



## Lob der Pausen

*Liebe Fachkraft,*

passiert es Ihnen in Ihrem beruflichen Alltag auch manchmal, dass Sie zwar Pause machen, aber diese eigentlich gar nicht zum Pausieren nutzen? Statt sich mit einer Tasse Tee zurückzuziehen oder einen kurzen Spaziergang zu machen, kopieren Sie nebenher kurz die Info-Zettel, tauschen sich mit Ihrer Kollegin über den Vormittag aus oder organisieren den Ausflug für die Vorschulgruppe.

Fleißig zu sein und sich zu bemühen, seine Arbeit gut zu erledigen, ist an sich eine gute Sache. Doch schnell passiert es, dass man sich dadurch selbst mehr Druck aufbaut, alles immer zu 100% oder gar 110% zu erledigen. Dieser (teils selbst auferlegte) Druck erschöpft uns. Aus diesem Grund ist es wichtig, bewusst Pausen in den Arbeitsalltag einzubauen und das Nichtstun zu würdigen. Pausen sind wichtig, da sie uns erfrischen und stärken.

Viele Menschen denken, dass sie durch das Durchpowern ohne Pause mehr Arbeit erledigen können. Doch das Gegenteil ist der Fall: Ohne Pausen nimmt die Effektivität ab, die Fehlerquote steigt und es können sogar gesundheitliche Probleme auftreten.

Neben der Fürsorge für sich selbst, sollte das Lob der Pausen auch für das gesamte Team gelten. Das bedeutet, dass sich Kolleg:innen gegenseitig Pausen gönnen und sich nicht unerschrocken unter Druck setzen. Wenn alle im Team regelmäßig Pausen machen und sich erholen können, wird die Arbeitsbelastung gleichmäßiger verteilt und das Team insgesamt produktiver. Anderen Pausen zu gönnen, bedeutet auch, diese Personen während ihrer Pause in Ruhe zu lassen und nicht mit Arbeitsthemen zu behelligen. Ebenso muss nach der Rückkehr das Gefühl bestehen, dass eine Pause vollkommen in Ordnung oder wichtig ist. Sätze wie „Gut, dass du wieder da bist – ohne dich war es total stressig!“ sind vielleicht nett gemeint, lösen jedoch eher aus, dass die zurückkehrende Person ein schlechtes Gewissen hat, weil sie eine Pause gemacht hat.

Eine positive Arbeitskultur, die Pausen fördert, trägt dazu bei, dass Mitarbeiter:innen insgesamt zufriedener und motivierter sind. Sie fühlen sich weniger gestresst und haben mehr Freude an ihrer Arbeit. Pausen sind also nicht nur ein notwendiger Aspekt der Arbeit, sondern auch ein wichtiger Faktor für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Ihr Dr. Udo Baer

