



12. Dezember 2017

## Der Wert der Pause

ON



OFF

*Das Thema „Regelmäßig auftanken – mit Pausen durch den Tag“ zeigt auf, warum Pausen unverzichtbar sind, wie sie wirken und wann der Effekt am größten ist.*

Menschen sind keine Maschinen. Wir können nicht ununterbrochen die gleiche Leistung ausstoßen. Leistungsfähig sind wir nur dann, wenn wir auch Zeit haben, uns zu regenerieren. Dazu dient der Urlaub, genauso wie gesetzliche Ruhepausen und – über den Tag verteilte – kleine und große Pausen.



### Gesetzliche Ruhepausen und Ruhezeiten

Muss ein Arbeitnehmer am Tag länger als sechs Stunden arbeiten, ist ihm nach dem **Arbeitszeitgesetz** eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten zu gewähren. Wer mehr als neun Stunden arbeitet, hat Anspruch auf 45 Minuten Pause. Die Pausen sind demnach gesetzlich vorgeschrieben: Länger als sechs Stunden nacheinander darf ein Arbeitnehmer nicht ohne Ruhepause beschäftigt werden.

Und auch die Ruhezeiten zwischen zwei Arbeitstagen sind geregelt: Mindestens elf Stunden müssen zwischen Ende des Arbeitstages und Beginn des neuen liegen.

### Kurzpausen

Neben den längeren Ruhepausen gibt es auch Kurzpausen, sogenannte kurze Erholzeiten. Das sind bezahlte Arbeitsunterbrechungen, wie sie in der **Bildschirmarbeitsverordnung** stehen. Das Recht auf bezahlte Bildschirmpause haben alle, die ihre Arbeit ohne Bildschirmgerät nicht erledigen können oder mehr als zwei Stunden am Tag am Bildschirm arbeiten.

## Kurze Pausen lohnen sich

Kurzpausen sind keine lästigen Arbeitsunterbrechungen, sondern notwendig, damit sich Körper und Geist regenerieren. Wissenschaftliche Untersuchungen haben immer wieder gezeigt, dass sich zusätzliche Erholzeiten von fünf bis zehn Minuten je Stunde lohnen. Warum?

Wer rechtzeitig kleine Pausen einlegt, ermüdet erst gar nicht, sondern steigert seine Leistungsfähigkeit. Rechtzeitig heißt: Nur wenn die Anstrengungen recht schnell wieder ausgeglichen werden, ist der Körper in der Lage, einen ganzen Arbeitstag und ein ganzes Arbeitsleben durchzuhalten. Erholung lässt sich nicht auf den Feierabend oder die Rente verschieben.

## Pausenkiller

Wenn der Arbeits- und Zeitdruck hoch sind, streichen sich Beschäftigte zuallererst die Pausen. Sie arbeiten durch, essen womöglich nebenbei am Bildschirm und trinken den Kaffee im Gehen.

Dann passiert Folgendes: Am Ende des Arbeitstages ist man müde, erschöpft und ausgelaugt. Die Kraft, jetzt noch etwas zu unternehmen, fehlt. Man sackt auf dem Sofa zusammen. Die Ressourcen sind nicht nur restlos verbraucht, der Mensch plündert auch seine Leistungsreserven. Geschieht das über mehrere Arbeitstage, wird das Erholungsdefizit immer größer. Dann kann es zu chronischer Übermüdung und Erschöpfung kommen und Schädigungen der Gesundheit. Kurz gesagt: Wer Pausen streicht, macht mehr Fehler, ist unproduktiv und ineffektiv und braucht mehr Zeit, um seine Leistungsreserven wieder zu füllen.

Deshalb gilt: Ermüdung und Erholung müssen sich innerhalb von 24 Stunden ausgleichen. Auf jede Anstrengung muss eine Entspannung folgen. Das gelingt am besten mit kurzen Pausen.

Natürlich ist Rauchen schädlich und hier soll auch niemand zum Rauchen animiert werden. Aber Raucher beugen mit den kleinen, regelmäßigen Pausen der Erschöpfung vor.



## Richtig Pause machen

Wer ständig am Bildschirm arbeitet und in seiner Pause private E-Mails bearbeitet, online bestellt und bucht, tut sich nichts Gutes. Die Augen ermüden, für sie gibt es keinen Unterschied zwischen einer dienstlichen und privaten Mitteilung ... Pausen sind also nicht dafür da, um sie mit anderen Arbeiten zu füllen, Anrufe zu beantworten oder Unterlagen zu sortieren. Pause machen heißt entspannen, sich vom Bildschirm abzuwenden, aufzustehen und sich zu bewegen, sich mit Kollegen oder Kolleginnen auf einen kurzen Plausch in der Kaffeeküche zu verabreden, die Augen zu schließen oder zum Fenster hinauszuschauen.

Erholung ist dann gut, wenn sie ein Kontrast ist zur vorhergehenden Tätigkeit. Wer tagsüber viel telefonieren muss, sollte sich in der Freizeit telefonfreie Zeiten gönnen. Wer den ganzen Tag mit Menschen zu tun hat, braucht Phasen, in denen man still sein kann.

Eine gute Idee ist es, wenn sich ein Team auf gemeinsame Pausen verständigen kann. Dann sind die Arbeitsunterbrechungen tatsächlich gewährleistet.

### Aus Sicht der Arbeitswissenschaft sollten Kurzpausen

- nicht ans Ende des Arbeitstages gehängt werden, um früher Feierabend zu machen. Damit verpufft die Wirkung.
- nicht zu Arbeitsbeginn genommen werden.
- nicht vor oder nach der Frühstücks- und Mittagspause liegen.
- nicht zu einer einzigen großen Pause zusammengefasst werden.

### Besser ist es,

- Kurzpausen zeitnah zu Belastungen zu nehmen, damit es erst gar nicht zu Erschöpfung kommt.
- Mehrere kurze Pausen zu nehmen als eine lange.
- Die Kurzpause zu nutzen, um sich eine Abwechslung zur vorangegangenen Arbeit zu verschaffen. Wer eintönige Tätigkeiten verrichtet, braucht Anregung. Wer im Sitzen arbeitet, sollte sich die Beine vertreten können. Wer am Bildschirm sitzt, kann in der Pause Übungen machen, um Verspannungen im Nackenbereich auszugleichen.

### Aktive Pause – der „Hochschulsport Pausen-Express“

In der Bergischen Universität Wuppertal gibt es eine Menge Sport- und Bewegungsangebote für die Studierenden. Auch die Gesundheitsförderung wird groß geschrieben. Dazu gehört der „Hochschulsport Pausen-Express“. Mobile Personaltrainer und –trainerinnen kommen direkt in die Büros der (Hochschul-)Beschäftigten und animieren sie zu einer aktiven Bewegungspause. An Kleingeräten, die sie mitbringen, lassen sich Übungen zu Dehnung, Mobilisation und Entspannung der Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur machen. Und das funktioniert auch problemlos in Bürokleidung.

Das Motiv: Aktive Kurzpausen und leichte Bewegung können sich positiv auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und Kreativität und das Wohlbefinden auswirken. Auch wenn mobile Trainer in Büros noch selten sind – sich in der Pause zu bewegen, spazieren zu gehen oder gymnastische Übungen zu machen, wirkt am besten gegen Stress und Rückenschmerz.



### Einige Faustregeln

- Auch Jüngere brauchen Erholpausen, um Gesundheitsverschleiß vorzubeugen.
- Je schwerer die Arbeit und je älter ein Arbeitnehmer, umso größer ist der Bedarf an Erholung.
- Nach 50 Minuten Arbeit am Bildschirm empfiehlt sich eine Pause von fünf bis zehn Minuten.
- Oder – ein anderes Modell – nach 100 Minuten Arbeit am Bildschirm sollte eine 20-minütige Erholzeit vom Bildschirm eingelegt werden.

Wer sich seine Arbeit selbstständig einteilen kann, wer zu Hause arbeitet, von unterwegs aus oder als Freiberufler, muss selbst darauf achten, dass Pausen eingehalten werden. Als Erinnerung kann ein Wecksignal oder Alarm dienen.

### Checkliste für eine richtig gute Mittagspause

- Blocken Sie schon morgens die Zeit für Ihre Mittagspause, am besten schriftlich oder im elektronischen Kalender.
- Verabreden Sie sich mit Kollegen und Kolleginnen. So geraten Sie nicht in Versuchung durchzuarbeiten.
- Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz, sonst ist es keine Pause.
- Bewegen Sie sich vom Arbeitsplatz weg. Nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug!
- Suchen Sie sich beim Essen etwas Leichtes aus, so dass Sie eine Chance haben, nach der Pause weiter arbeiten zu können.
- Versuchen Sie, das Essen mit allen Sinnen zu genießen.
- Trinken Sie etwas zum Mittagessen (oder vorher und nachher).
- Sprechen Sie beim Essen möglichst nicht über die Arbeit!
- Gönnen Sie sich nach dem Essen noch einen Espresso mit Kollegen und Kolleginnen.



### Ein kurzer Mittagsschlaf hält gesund

Wissenschaftler haben es nachgewiesen: Wer in der Mittagspause die Gelegenheit hat für ein kurzes Schläfchen, der lebt gesünder, auch das Infarktrisiko sinkt. Allerdings gibt es Ruhe- und Entspannungsräume in Unternehmen noch sehr selten.

*Power-Napping* geht auch im Gruppenbüro und bedeutet erholsames Nickerchen. Das Ganze wird zeitlich begrenzt auf zehn bis höchstens 30 Minuten, nicht länger, und findet am Arbeitsplatz im Sitzen statt. Gut geeignet sind Bürostühle mit Kopfstütze und hochgelegte Beine. Man muss auch nicht einschlafen, allein geschlossene Augen und völlige Entspannung wirken.

