



FOTO: BEAT MÄRKI

Die promovierte Biochemikerin Verena Steiner hat an der ETH Zürich Kurse für Lern- und Arbeitsstrategien entwickelt und ist die Autorin des Buches «Energiekompetenz» (2006). Nach einer Gastprofessur in Wien wirkt sie heute als Autorin und Seminarleiterin im In- und Ausland und beschäftigt sich mit Fragen lebenslangen Lernens, produktiven Arbeitens und persönlicher Entwicklung.

## «In der Pause kommen oft die besten Ideen»

Pausen kommen in der heutigen Betriebsamkeit häufig zu kurz. Zu Unrecht: Nur wer Pausen einlegt, kann sich auch wirklich erholen. Ein Gespräch mit Verena Steiner, Fachfrau für Lern- und Arbeitsstrategien.

Interview: Marion Eberhard\*

**«Sprechstunde»:** Verena Steiner, die meisten von uns sind über Handy und E-Mail ständig erreichbar, und das Angebot an Freizeitaktivitäten ist riesig. Welche Rolle spielen Pausen in unserem Alltag?

Verena Steiner: Je intensiver unser Tun, umso wichtiger sind Pausen. Unser Organismus braucht den Rhythmus von Aktivität und Erholung. Eine gute Pause gibt nicht nur neue Energie, sie schafft auch Distanz zu den Dingen und unterstützt Gedächtnisprozesse. Zudem kommen in entspannenden Pausen oft die besten Ideen.

**Was geschieht, wenn man Pausen weglässt?**

Die Folgen sieht man bei Workaholics: Dauerstress, häufigere Fehler, Verlust von Heiterkeit, Gelassenheit sowie Arbeits- und Lebensfreude.

**Wird das Pausieren zu häufig unterschätzt, sei es im Arbeits- oder im Freizeitalltag?**

Ja, das Bedürfnis nach Pausen überhören viele. Innere Antreiber und falsche Heldenmythen sind verbreitet. Es gibt viele Menschen, die ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie pausieren. Sie meinen, sie müssten den ganzen Tag auf Hochtouren laufen und auch in der Freizeit möglichst viel unternehmen. Entspannung, Erholung sowie Zeit zum Nachdenken und Zu-sich-selber-Finden kommen dann aber zu kurz.

**Was heisst denn Pause – eine Spazierganglänge, Mittagspause, Einkaufsbummel, ein Schwatz in der Teeküche ...?**

All dies sind Pausen, genauso wie eine Tramfahrt oder Joggen eine Pause sein kann.

**Gibt es denn unterschiedliche Pausentypen?**

Ganz klar, nicht alle Menschen sind gleich belastbar, aber jeder Organis-

mus braucht den Rhythmus von Belastung und Entlastung. Wichtiger scheint mir indes die Frage, wovon man sich erholen muss. Ist es vom intensiven Tun oder von einer Unterforderungssituation? Das Erstere braucht zum Ausgleich Entspannung und Erholung, das Letztere Abwechslung oder eine Herausforderung. Es macht auch einen Unterschied, ob man eher geistig, körperlich oder emotional gefordert wurde. Pausieren heisst auch für Ausgleich sorgen.

***Es gibt Menschen, die am produktivsten sind, wenn sie bis zum Umfallen an einer Sache arbeiten können.***

Mit den Pausen ist es wie mit dem Wassertrinken während eines Marathons. Wenn man erst trinkt, wenn einen der Durst plagt, ist es für optimale Wirkung und Spitzenresultate zu spät.

***Was macht eine gute Pause aus?***

Wie gesagt, Pausen sollen der Entspannung, der Erholung und dem Ausgleich dienen. Jede und jeder muss selber spüren, ob ihm die Art seiner Pausengestaltung gut tut. Joggen zum Beispiel kann für Kopfarbeiter ein prima Ausgleich sein – wenn man dabei auf Entspannung achtet und nicht dem Kollegen zeigen will, wie schnell man ist. Dann ist es eher Stress. Es gibt also kein Patentrezept, wichtig ist, was der Einzelne zur Entspannung braucht.

***Können Sie dennoch etwas sagen, was für uns alle gilt – etwa, wie häufig man eine Pause einlegen sollte?***

Auch hier spielt die Intensität der Tätigkeit eine Rolle. Unser Organismus durchläuft etwa alle 90 Minuten ein kleines Energietief. Auf dieses 90-Minuten-Intervall zu achten ist sinnvoll – wenn zum Beispiel eine Sitzung länger dauert, lohnt sich eine Pause.

Man kann aber auch einfach die Tätigkeit wechseln. Wenn ich zu Hause an einem Manuskript arbeite, gibt es keine schöneren Pausen als gemütlich Wäsche aufhängen oder schon mal das Gemüse rüsten und dabei etwas trödeln.

***Besser viele kurze Pausen oder eine lange?***

Am besten beides! Besonders bei intensivem Tun baut sich im Verlauf der Stunden Anspannung auf. Mit Kurz- und Kürzestpausen kann man dem bewusst entgegensteuern. Und eine längere Pause über Mittag kann zudem nicht nur entspannen, sondern auch der Erholung dienen. Erst wenn wir entspannt sind, das heisst, wenn wir uns etwas heruntergefahren haben und die Stresshormone verschwunden sind, kann sich der Organismus nämlich auch erholen.

***Empfehlen Sie ein Schläfchen während des Tages?***

Und wie! Ein Schläfchen untertags ist wohl die beste Pause, die man machen kann. Falls es untertags nicht möglich ist, lässt es sich auch noch am Feierabend nachholen. So hat man noch etwas vom Abend und kann erst noch länger aufbleiben. Ein kurzes Nickerchen will allerdings geübt sein: Je häufiger man es probiert, desto besser gelingt es.

***Wie wichtig sind Pausen auch in der Freizeit oder im Familienalltag?***

Es passiert oft, dass Menschen ihren Energiehaushalt durch ihre Freizeit und soziale Aktivitäten völlig überfordern. Die Angst, etwas zu verpassen, ist bei vielen ausgeprägt. Aber dadurch verzettelt man sich gerne. Ich glaube, es ist nicht so schlimm, wenn man nicht jeden guten Film im Kino gesehen hat.

***Unterschiedliche Arbeitsformen bieten unterschiedliche Möglichkeiten. FreiberuflerInnen etwa können sich ihre Zeit selber einteilen und ihr Pausenverhalten besser anpassen als eine Angestellte, deren Chefin sie von Sitzung zu Sitzung hetzt. Was empfehlen Sie Menschen, die den ganzen Tag im Laden, in der Fabrik oder auf dem Bau stehen?***

Dass sie die Pausen, die ihnen gesetzlich zustehen, auch einfordern und ganz bewusst auf Entspannung und Erholung achten.

***Was ist besser: sich in der Pause abzulenken oder Probleme zu wälzen?***

Wenn man ein Problem hat, das einen stark beschäftigt, ist es schwierig, nicht ständig daran zu denken. Hilfreich ist, sich einen Termin zu geben, zum Beispiel: Am Samstagmorgen von neun bis zehn Uhr denke ich darüber nach und suche drei Lösungen. Am Samstagnachmittag um 14 Uhr bespreche ich es mit meiner Freundin. Ein solcher Termin kann entlasten.

***Gilt für Pausen während des Tages dasselbe wie für Pausen während der Woche oder während des Jahres, zum Beispiel Wochenende, Ferien, Auszeit?***

Nicht ganz. Kurze Pausen untertags dienen vor allem der Entspannung. Längere Pausen wie das Wochenende sollen auch der Erholung dienen. Es braucht zudem immer wieder Zeiten der Musse ohne Programm, kleine Zeitinseln, in denen man ganz bei sich ist, Dinge klärt und über das, was man im Leben will, sinniert. Es braucht Zeit für Reflexion, um sich als Mensch und Mitmensch weiterzuentwickeln. Eine Auszeit kann in dieser Beziehung sehr viel bringen.

\*Marion Eberhard ist freie Journalistin und lebt in Winterthur.