

Pausen im Arbeitsalltag

Das Telefon klingelt, während die Benachrichtigungen drei neuer E-Mails aufleuchten und die To-Do-Liste schneller wächst, als man sie abarbeiten kann: Nicht der geeignete Zeitpunkt für eine Pause? Im Gegenteil, wie ein Experte erklärt.

Die Liste der zu erledigenden Aufgaben wächst und wächst, ebenso wie die Anzahl der Überstunden. Dies ist Alltag in vielen deutschen Büros, wie eine Studie des Deutschen Gewerkschaftsbunds (DGB) ergab. Bereits im Jahr 2013 gaben fast zwei Drittel der Befragten an, dass die Arbeitsdichte im Vergleich zum Vorjahr zum Teil deutlich zugenommen habe. Und dieser Trend scheint sich fortzusetzen. In der neuesten Untersuchung des DGB, welche im Dezember 2014 veröffentlicht wurde, wurde eine durchschnittliche Mehrarbeit von wöchentlich 3,8 Überstunden pro Person errechnet. Besonders deutlich zeigt sich die Diskrepanz von gewünschter zu tatsächlich geleisteter Arbeit. Etwa 62 Prozent der Beschäftigten arbeiten mindestens 40 Stunden in der Woche, doch nur bei 42 Prozent dieser Arbeitnehmer ist diese Arbeitszeit auch vertraglich vereinbart. Ganze 65 Prozent der Beschäftigten wünschen sich, weniger arbeiten zu müssen. So würden Vollzeit beschäftigte Männer im Durchschnitt lieber 5,5 Stunden in der Woche weniger arbeiten, Vollzeit beschäftigte Frauen ganze 6,5 Stunden.

Bei all dieser Belastung ist es umso wichtiger, regelmäßig Pausen einzulegen, um den Kopf frei zu bekommen. Doch das ist gar nicht so einfach, wie der DGB berichtet. Fast ein Drittel der Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen hätten nach eigenen Angaben keinerlei Möglichkeit, ihre Pausenzeiten selbst zu wählen. Der Regensburger Diplom-Psychologe Dr. Karl Kubowitsch betont jedoch, wie wichtig solche Pausen für die Stressreduktion und Produktivität ist. Dafür gibt er einige Tipps, wie man richtig abschaltet.

Es sei wichtig, sich nicht nur auf eine einzige Pause in der Mittagszeit zu beschränken. Stattdessen sollten Arbeitnehmer sowohl am Vor- als auch am Nachmittag jeweils eine Viertelstunde einplanen, in der sie mal kurz die Arbeit niederlegen. Besonders wirkungsvoll ist es, in dieser Zeit den Arbeitsplatz zu verlassen, um auch psychisch etwas Abstand gewinnen zu können. Im besten Fall wird dies noch mit etwas Bewegung kombiniert – und sei es nur der Gang in die Büroküche zu einem Kaffee. Optimal wäre jedoch ein kurzer Spaziergang im Freien. Die Bewegung und die frische Luft regen den Kreislauf an und sorgen für einen klaren Kopf. Dies steigert zudem die Konzentration, wenn Sie wieder an den Arbeitsplatz zurückgekehrt sind.

Dabei ist natürlich nicht allein die Dauer der Pause entscheidend. Stattdessen sollte vielmehr darauf geachtet werden, nicht auch in diesen Verschnaufpausen die Gedanken um den Job kreisen zu lassen. Vermeiden Sie es also, beim Essen mit Ihren Kollegen arbeitsrelevante Themen zu besprechen. Erzählen Sie doch lieber von Ihrem letzten Urlaub; das entspannt und bringt zudem positive Gedanken. Auch nach dem Essen sorgt ein kurzer Spaziergang dafür, Geist und Körper wach zu bekommen. Wer dagegen einen körperlich anstrengenden Job hat, kann natürlich ohne Bedenken die Beine hoch legen.

Nach jeder vollen Stunde empfiehlt Dr. Karl Kubowitsch eine kurze, fünfminütige Pause, in welcher sich die Arbeitnehmer zurücklehnen und aus dem Fenster sehen oder sich kurz im Büroflur die Beine vertreten können. Arbeitnehmer können aber auch abschalten, indem sie sich in Gedanken an einen anderen Ort begeben. Dies kann der letzte Urlaub, der eigene Garten oder der Spaziergang im Wald sein. Wem es hilft, kann auch ein entsprechendes Bild am Arbeitsplatz aufstellen, in das er dann für einige Minuten eintaucht.

Ein besonderes Gimmick bietet die Seite www.donothingfor2minutes.com: Dort können Sie einen Sonnenuntergang am Strand betrachten, während sanftes Meeresrauschen aus den Lautsprechern klingt. Für zwei Minuten kann man so beinahe den Sand unter den Füßen spüren und die salzige Meeresluft riechen, bevor man sich neu motiviert und entspannt wieder der Arbeit zuwendet.