



Südostschweizjobs.ch

Arbeiten in der Region

INERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 12 Uhr

Dienstag-Ausgabe: Montag, 10 Uhr

Somedia Promotion

Sommerstrasse 32, 7007 Chur

Telefon 081 255 58 58

Agenturen in Ilanz, Lenzerheide und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:

Südostschweizjobs.ch

Nichts bringt einen auf dem Weg besser voran als eine Pause

Es scheint klar: Wer fleissig ist und unermüdlich dran bleibt, erreicht mehr. Der Präsenz-Wettbewerb im Büro (wer kommt zuerst, wer geht zuletzt?) ist nur ein Effekt dieser Überzeugung. Das Dumme nur – sie ist falsch. Denn man weiss heute: Regelmässige Pausen erhöhen die Leistungsfähigkeit, stimulieren die Kreativität und sind zentral fürs Gesundbleiben. von Sina Bardill

Pausen haben ein Imageproblem. Die durchgetaktete Agenda, dauernde Aktivität und Erreichbarkeit gelten als Zeichen von Engagement und Identifikation mit der eigenen Aufgabe. Faulsein ist in einer Welt, die alles auf Leistung setzt, das schlimmste Verbrechen. So begründen Menschen ihren Verzicht auf Pausen entweder mit der zu grossen Arbeitslast oder damit, dass die Pause den Arbeitsfluss unterbrechen würde. Ohne Fleiss kein Preis!

Etwas Chronobiologie

Menschen sind – wie alle lebenden Wesen – rhythmisch organisiert. Im Kleinen wie im Grossen, vom Herzschlag zum komplexen Zusammenspiel verschiedener Stoffwechselvorgänge bis hin zum Schlaf-Wach-Rhythmus. Manche Menschen nehmen sogar rhythmische Veränderungen mit dem Lauf der Jahreszeiten wahr. Diese Rhythmen zeigen sich im Tagesverlauf in typischen Schwankungen. Neben dem bekannten 24-Stunden-Zyklus (Nach-Mittagstief etc.) lassen sich auch sogenannte ultradiane Schwankungen messen. Das typische Aktivität/Ruhe-Muster besteht aus etwa 70 bis 90 Minuten Aktivität und 15 bis 20 Minuten



Pausen einplanen und die Seele einen Augenblick baumeln lassen ...

Bild: zvg

Ruhe. Dies sind ungefähre Richtwerte, denn es gibt grosse individuelle Unterschiede.

In der gesamten Menschheitsgeschichte konnten die Menschen diesen natürlichen Rhythmen überwiegend

nachleben. Und: Der Mensch ist anpassungsfähig. Wenn die Urahnin in der Phase des Ruhebedürfnisses einer Gefahr begegnete, konnte sie die Entspannung verschieben und sich in Sicherheit bringen. Dafür produzierte ihr Organis-

mus Stresshormone, die für eine rasche Reaktion nötig sind.

Obwohl das ein paar Tausend Jahre her ist, funktioniert das System immer noch gleich. Nur wurde das, was als Ausnahme im Notfall vorgesehen war, zur Regel. Und das Bedürfnis nach Pause wurde im Zuge der Industrialisierung (der Mensch als Arbeitskraft, der möglichst stabil und produktiv wie eine Maschine arbeitet) vollends abgewertet. Davon zeugen Redewendungen wie «Wer rastet, der rostet» oder «Müssiggang ist aller Laster Anfang».

Pausen sind Lebenselixier

Pausenloser Dauerstress ist jedoch sehr ungesund und führt zu vielfältigen negativen Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem, das Hormonsystem oder auch auf das Immunsystem. Viele sogenannte Zivilisationskrankheiten hängen damit zusammen. Dabei wäre das System eigentlich gut eingerichtet. Der Körper meldet sein Pausenbedürfnis mit Unlust, Bewegungsdrang, Gähnen, Konzentrationsproblemen, Hunger, Durst oder Verlangsamung – um nur einige Signale zu nennen. Wer solche zum Anlass nimmt, um eine kurze Pause einzuschalten, tut sich Gutes. Nur schon ein kurzes

Dehnen kann angespannte Muskeln wieder entspannen. Die Augen regenerieren, wenn der Blick in die Ferne schweifen darf. Den Kopf auslüften, das bedeutet entweder einen Moment des ungestörten und informationsfreien Durchatmens oder auch ein paar Schritte nach draussen zu tun. Manche Menschen regeneriert ein Kurzschlaf.

Wenn es keine längere Pause sein kann, so sind auch fünf Minuten viel besser als gar nichts. Viele Studien zeigen, dass sich auch kurze Pausen nicht nur entscheidend positiv auf die Gesundheit auswirken, sondern danach auch deutlich produktiver gearbeitet wird. Die Ideen fliessen wieder, die Dinge werden angepackt. Dessen war sich auch der unkonventionelle Winston Churchill bewusst. Zitat: «Als der Krieg begann, musste ich tagsüber schlafen, sonst hätte ich all die verantwortungsvollen Aufgaben nicht leisten können.» Ein inspirierendes Vorbild!

■ Sina Bardill, Dr. phil., ist Psychologin FSP und Supervisorin/Coach BSO und als Beraterin für stimmige Arbeits- und Lebensverhältnisse tätig.
www.gestaltungs-raum.ch
Telefon 081 651 50 43