

# Einladung zur gesunden Pause

## Wohltuende Unterbrechung des Arbeitsalltags

Stress, Hektik, Zeitdruck – wer sehnt sich da nicht nach einer wohltuenden Auszeit? Pausen sind auch für das Unternehmen wichtig. Denn wer den Arbeitsalltag gezielt unterbricht, kann am Ende sogar mehr leisten. Dr. Axel Esser lädt ein zur gesunden Pause.

**A**uch wenn es keiner so deutlich ausspricht: Die Meinung „Pausen sind Zeitverschwendung“ ist in vielen Unternehmen verbreitet. Das Ideal scheint heute die pausenlose Betriebsamkeit zu sein; Mitarbeiter, die immer ansprechbar und ununterbrochen auf der Höhe ihrer Leistungsfähigkeit sind. Sind Pausen nicht mehr als ein notwendiges Übel für den Gang zur Kantine und zur Toilette?

### Der Mensch ist kein Elektromotor!

Warum braucht der Mensch überhaupt Pausen? Die Antwort ist simpel: Wir brauchen Pausen, weil wir Lebewesen sind. Während ein guter Elektromotor jahrelang gleichförmig läuft, ist dies beim Menschen nicht möglich. Erst wenn eine Aktivität beendet ist, können die Energiespeicher wieder aufge-

füllt werden. Diese Regenerationsphase braucht unser Organismus, um wieder voll funktionsfähig zu sein.

Wird das Leistungspotenzial hingegen über die Maßen abgefordert (etwa bei Stress oder starker Dauerbelastung) tritt keine Ermüdung, sondern Erschöpfung ein. Dies hat zur Folge, dass die Leistung auf absehbare Zeit nicht mehr erbracht werden kann.



**Dr. Axel Esser**  
ist Diplom-Psychologe;  
er berät, coacht und  
schult Betriebs- und  
Personalräte  
Kontakt:  
axel.esser@t-online.de

Pausen haben den gegenteiligen Effekt: Der Zeitverlust durch regelmäßige, gesunde Pausen wird durch den nachfolgenden Leistungsanstieg und durch die Fähigkeit, die Leistung insgesamt länger zu erbringen, nicht nur ausgeglichen, sondern überkompensiert. Die geistige Entspannung in der Pause bringt „die innere Buchführung“ wieder in Ordnung. Tatsächlich laufen im Hintergrund sogar unbewusste, kreative Prozesse weiter ab.

### (Selbst)Bewusst pausieren

Eine gesunde Pause ist eine, die bewusst als Pause genommen wird. Ein Zeitraum also, in der man die bisherige Tätigkeit unterbricht und die Gelegenheit zur Regeneration nutzt.

Nach dem Sprichwort: „Der Körper nimmt sich, was er braucht“ sollte man

im Prinzip immer dann eine Pause einlegen, wenn Körper oder Geist danach verlangen. Dieser natürliche Rhythmus zwischen Aktivität und Regeneration ist mit den Arbeitsabläufen, dem eigenen Ehrgeiz sowie den Vorstellungen der Vorgesetzten nicht immer in Einklang zu bringen. Man muss hier schon Kompromisse machen. Aber nicht zu Viele! Denn wenn man das biologische Pausenbedürfnis ignoriert, ist schnell das Niveau der Erschöpfung erreicht. Lebensqualität und Leistungsfähigkeit sind weitaus größer, wenn man bei Pausenbedarf „nachgibt“. Dies bedeutet: Selbstbewusst Pausen einlegen!

Arbeitswissenschaftler sind sich übrigens darüber einig, dass viele kleine Pausen wesentlich effektiver sind als eine große Pause. In einer kleinen Pause setzt die Regeneration der Ermüdungserscheinungen ein, das ursprüngliche Leistungsniveau ist danach wieder erreicht. Aber Achtung: Zu kurze Pausen („einmal zum Kaffeeautomaten“) bringen nichts.

#### Der berüchtigte „tote Punkt“

Jeder kennt das Gefühl, das scheinbar bevorzugt bei Meetings und Vorträgen auftritt. Der tote Punkt tritt nicht nur nachmittags oder nach dem Essen auf, sondern mehrmals am Tag, in abgeschwächter Form auch vormittags. Es heißt dann: „Ich muss erst einmal meinen toten Punkt überwinden.“ Dies ist nichts anderes als ein besonders deutliches Signal für eine kurzfristige Regenerationsbedürftigkeit.

Sobald man beginnt, aufmerksamer in sich hineinzuhorchen, kann man seinen Pausenbedarf an bestimmten inneren Markern deutlich spüren:

- > Gedanken schweifen ab, man kann sich nicht mehr konzentrieren.
- > Die Augen fallen immer wieder zu, man muss gähnen, fühlt sich müde.
- > Das Arbeitstempo verlangsamt sich, man beschäftigt sich mit Nebenaufgaben.
- > Man ist missvergnügt, genervt, desinteressiert.
- > Körperliche Bedürfnisse drängen sich auf.
- > Jede Ablenkung ist einem recht.

Wichtig für gesunde Pausen wäre es, den toten Punkt nicht überwinden zu wollen, sondern ihm nachzugeben und eine 20-minütige Regenerationsphase einzuleiten.

Foto: bildmaschine.de



# 10 Tipps für g

**01 Innehalten:** Starten Sie den Tag mit einer kurzen Besinnung auf den vor Ihnen liegenden Arbeitstag. Halten Sie zwischen zwei unterschiedlichen Aufgaben bewusst inne. Damit wird die Arbeit übersichtlicher strukturiert und in überschaubare Abschnitte geteilt. Es wird einem deutlicher bewusst, was man „geschafft“ hat. Es ist auch empfehlenswert, sich nach einem anstrengenden Arbeitstag nicht sofort in den Berufsverkehr zu stürzen und dann übergangslos ins Familienleben überzuwechseln. Man möchte einerseits abspannen, zugleich melden die Familienmitglieder ihre berechtigten Ansprüche an. Lieber auch hier eine kurze Pause zwischenschalten; 20 Minuten ins Café setzen, den Arbeitstag ausklingen lassen. Danach kann man sich erfrischt der Familie widmen.

**02 Blick schweifen lassen:** Gehen Sie zum Fenster und schauen Sie drei Minuten hinaus. Besser noch, Sie öffnen das Fenster oder gehen auf die Terrasse (wenn vorhanden). Schauen Sie sich die Umgebung an, als wenn Sie diese nie zuvor gesehen hätten. Erforschen Sie alle sichtbaren Details. Atmen Sie dabei ganz tief.

**03 Tagträumen:** Geben Sie der Tendenz zum Tagträumen, die Sie zumeist spontan überkommt, bewusst nach. Lassen Sie die Gedanken driften und Bilder vor Ihren Augen ablaufen. Bestimmen Sie einen markanten Gegenstand an Ihrem Arbeitsplatz als „Wecker“, der Ihnen rechtzeitig signalisiert, dass Sie wieder an die Arbeit müssen.

**04 Wasserkraft:** Gehen Sie zum Wasserspender oder Wasserhahn, füllen Sie ein Glas mit kühlem Wasser und nehmen Sie es gefüllt mit zurück zum Arbeitsplatz. Trinken Sie das Glas erst dann genussvoll aus. Wie schmeckt Wasser? Wenn Sie durstig sind, gehen Sie ein zweites Mal. Lassen Sie sich am Waschbecken kaltes Wasser über die Handgelenke und Hände laufen. Sammeln Sie das Wasser mit den Händen und tauchen sie das Gesicht hinein. Verstreichen Sie das kalte Wasser im Gesicht, dem Nacken und den Ohren. Genießen Sie diese Kühle und spüren Sie die belebende Wirkung des Wassers.

**05 Bewegung:** Nehmen Sie einen Umweg. Benutzen Sie die Treppe statt den Fahrstuhl. Holen Sie sich die Unterlage selbst, anstatt sie sich bringen zu lassen. Gehen Sie vor die Tür. Machen Sie Dehnübungen oder wenden Sie Übungen zur Rückenschulung an. Nutzen Sie die Mittagspause gelegentlich zum kurzen Rad fahren, Walking oder Laufen anstatt zum Mittagessen. Motto: Lieber einmal Kalorien verbrauchen, statt anzusammeln.

**06 Genussvolles Essen:** Ein genussvolles, langsames Essen macht die Mittagszeit zu einer wertvollen Pause, ebenso der Snack zwischendurch, etwa eine Banane, Apfel oder ein Müsli-Riegel. Zuviel und zu schnelles Essen



Extra-Poster  
**Mach mal  
Pause  
als Beilage**

# esunde Pausen

führen dagegen zum Absacken des Blutzuckerspiegels und der Leistungsfähigkeit in der Stunde danach. Geselligkeit und interessante Gespräche können das gemeinsame Essen sogar zu einer exzellenten Pause machen.

**Progressive Muskelentspannung** (nach Jacobsen): Dies ist eine professionelle Entspannungstechnik, die sich seit Jahrzehnten zur Milderung von Stresssymptomen bewährt hat. Dabei werden alle Muskelgruppen des Körpers nacheinander kräftig angespannt und daraufhin wieder langsam gelöst. Man beginnt mit der rechten Hand, die zur Faust geballt wird und sehr langsam wieder geöffnet werden muss. Dabei lässt sich das Gefühl der Entspannung unmittelbar erleben. Am Ende des Durchgangs werden die einzelnen Gesichtsmuskeln angespannt und entspannt. Nicht allein, dass man während der 10 bis 20-minütigen Übung die Zeit vergisst, man ist danach völlig frisch und erholt. Ähnliche Effekte ergeben das autogene Training oder Yogaübungen.

**Körper-Scan:** Eine unauffällige, professionelle Entspannungsmethode, die von Außenstehenden nicht bemerkt wird. Beginnend vom linken großen Zeh lenkt man seine innere Aufmerksamkeit langsam aufsteigend auf alle Körperpartien, bis man schließlich an der Kopfhaut angelangt ist. Man spürt sozusagen von innen nach, wo sich der jeweilige Körperteil befindet und wie dieser sich anfühlt (z.B. warm, kalt oder angespannt). Bei leichtem Schmerzgefühl in einer Körperregion ist es ratsam, sich diesem Schmerz bewusst zuzuwenden. Oft lässt der Schmerz dadurch bereits nach. Wenn man angespannte Muskelgruppen spürt, kann man diese gezielt entspannen.

**Achtsamkeit:** Eine letzte, für die fünfminütige Pause sehr geeignete Übung, ist die Folgende: Sie sagen sich selbst deutlich „stopp“. Jegliche Tätigkeit wird eingestellt. Dann konzentrieren Sie sich eine Minute ausschließlich auf das, was Sie sehen: Was sehe ich? Nehmen Sie die Umgebung optisch vollständig in sich auf (z.B. Farben, Formen, Schatten, Strukturen). In der zweiten Minute konzentrieren Sie sich vollständig auf das Gehör: Was höre ich? Das Summen der Klimaanlage, Schritte, ein Flugzeug in der Ferne ... Die dritte Minute konzentrieren Sie sich auf ihre Hautoberfläche: Was spüre ich? Nehmen Sie wahr, wie Ihre Haut in Kontakt mit der Umwelt ist. Wie fühlt sich der Stoff der Kleidung an, der Luftzug auf dem Gesicht? In der vierten Minute spüren Sie in Ihr Körperinneres: Was geht dort vor, wie fühlt sich das an? In der letzten Minute gehen Sie wieder zum ausschließlichen Sehen oder Hören über, was Ihnen besser gefällt. Diese Achtsamkeitsübung kann uns vollständig aus der betrieblichen Hektik entführen. Sie ist sehr wirkungsvoll bei der Überwindung von Stress.

**Hinsetzen und fünf Minuten nichts tun:** Das ist die einfachste Form der Regeneration.

## Der Kontrast belebt

Menschen fällt es häufig schwer, bewusst von ihrer Tätigkeit abzulassen. Es geht einem immer noch etwas durch den Kopf. Deswegen hilft es, wenn wir in der Pause gezielt etwas ganz anderes machen als zuvor. Durch diese Verschiebung der Tätigkeit konzentriert sich unsere Aufmerksamkeit auf etwas Neues und die zuvor belasteten Bereiche unseres Körpers und unseres Verstandes können sich entspannen und regenerieren.

Wer seine Arbeitszeit vorwiegend sitzend verbringt, sollte während der Pause in Bewegung kommen. Wer ständig in hektischer Betriebsamkeit schuftet, sollte sich in der Pause eher einmal hinlegen oder eine Entspannungsübung machen. Wer den ganzen Tag telefoniert, für den könnte es besonders wohltuend sein, sich schweigend zu entspannen. Wer nur geistig anspruchslose Routineaufgaben zu erledigen hatte, könnte nun stattdessen in der Pause ein Sudoku oder eine andere Denksportaufgabe lösen.

## Aktive und passive Pausen

Viele Menschen haben persönliche Gewohnheiten, wie sie ihre Pausen am liebsten verbringen. Es kann aber sinnvoll sein, seine gewohnten Bahnen einmal zu verlassen und andere Formen der Pause auszuprobieren. Vielleicht gibt es noch viel wirksamere Pausen, als einem bisher bewusst gewesen ist. Ob eher aktiv oder passiv, spielt dabei keine so große Rolle.

Eine eher passive Pause braucht derjenige, der sich zuvor körperlich verausgabt hat oder geistig auf Hochtouren gelaufen ist. Passiv bedeutet dabei, dass man eine möglichst ungestörte Umgebung aufsucht, dass man sich in eine Ruheposition begibt, dass man die Augen schließt und sich seiner Erschöpfung vorübergehend hingibt. Passiv pausieren kann man auch, indem man den Blick in die Ferne schweifen lässt oder sich Tagträumen hingibt. Wichtig ist dabei, dass man keine Probleme wälzt.

Eine aktive Pause könnte aus gezielter körperlicher Aktivität bestehen, zum Beispiel mit Dehnungsübungen oder Muskelentspannung. Ebenso aktivierend könnte das Hören von energiegeladener Musik oder das Erzählen

07

08

09

10



Foto: Superbild/Alexandre

## Pausen sind Ihr gutes Recht!

**Arbeiten ohne Punkt und Komma? Zum Glück ist das bei uns nicht drin, denn jeder Arbeitnehmer hat einen Anspruch auf seine Ruhepause. Diese muss spätestens nach sechs Stunden Arbeit eingelegt werden.**

Wie lang Ruhepausen sein müssen, das richtet sich nach der Dauer der Arbeitszeit:

- > bei einer Arbeitszeit von 6 bis 9 Stunden mindestens 30 Minuten;
  - > bei einer Arbeitszeit von mehr als 9 Stunden mindestens 45 Minuten;
- so will es das Arbeitszeitgesetz (vgl. § 4 ArbZG). Auch wenn mancher Arbeitgeber vielleicht der Meinung ist, der Job ansich sei reine Erholung („Wozu da noch eine Pause?“): Pausen sind Pflicht! Eine Aufteilung in mehrere Zeitabschnitte ist dabei möglich. Übrigens: Arbeitsunterbrechungen von weniger als 15 Minuten gelten grundsätzlich nicht als gesetzliche Ruhepausen nach § 4 ArbZG. Sie zählen also zur Arbeitszeit.

### Pause ist, wenn die Maschine streikt?

Nein! So genannte Betriebspausen gehören zur Arbeitszeit. Der Zeitrahmen von Beginn und En-

de der Ruhepausen muss im Voraus feststehen. Der Betriebsrat hat hierbei ein Mitbestimmungsrecht nach § 87 Abs. 1 Nr. 2 BetrVG.

### Sozialraum oder Eiscafé?

Wo der Arbeitnehmer seine Ruhepausen verbringt, ist grundsätzlich seine Sache. Etwas anderes kann sich beispielsweise aus einer Betriebsvereinbarung ergeben.

### Und bezahlen tut's ...

... nicht der Arbeitgeber. Denn Ruhepausen zählen grundsätzlich nicht zur Arbeitszeit und sind nicht zu vergüten.

Aber auch hier gilt: Aus dem Arbeitsvertrag, einer Betriebsvereinbarung oder einem Tarifvertrag kann sich im Einzelfall etwas anderes ergeben. ■ (CB)

von Witzen im Kollegenkreis sein (wenn es nicht immer dieselben sind).

### Ungesunde Pausen

Manche Pause heißt zwar Pause, ist aber keine. Es trägt nicht wirklich zur Regeneration bei, wenn man beispielsweise hektische berufliche Betriebsamkeit in der Pause durch eilig abgepulpte Privattelefonate ersetzt. Oder wenn die Entwicklung einer Powerpoint-Präsentation durch Computerspiele abgelöst wird. Geistlose und rastlose Pausen sind nicht gesund. Auch eine Pause, die man nur deshalb nimmt, weil die Kollegen zur Pause gehen, während man selbst mitten in einer produktiven Phase ist, bringt keinen Erholungseffekt.

Besonders wenn die eigene Tätigkeit monoton und abwechslungsarm ist, sollte die Pause einen deutlichen Kontrast bieten: etwa kalte Frischluft, sportliche Betätigung oder Gespräche.

In manchen Fällen ist nicht die Pause ungesund,

sondern das ständige Bedürfnis nach einer Pause deutet vielmehr auf eine angeschlagene Gesundheit hin. Wer dauerhaft das Gefühl hat, nicht leistungsfähig zu sein, sollte einen Arzt aufsuchen. Denn chronische Müdigkeit oder Abgeschlagenheit kann durchaus krankheitsbedingte Ursachen haben. Weniger lebensbedrohlich, aber dennoch ernst zu nehmen, wäre Dauermüdigkeit infolge von zu viel Stress.



Foto: Superbild/Alexandre

### Ausblick

Zum Glück sind alle Menschen unterschiedlich, die „beste“ Pause gibt es daher nicht. Jeder muss sich das für ihn Passende auswählen. Einige Anregungen für eine aktive Pausenführung im Arbeitsalltag finden Sie in den Tipps auf Seite 10/11. Ob Sport oder Tagträume – lassen Sie sich in Ihrem Pausenwunsch von Ihren Kollegen nicht beirren. Wenn nötig, dann sollten Sie sich in einem ungestörten Bereich zurückziehen.

Viele weitere nützliche Hinweise zur Pausengestaltung finden sich in Büchern sowie im Internet. Vielleicht erfinden Sie auch selbst eine für Ihre Bedürfnisse und berufliche Situation passende Formel? Hauptsache, Sie nutzen die Zeit für wohlthuende Unterbrechungen. Wenn Sie diesen Artikel gelesen haben, dann sollten Sie sich ruhig eine kleine Pause gönnen. ■