräche mit Partner*innen oder Kindern intensiver und verbindender machen.
- Beruflich: Führungskräfte, die Pausen vorleben und respektieren, fördern ein gesundes Arbeitsklima. Studien zeigen: Teams, die Pausen ernst nehmen, sind langfristig leistungsfähiger und loyaler.



Eine Metaanalyse der Universität Utrecht (Wendsche & Lohmann-Haislah, 2017) belegt: Schon kurze Pausen senken den Cortisolspiegel, verbessern die Konzentration und steigern die langfristige Arbeitsfähigkeit. Entscheidend ist nicht die Länge der Auszeit, sondern ihre Qualität – echte Unterbrechungen ohne Multitasking

- Individuell: Wer bewusst kleine Auszeiten nimmt, stärkt seine Resilienz – also die Fähigkeit, auch in Krisen stabil zu bleiben.

Drei einfache Experimente für diese Woche

- Spaziergang ohne Ablenkung: Geh 15 Minuten ohne Musik oder Handy. Achte auf Deine Gedanken.
- Digitale Auszeit: Schalte für eine Stunde alle Benachrichtigungen ab. Spür, wie sich Deine Aufmerksamkeit verändert.
- Bewusste Begegnung: Höre jemandem fünf Minuten lang aktiv zu, ohne zu unterbrechen oder selbst schon Antworten vorzubereiten. Das schafft echte Nähe.

Abstand ist kein Rückzug, sondern eine Form von Fürsorge – für uns selbst und für andere. Er ist die Grundlage für Nähe, weil er uns Klarheit, Präsenz und Energie zurückgibt.



Fazit:

Abstand ist kein Rückzug, sondern eine wertvolle Ressource für unsere mentale Gesundheit. Nähe entsteht dann wenn wir uns Raum geben, durch Distanz wieder Kraft zu Distanz wieder Kraft zu schöpfen.