



11. Dezember 2017

So macht Arbeit krank! Alles Wichtige über die Büro-Pause



Wer im Job unter großem Zeitdruck steht, muss auf regelmäßige Pausen achten. Sonst laufen Berufstätige Gefahr, vor Stress krank zu werden. Doch wie viel Pause steht Arbeitnehmern zu? Und was machen sie in dieser Zeit idealerweise?

Zum Mittag schnell ein Brötchen vor dem Computer essen oder die Pause sogar ganz ausfallen lassen? Haben Arbeitnehmer großen Stress, streichen viele als erstes ihre Pause, um Zeit zu sparen. Das ist jedoch eine Milchmädchenrechnung. Wer keine Pause macht, erhöht das Risiko, bei der Arbeit weniger leistungsfähig und anfälliger für Fehler zu werden. Außerdem laufe man Gefahr, auf Dauer auszubrennen und krank zu werden. Viele Burnout-Patienten berichten, dass sie als erstes ihre Pausen gestrichen haben. Doch wie viel Pause steht Arbeitnehmern zu? Und wie sieht die ideale Pausengestaltung aus? Die wichtigsten Fragen und Antworten:

Wie viel Pause steht Arbeitnehmern zu?



Um das festzustellen, sollten Arbeitnehmer zunächst in die Betriebsvereinbarung schauen, meint dazu eine Fachanwältin für Arbeitsrecht in Köln. Häufig ist der Pausenanspruch dort geregelt. Fehlen Angaben, gelten die gesetzlichen Mindestansprüche. Die sehen vor, dass Arbeitnehmer bei mehr als sechs Arbeitsstunden pro Tag mindestens 30 Minuten Pause machen müssen. Bei mehr als neun Stunden am Tag stehen ihnen 45 Minuten zu. Wann die Pausen genommen werden dürfen, legt der Chef fest, so die Anwältin. Die Pausen können außerdem auf 15-Minuten-Abschnitte aufgeteilt werden.

Wie machen Arbeitnehmer am besten Pause?

Um sich zu erholen, sollten Arbeitnehmer ihren Arbeitsplatz verlassen, weiß Behling. Die räumliche Trennung helfe dabei, gedanklich abzuschalten. Keine gute Idee sei es deshalb für Büroarbeiter, in der Mittagszeit sein Brötchen vor dem Computer zu essen. Außerdem sei es für Arbeitnehmer sinnvoll, möglichst immer zur gleichen Zeit Pause zu machen. Feste Strukturen helfen dabei, Pausen regelmäßig wahrzunehmen und nicht im Alltagsstress untergehen zu lassen. Gerade in stressigen Zeiten verlieren viele das Gefühl dafür, ob sie ausreichend Pause gemacht haben.



Mit den Kollegen in die Kantine oder ein kurzer Power-Nap? Was ist besser?

Was Arbeitnehmern dabei hilft abzuschalten, sei von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Beides kann deshalb eine sinnvolle Pausenbeschäftigung sein. Wer mit Kollegen in die Kantine geht, sollte aber nicht die ganze Zeit über die Arbeit reden. Das trage nicht dazu bei abzuschalten. Am besten sei es deshalb, andere Themen anzusprechen. Hat sich etwa jemand am Morgen stark geärgert, dürfe der Kollege zwar in der Kantine ein paar Minuten seinen Frust ablassen. Dann sollten aber andere Themen angesprochen werden.

Arbeitnehmer können ihre Pausen nie nehmen - was nun?

In einem solchen Fall sollten Arbeitnehmer als erstes das Gespräch mit dem Arbeitgeber suchen und sich dann an den Betriebsrat wenden. Hilft das nicht, bleibt Arbeitnehmern als letzte Möglichkeit, die Aufsichtsbehörde zu informieren. Dürfen Arbeitnehmer die ihnen gesetzlich zustehenden Pausen nicht nehmen, ist das eine Ordnungswidrigkeit. Der Arbeitgeber muss dann unter Umständen ein Bußgeld zahlen.

