

ARBEIT UND PAUSE

Wie Abschalten die Produktivität erhöht

von: Jutta Oster

Datum: 18.02.2019 11:02 Uhr

Am produktivsten ist, wer nonstop arbeitet? Nein, sagen Psychologen. Regelmäßige Pausen zahlen sich aus – für das Unternehmen und die Mitarbeiter.



Entspannung im Job

Um Erholung nicht aufzuschieben ist es sinnvoll, im Verlauf des Arbeitstages mehrere kurze, etwa fünfminütige Pausen einzuschieben.

(Foto: picture alliance / Westend61)

Im Grunde bestätigt Ernest Hemingway Arbeitspsychologen von heute. Immer dann, wenn der amerikanische Schriftsteller während seiner Pariser Zeit mit der Arbeit fertig war oder eine Pause vom Schreiben brauchte, ging er am Ufer der Seine spazieren. Oder er kaufte sich Wein und Brot, saß in der Sonne, las ein Buch und sah den Anglern bei ihrer Arbeit zu. Schreiben, bis ihm der Kopf raucht – das wäre Hemingway nicht in den Sinn gekommen.

„Ich arbeitete immer, bis ich etwas geschafft hatte, und ich hörte immer auf, wenn ich wusste, wie es danach weitergehen würde. Auf die Art war ich sicher, am nächsten Tag weitermachen zu können.“ Ernest Hemingway führte das Leben eines Bohemiens im Paris der 20er-Jahre. Auf den ersten Blick mag das wenig mit dem Arbeitsalltag im 21. Jahrhundert zu tun haben.

Doch der US-Schriftsteller beherzigte schon damals, was Arbeitspsychologen heute wissen: Wer erfolgreich arbeiten will, braucht Pausen. „Die Pause ist nicht der Widersacher der Arbeit, sondern ihr Partner. Beide ergänzen und vervollständigen sich gegenseitig“, sagt Alex Soojung-Kim Pang,

Managementberater im Silicon Valley und Autor des Buches „Pause“ (Arkana, München 2017). Nur durch den regelmäßigen Wechsel aus Anspannung und Entspannung bleiben Angestellte auf Dauer leistungsfähig und gesund.

Jeder Vierte lässt die Pause freiwillig ausfallen

Deutsche Arbeitnehmer haben ein Recht auf Pausen – bei sechs bis neun Stunden auf 30 Minuten, bei mehr als neun Stunden auf 45 Minuten Auszeit. Dazu kommen Kurzpausen, die nur ein paar Minuten dauern, etwa für den Gang zur Kaffeemaschine oder zur Toilette.

Aktuelle Club-Events



DIENSTAG, 26.02.19, 10:00
Düsseldorf: Asia Business Insights

[MEHR ANZEIGEN](#)

Soweit das Arbeitszeitgesetz. In der Praxis verzichtet mehr als jeder Vierte häufig freiwillig auf Pausen, wie die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ermittelt hat. Nach einer Befragung des Online-Stellenportals StepStone lässt sogar jede zweite Fachkraft hin und wieder die Pause ausfallen. Die häufigste Erklärung: zu viel Arbeit, zu viele unerwartete Aufgaben.

Fünf Tipps für wirklich erholsame Pausen

Gegensätze ziehen sich an

Pausen sind auch Chefsache

Viel hilft viel

Ab nach draußen

Weg mit dem Smartphone

Neben dem Argument „Keine Zeit“ kennt die Gesundheitspsychologin Julia Scharnhorst aus Wedel, Autorin des Buches „Pausen machen munter“ (Haufe, Freiburg 2017), aber noch einen weiteren heimlichen Grund: „Pausen haben einfach ein schlechtes Image. Viele Angestellte fürchten, als nicht leistungsfähig und engagiert zu gelten, wenn sie sich eine Auszeit gönnen.“

Deutschland braucht eine neue Pausenkultur, fordert die Psychologin daher. So wie die Mittelmeerländer sie haben, in denen die Siesta akzeptiert ist, oder wie in Japan, wo sich der nachmittägliche Power Nap durchgesetzt hat.

Die Produktivität leidet unter pausenlosem Arbeiten

Der Verzicht auf kurze Phasen der Entspannung hat Folgen. Die Konzentrationsfähigkeit sinkt, die Häufigkeit von Fehlern steigt, kurz, die gesamte Produktivität leidet. Aber auch der Einzelne spürt die

Konsequenzen von Nonstop-Arbeitstagen auf Dauer: „Typische Signale sind ständige Müdigkeit, Gereiztheit, Verspannungen der Muskulatur, Kopfschmerzen, das Gefühl, sich nichts mehr merken und keinen klaren Gedanken fassen zu können. Im Ernstfall kann das bis zum Burnout führen“, sagt Norbert Hüge.

Hüge ist Experte für psychische Gesundheit und Inhaber des Münchener Instituts für lösungsorientiertes Denken. Genauso wie Sportler gezielt Regenerationsphasen einplanen, brauche auch das Gehirn des Büroarbeiters Zeiten der Erholung, um wieder kreativ und leistungsfähig zu sein.

„Kein Mensch würde seinen Bizeps pausenlos mit einer 20-Kilogramm-Hantel traktieren“, sagt Hüge. Wer sich dagegen tagsüber Entspannungszeiten gönnt, geht erfrischter in seinen Feierabend – und läuft nicht so leicht Gefahr, erschöpft auf dem Sofa vor dem Fernseher zu versumpfen, weil nichts anderes mehr geht.

GESUNDHEIT UND SPORT

Warum Intervalltraining das neue Ausdauertraining ist

Doch das Gefühl, wann es Zeit für eine Auszeit ist, haben viele Menschen verloren. „Gerade die Kollegen, die eine Pause am dringendsten brauchen, verzichten am ehesten darauf“, so Julia Scharnhorst. Viele spürten auch viel zu spät, wie erschöpft sie sind. Die Psychologin rät daher dazu, sich selbst ein Signal zu setzen, das sie an die Pause zu erinnert, zum Beispiel einen Weckruf am

Handy.

Doch wie sieht die ideale Pause eigentlich aus? So viel steht fest: Es ist nicht das Brötchen, das hastig vor dem Bildschirm heruntergeschlungen wird. Wichtig ist vielmehr, den eigenen Arbeitsplatz für die Erholungszeit zu verlassen. „Erst das schafft den nötigen gedanklichen Abstand“, sagt Norbert Hüge. „Es hilft einem auch, neue Perspektiven auf die eigene Arbeit einzunehmen. Außerdem ist man so für die Kollegen nicht dauernd ansprechbar.“

Überhaupt ist Kontrast entscheidend für die Erholung: Der Büroarbeiter, der acht, neun Stunden sitzt, bewegt sich in seiner Pause am besten. Der Vertriebler, der viel Kundenkontakt hat und telefoniert, genießt in seiner Auszeit vermutlich mal die Ruhe. Der Verkäufer, der viel stehen muss, setzt sich in seiner Pause gerne hin.

Und wie oft sollte man sich eine Auszeit gönnen? Julia Scharnhorst ist davon überzeugt, dass mehrere kleine Pausen mehr bringen als wenige große. Ideal findet sie einen Rhythmus von mehreren etwa fünfminütigen Kurzpausen über den Tag verteilt und einer längeren Mittagspause von mindestens 30 Minuten, eventuell mit einem anschließenden Spaziergang, der über das Suppenkoma hinweg hilft.

Etwa immer nach 90 Minuten konzentrierter Arbeit braucht der Geist eine kurze Erfrischung. „Auch wenn rein rechnerisch durch diese zusätzlichen kurzen Pausen Arbeitszeit verlorengelht, wird dieser Verlust durch den Leistungsgewinn vollkommen ausgeglichen“, so die Psychologin.

Geistesblitze am Kaffeeautomaten

Außerdem arbeitet das Gehirn in diesen Zeiten scheinbaren Leerlaufs weiter: Es verarbeitet Informationen, ordnet sie ein, festigt Gelerntes und sucht nach neuen Lösungen. Das ist auch ein Grund dafür, warum einem Geistesblitze oft am Kaffeeautomaten oder im Gespräch mit dem Kollegen kommen.

CORPORATE HEALTH AWARD

So senken Unternehmen das Stresslevel ihrer Mitarbeiter

Dem Schriftsteller Ernest Hemingway war das übrigens vollkommen klar, auch ohne Hirnforschung. Von dem Augenblick an, in dem er mit dem Schreiben aufhörte, dachte er nicht mehr an sein Werk. „Ich hoffte, dass mein Unterbewusstsein daran arbeiten und ich gleichzeitig anderen Leuten zuhören und alles beobachten würde.“

© 2018 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

Verlags-Services für Werbung: www.iqm.de (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Content Sales Center | Sitemap | Archiv

Realisierung und Hosting der Finanzmarktinformationen: vwd Vereinigte Wirtschaftsdienste GmbH | Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.