

# **Pausenkompetenz – Teil 3: Mikropausen**



Die sogenannten "Mikropausen" bezeichnen kleine Pausen während des Tages, die ich dann durchführe, wenn ich merke, ich brauche diese. In Teams hilft hier natürlich eine Absprache. Eine 2011 veröffentlichte Studie

der medizinischen Hochschule Hannover ergab, dass Mediziner und Chirurgen, die Mikropausen einlegen, weniger Stress haben, leistungsfähiger sind und deutlich weniger Fehler machen. Durch die Pausen verlängert sich die Operationszeit insgesamt nicht. Die MHH-Studie untersuchte sechzig komplexe, minimal invasive operative Eingriffe in der Bauchhöhle. Die Studie zeigte im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, dass kurze Unterbrechungen durchwegs positive Auswirkungen haben. Chirurgen, die Pausen machen, schütten deutlich weniger Stresshormone aus. Die Menge an Cortison beispielsweise ist um 22% niedriger als bei denen, die auf Pausen verzichten. Auch die Leistungsfähigkeit bleibt erhalten. Das entspricht auch dem Eindruck, den die Operateure von sich selbst haben. Sie gaben an, dass sie sich nach einer OP weniger müde fühlen. Operateure, die ihre Arbeit regelmäßig durch sinnvolle Pausen unterbrechen, machen außerdem weniger Fehler. Die Fehleranfälligkeit ist dreimal geringer als bei Kollegen, die nonstop operieren.

**Mediziner und andere Fachleute betonen die Wichtigkeit solcher Mikropausen!**

Das unbewusste Gespür für die Notwendigkeit solcher Pausen ist bei etlichen Menschen da. Es gibt die Vermutung, dass Leute, die sich gerne eine Zigarettenpause gönnen oder den Gang zur

Kaffeemaschine, unbewusst versuchen, genau diesem Bedürfnis zu entsprechen. Nur ob die Strategie die richtige ist? Es hat sich durchgesetzt, dass es eher toleriert wird zu sagen, ich gehe eine Zigarette rauchen als ich drehe jetzt eine 5-Minuten Runde um die Firma.

## **Plädoyer**

Probieren Sie doch einfach aus, was Ihnen gut tut, was für Sie die optimale Mikropausengestaltung ist. Ein Kurzschlaf, ein paar Apfelstücke oder 2-3 Minuten exzessives Räkeln, ... In vielen unserer Unternehmen und Organisationen herrscht jedoch die Angst vor dem Missbrauch solcher Pausen."Die schaffen ja sonst gar nichts mehr." Diese Einstellung trägt oft dazu bei, dass sich Leute ineffektiv über Tagesteile hinweg quälen ohne mit Lust, Laune und Kraft ihr Bestes geben zu können. Auch für mich ist die Pausenkompetenz ein wichtiges Lernfeld. Ich merke den Nutzen, gleichzeitig merke ich jedoch wie schwer es mir manchmal fällt vor Anderen zu diesem Bedürfnis zu stehen. Ich freue mich, dass ich schon in einigen Unternehmen dazu beitragen konnte, dass das "gut für sich sorgen" hoffähig und als Nutzen für alle Beteiligten erkannt werden konnte.

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Herbst

Johannes M. Hüger

---

# **Pausenkompetenz – Teil 2: Modelle**



## Das sogenannte "Sabbatical".

Die Wurzel des Sabbat kommt von den Juden, die alle 7 Jahre ein Feld einfach nicht bepflanzten. Heute bezeichnet dieser Ausdruck eine längere Auszeit. Ein Vierteljahr bis zu einem Jahr raus aus dem Alltagstrott, um sich nach einer größeren Distanz ganz neu und mit neuen Ideen den eigenen Aufgaben widmen zu können.

### **Jahresurlaub**

Der idealerweise dreiwöchige Jahresurlaub, das "Mini-Sabbatical", hat viele ähnliche Dynamiken: Herauskommen aus dem Trott, Erholung, sich selbst neu wahrnehmen, neue Ideen und neue Eindrücke sammeln. Der Nebeneffekt ist übrigens, dass ein solcher Jahresurlaub eine tragfähige Vertretungsregelung im Unternehmen braucht, der für diesen verlängerten Erholungseffekt sorgt.

### **Miniurlaub**

Darüber hinaus ist es faszinierend die Wirkung von Miniurlaub, "Verlängertes Wochenende", Dreamdays u. Ä. zu beobachten.

### **Der Wochenrhythmus**

Eine besondere Bedeutung kommt beim Thema Pausenkompetenz der Woche zu. Obwohl mehrmals in der Geschichte z. B. in der französischen Revolution oder bei den Chinesen, versucht wurde andere Rhythmen einzuführen, hat sich der 7-Tages-Rhythmus enorm bewährt. Was sagte schon Jesus über den wöchentlichen Ruhetag: "Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat." Ein schöner Effekt am Rand ist, dass bei den

Juden der neue Tag immer mit dem Sonnenuntergang des vorherigen Tages beginnt. Für mich selber ist das ein lieb gewordenes Ritual geworden. Eine der schönsten Zeiten der Woche ist der Samstag gegen Spätnachmittag. Da schließe ich die Wochenarbeit ab, bin dankbar über das, was geschafft ist und teilweise auch ein bisschen frustriert über das, was nicht geschafft ist. Zurückblicken auf die Woche, es ruhen lassen um dann ab Sonntagabend wieder aus dieser "Sabbatruhe" aufzutauchen.

## Feierabend

In der deutschen Sprache haben wir ein wunderschönes Wort, den Feierabend. Nach getaner Arbeit, die Arbeit sein lassen, zur Ruhe kommen, feiern, was man alles heute geschafft (oder auch nicht geschafft) hat und über Nacht Kraft zu schöpfen für den neuen Tag. Überall wo der innere Vollzug dieses Rhythmus fehlt, inklusive dem "Ruhelassen der Arbeit" verstärkt sich Nervosität, Unruhe und Schlaflosigkeit. Hier in dem alten Ritual des Abendgebets sehe ich den Sinn des Loslassens, des dankbaren Zurückschauens, das aus der Distanz sammeln, was für die nächste Arbeitseinheit wichtig ist.

Ein weiteres wichtiges Modell ist die Mikropause. Dazu mehr im nächsten Artikel: [Pausenkompetenz Teil 3](#)

---

# Pausenkompetenz – Teil 1



Sie fragen sich vielleicht, was kommt der jetzt daher und redet über Pausenkompetenz. Wir hatten doch gerade Urlaubszeit. Stimmt! In den letzten zwei Wochen hatte ich zwei Gespräche in denen mein

Gegenüber zu mir sagte: "Ich komme gerade aus dem Urlaub und bin schon wieder urlaubsreif." Keine Frage, die Arbeitsdichte hat in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Eine Studie der Universität Hannover spricht von 33% in den letzten 15 Jahren. Aufgrund von Stress und Zeitdruck berichten viele von einer gefühlten Verdoppelung in den letzten 10 Jahren.

## **Die Bedeutung der Pause**

Was bedeutet nun Pausenkompetenz für mich? Der Sinn einer Pause ist, meine Leistungsfähigkeit zu erhalten und ein gutes Gespür für mich zu entwickeln, wann und wie ich gut in diesem Sinn für mich sorgen kann. Das Problem mit der Pause ist, dass viele von uns ihr inneres Gespür für "Pause" verloren haben. Klassisch waren wir gewöhnt, dann Pause zu machen, wenn der Schulgong ertönte. Was ist daran das Problem? Auf der einen Seite garantiert eine festgelegte Pausenzeit, dass es sie gibt. Auf der anderen Seite bin ich aber nicht gerade dann müde, wenn der Gong ertönt. **Am hilfreichsten ist eine Pause dann, wenn ich merke, dass ich sie jetzt brauche.** Bei mir hat das zum Teil dazu geführt, dass ich manchmal meinte ich bräuchte gar keine Pause, denn eine verordnete Pause hatte für mich nicht den Effekt einer Erholungspause. Sobald die Pause dann vorüber war und ich wieder arbeiten musste, hatte ich das Bedürfnis nach einer Pause.

Gott sei Dank leben wir in einer Zeit, in der wir mehr und mehr von der Mündigkeit gegenüber der einzelnen Person und des Gegenübers ausgehen. Dies lässt Raum über Pausenregelungen neu nachzudenken. Wer mit vernünftigen Pausen für sich sorgt, schafft mehr und ist zudem auch noch glücklicher und zufriedener.

## **Arten von Pausen**

Genauso gefährlich wie der Pausengong wäre es jetzt, hier

harte Empfehlungen zu geben, wie es sein muss. Trotzdem möchte ich ein paar Hinweise geben, die durch aktuelle Forschungsergebnisse belegt sind. Gerade in kreativen Berufen, in Berufen mit viel Verantwortung und Stress und bei Künstlern gibt es wunderschöne Erfahrungen und auch interessante Modelle, wie diese Pausen in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Die verschiedenen Modelle finden Sie im nächsten Artikel:  
[Pausenkompetenz Teil 2](#)