

## 18 ATL Raum und Zeit gestalten – arbeiten und spielen

Womit beschäftigt sich die Chronobiologie?	Viele Funktionen des menschlichen Körpers werden zeitlich nach körpereigenen Rhythmen organisiert, die von inneren Uhren gesteuert und getaktet werden. Die rhythmischen Phänomene werden von der Chronobiologie wissenschaftlich erfasst und analysiert.
Welche biologische Rhythmen gibt es?	Je nach Periodendauer unterscheidet man ultradiane und zirkadiane Rhythmen. Ultradiane Rhythmen weisen eine Periodendauer von weniger als 24 Std. auf. Sie sind mehrstündig, können sich mehrmals am Tag wiederholen und weisen Spitzen auf. Dazu gehören Pulsverlauf und Blutdruck, die einem zwölfstündigen Rhythmus folgen, sowie die Atmung. Manche ultradianen Rhythmen zeichnen sich durch etwa 90-minütige Ruhe-Aktivitäts-Zyklen aus, z. B. die 4–5 NREM-REM-Schlafzyklen in der Nacht, die zyklisch wiederkehrende Spontanmotorik des Magen-Darm-Trakts, sowie die 90-minütig schwankende Daueraufmerksamkeit des Menschen. Zirkadiane Rhythmen bezeichnen annähernd 24 Std. dauernde, dem physikalischen Tag-Nacht-Rhythmus angepasste, biologische Rhythmen. Zu diesen endogenen Rhythmen gehören der Schlaf-Wach-Rhythmus, Schwankungen von Körperkerntemperatur und Hormonproduktion sowie tagesrhythmische Schwankungen der Schmerzempfindlichkeit und der Funktionen von Lunge, Leber und Nieren.
Was ist ein Relokationssyndrom?	Ein Relokationssyndrom bezeichnet physiologische bzw. psychosoziale Störungen infolge des Wechsels von einer (vertrauten) Umgebung in eine (fremde) andere.
Was ist der Unterschied zwischen Disstress und Eustress?	Disstress ist lang anhaltender, negativer Stress, der überfordert und zu psychosomatischen Störungen führt. Positiver Stress wird als Eustress bezeichnet.
Welche Bedeutung kann es haben, arbeitslos zu sein?	Bezogen auf die Arbeitswelt ist Arbeitslosigkeit die den Menschen am stärksten belastende Störung. Sie kann die Existenz bedrohen und den Betroffenen in eine tiefe Sinnkrise stürzen. Der Verlust des Arbeitsplatzes wird von vielen Menschen als persönliches Versagen gedeutet, selbst dann, wenn offensichtlich betriebswirtschaftliche Interessen des Arbeitgebers dazu geführt haben. Arbeit gibt dem Leben Struktur, hat zeitgebende Funktion; fällt sie plötzlich weg, drohen Strukturverlust und Desynchronisation. Tageszeiten und damit verknüpfte Tätigkeiten sind dann nicht mehr wichtig und werden vernachlässigt. Arbeit ist sinn- und zielgerichtet: Ohne Arbeit kann der Mensch beides verlieren, den Sinn und das (Lebens-)Ziel. Ein wichtiges Ziel von Arbeit ist es, etwas zu erreichen, voranzukommen und letztlich am Ende des Lebens auch darauf stolz sein zu können. Etwas im Leben geleistet zu haben ist für viele Menschen an ihr Arbeitsleben geknüpft. Fällt der Faktor Arbeit weg, kann ein Gefühl von Nutzlosigkeit und daraus resultierend eine Identitätskrise entstehen.
Was sind häufige Gefühle und Gedanken, wenn jemand in Ruhestand geht?	Es kann passieren, dass die Betroffenen, ähnlich wie bei der Arbeitslosigkeit, infolge des Strukturverlustes in ein tiefes Loch fallen. Plötzlich fallen Pflichten und gewohnte Aufgaben weg, somit auch vieles von dem, was bisher selbstverständlich war. Es ist nicht einfach, seinem Leben einen neuen Sinn und neue Inhalte zu verleihen, ohne dahinter die dringende Notwendigkeit zu verspüren, dies auch zu müssen. Weitere wichtige Einflüsse stellen die persönlichen Beziehungen des Rentners dar. Hat er Freunde, ein soziales Netz, gibt es noch den Ehe-/Lebenspartner oder Kinder, hat er bestimmte Aufgaben und Pflichten ihnen gegenüber? Viele Paare sind es nach so langer Zeit der Berufstätigkeit nicht mehr gewohnt, den ganzen Tag miteinander zu verbringen. In manchen Fällen haben sich die Interessen der Partner unbemerkt auseinanderentwickelt oder verändert. Ein häufiges Phänomen ist es auch, zu viele Dinge auf den Zeitpunkt der Pensionierung zu verschieben, oft handelte es sich dabei um die schönen Dinge im Leben. Nun stellt derjenige fest, dass er jetzt zwar die Möglichkeit hätte, viele der aufgeschobenen Dinge zu tun, es aber aus irgendwelchen Gründen nicht kann. Kommen Krankheiten und gesundheitliche Beeinträchtigungen hinzu, kann das Gefühl entstehen, vieles verpasst zu haben.
Was ist Arbeitssucht?	Wenn Arbeit als Mittel zur Flucht vor Konflikten benutzt wird, bezeichnet man dies als Arbeitssucht. Arbeitssüchtigen ist es nicht möglich, einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zu finden.

Was sind die Folgen von Arbeitssucht?	Die Folgen sind völlige Erschöpfung und letztlich eine Reihe von Erkrankungen: Herzinfarkt, Burn-out, Bluthochdruck, Magengeschwüre, Depressionen und Ängste.
Was ist Bibliotherapie?	Bibliotherapie ist eine Form der Psycho- und Kunsttherapie und eine wichtige Pflegeintervention. Das Lesen von Büchern wird gezielt eingesetzt, um die emotionale Ausdrucksfähigkeit des Patienten zu unterstützen und somit die Bewältigung von Krankheitsprozessen positiv zu beeinflussen und zu unterstützen. Hierbei ist es wichtig, zusammen mit dem Patienten eine geeignete Buchauswahl zu treffen. Das gelingt am besten, wenn zuvor eine Art Lesebiografie erhoben wird.
Welche physiologische Wirkung kann Lachen auf das Herz und die Lunge haben?	Herz: Puls, Blutdruck und Zirkulation werden erhöht, wobei der Blutdruck nach dem Lachereignis unter das vorherige Niveau fallen kann und Lachen dadurch einen hypotonen Effekt zeigt. Lunge: erhöhte Expiration von CO <sub>2</sub> , verbesserte Sauerstoffsättigung und Verminderung von Residualvolumen und Feuchtigkeit.
Was ist Ergotherapie?	Ergotherapie ist eine zusammenfassende Bezeichnung für Teilgebiete der Beschäftigungs- und Arbeitstherapie, um verschiedene, verloren gegangene Fähigkeiten und Funktionen beim Menschen wiederzuerlangen. Sie wird bei Menschen jeden Alters eingesetzt.
Was ist Musiktherapie?	Musiktherapie ist eine Form der Kunsttherapie und wird gezielt therapeutisch eingesetzt, um seelische, körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, zu fördern und wiederherzustellen.
Was ist Kunsttherapie?	Kunsttherapie ist ein Sammelbegriff für therapeutische Verfahren, in denen mit kreativen Medien gearbeitet wird.