

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](#)