Machen Sie Pausen!

Text: Ulrike Icha
Foto: Roman Icha

"Körper und Gehirn
sind natürlichen
Rhythmen von Arbeit
und Erholung unterworfen.
Achten Sie deshalb auf die Signale
Ihres Körpers. Halten Sie die Pausen
ein, die Ihnen bei der Arbeit zustehen!"

(Wiener Arbeiterkammer)

Die Füße hochlegen und neue Energie tanken: Höchstleistungen bringt nur, wer sich Zeit zum Ausruhen nimmt. Pausen sind wichtig für Konzentration, Merkfähigkeit und Kreativität.

Gesetzliche Regelungen: Jeder, der mehr als sechs Stunden täglich arbeitet, hat einen Anspruch auf 30 Minuten Pause. Diese kann auf Wunsch des Arbeitnehmers und bei Rücksprache mit dem zuständigen Chef auf 2 x je 15 Minuten oder auf 3 x je 10 Minuten aufgeteilt werden. Bei mehr als neun Stunden Arbeit steht noch einmal eine Viertelstunde mehr zur Verfügung. (Arbeitszeitgesetz § 11).

Pausen zu nützen ist sinnvoll, denn im Arbeitsalltag gilt genauso wie im Spitzensport: Aktivität ist eine wichtige Voraussetzung, um besser zu werden, die wirkliche Leistungssteigerung entwickelt man aber in den Ruhephasen. Das Prinzip sollte man sich auch am Arbeitsplatz zu Herzen nehmen. Dabei vergessen wir, dass das Recht auf Pausen nicht selbstverständlich ist. Während die Menschen heute oft freiwillig auf Pausen verzichten, galt die Möglichkeit der Arbeitsunterbrechung in den Neunziger Jahren als wertvolle Errungenschaft und stellte eine tief greifende Veränderung des Arbeitslebens dar.

Wer auf Pausen verzichtet: 2012 wurde von der *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin* der "Stressreport" herausgegeben, der die prekäre Lage aufzeigt. Dazu wurden 17.000 Beschäftigte befragt: Ein Viertel der Befragten gab an, ihre Pausen ausfallen zu lassen.

Spitzenreiter sind Erwerbstätige in der Gesundheitsbranche. Hier gab fast die Hälfte aller Befragten an, Pausen zu vernachlässigen. Gleich dahinter folgen Ordnungs-/Sicherheitsberufe, Sozial-/Erziehungsberufe und Beschäftigte in der Gastronomie, von denen 29 Prozent ihre Pausen ausfallen lassen.
Ein großes Problem sei dabei auch die Gruppendynamik, denn ein großer Teil verzichtet auf die Pausen, weil es die Kollegen ebenso handhaben. Interessant ist die Tatsache, dass gerade jene nicht Pausen halten, die Vollzeit- und in gefühlsmäßig belastenden Arbeitssituationen beschäftigt sind.

Ein weiteres Problem stelle die Tatsache dar, dass Arbeitnehmer, sofern sie ihre Pausenzeiten in Anspruch nehmen, diese mit Facebook oder Computerspielen vertrödeln, was wenig erholsam ist.

Wenig überraschend ist die Tatsache, dass sich eine solche Praxis auf die Gesundheit auswirkt. Wer Pausen ausfallen lässt oder nicht zur Erholung nutzt, leidet eher unter Müdigkeit, körperlicher Erschöpfung, Kopfschmerzen, Nervosität und Reizbarkeit, Schlafstörungen und Niedergeschlagenheit als jene, die Ruhephasen innerhalb der Arbeitszeit nutzen. Je länger die Erholung aufgeschoben wird, desto größer wird die Erschöpfung und die Zeit, die es braucht, um sich zu regenerieren. Unternehmen, so rät die *Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin* sollten ihre Mitarbeiter daher für das Thema Pause stärker sensibilisieren. Kritisch hinterfragt werden sollten Unternehmenskulturen, in denen ein Durcharbeiten als Fleiß-Indikator angesehen wird.

Wie Pausen gestaltet sein sollen, um die gewünschte Erholung zu erzielen, zeigt eine Recherche von *Worklab*, einer der größten arbeitsmedizinischen Einrichtungen Österreichs:

- Unstrukturierte Pausen zeigen einen geringeren Erholungseffekt als gezielt geplante. Selbst gewählte Pausen erfolgen nämlich meistens zu spät oder seltener (Richter & Hacker, 1998; Ulich, 1998).
- Entgegen der Befürchtung mancher Betriebe stellen die Pausen keinen realen Zeitverlust dar. Nach den Erholungsphasen erfolgt aufgrund geringerer Ermüdung die Arbeit in schnellerem Tempo (Richter & Hacker, 1998; Ulich, 1998).
- Mehrere kurze Pausen sind effektiver als wenige längere Pausen gleicher Gesamtlänge (Ulich, 1998).
- Zu lange Pausen erschweren das Zurückfinden in den Arbeitsprozess.

"Power Napping" im modernen Betrieb: Tagschlaf (auch: Power Napping) bezeichnet einen Kurzschlaf. Am bekanntesten ist er in Form des Mittagsschlafes. Um das Großhirn zu regenerieren und Schlaftrunkenheit zu vermeiden, sollte der Kurzschlaf vor Eintritt in den Tiefschlaf (SWS – Slow Wave Sleep) enden. Nach Meinung von Schlafforschern erhöht sich durch einen kurzen Tagschlaf die Konzentrations-, Leistungs- und Reaktionsfähigkeit.

Das Nickerchen in der Öffentlichkeit wird in Japan als *Inemuri* bezeichnet, was "schlafend präsent sein" heißt. Da man beim Schlummern nicht in die Tiefschlafphase fällt, ist man bei Bedarf sofort wieder voll da. Deshalb ist es in Japan, aber auch in China, legal, sich das Schläfchen überall zu gönnen: in der U-Bahn, auf der Parkbank, am Arbeitsplatz oder sogar in Konferenzen.

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Schlafende_Japaner.jpg

Japanische Geschäftsleute in der U-Bahn von Tokio

Das Power Napping hat inzwischen ihren Weg auch in deutsche Unternehmen gefunden. Um vom täglichen Stress abschalten zu können, bieten fernöstliche und US-amerikanische Firmen eigene Ruheräume für das kurze Schläfchen an, um Energie zu tanken.
Auch in Deutschland stellen Unternehmen ihren Mitarbeitern entsprechende Räumlichkeiten zur Verfügung. Hierzu zählen unter anderem der Chemiekonzern BASF, der Automobilhersteller Opel und die Fluggesellschaft Lufthansa.

Hierbei sollte jedoch vermieden werden, länger als 20 Minuten zu schlafen, da man nach etwa dieser Zeit in tiefere Schlafphasen fällt. Die Leistungsfähigkeit steigt zwar kurzfristig, nimmt dann jedoch schnell wieder ab. Ein paar Minuten Schlaf zu Mittag steigern aber nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern senken auch das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Einer griechischen Studie mit 23.500 Probanden zufolge senkt der Mittagsschlaf das Herzinfarktrisiko um 37 Prozent. (Journal "Archives of Internal Medicine", Dimitrios Trichopoulos)

Quellen:
- Wirtschaftswoche, 25.4.2013, Viele Arbeitnehmer machen zu wenig Pause
- Rhein-Neckar-Zeitung, 3.6.2014, Pausen am Arbeitsplatz sind sehr wichtig –
- http://www.heute.at/job: Richtig rasten am Arbeitsplatz
- Netdoktor: Pausen – locker machen, Andrea Bannert
- Die Welt: Wie Schlaf im Büro für mehr Leistung sorgt

Ich wünsche Ihnen erholsame Pausen!

Ulrike Icha
Kinesiologie
Ortho-Bionomy
Dunkelfeldmikroskopie

1120 Wien
Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at
www.phoenixhealing.at