

Mut zu Mikropausen

Wer vor lauter Aktivismus nicht mehr zur Ruhe kommt, leistet sich und seinem Unternehmen einen Bärendienst. Wer während der Arbeit immer wieder kurz den Mut zum Nichtstun aufbringt, lebt gesünder und ist innovativer.

30 Sekunden Pause. Zum Beispiel für einen langen, tiefen Atemzug.



Von Claude Weill

Viele Menschen stehen heute unter dem Druck, dauernd aktiv sein zu müssen. Bereits Kinder und Jugendliche führen eine Agenda, die wenig Platz für Nichtstun lässt. Alte Menschen stehen unter dem Gebot, aktiv zu bleiben, praktisch bis zum Tod. Und wer als Erwerbstätige(r) nicht Daueraktivität vorweist, riskiert den Job. Auch wenn sich die Aktivität bei näherem Hinschauen oft als Aktivismus erweist. So kommen wir alle in Beruf wie Freizeit nicht mehr zur Ruhe.

Nicht realistisch: von ständig 100 auf 0

Um gesund zu bleiben, müssten wir die Balance halten können zwischen Aktivität und Ruhe. Und zwar bereits bei der Arbeit. Zehn Stunden Hektik und dann die Seele baumeln lassen, das gelingt den wenigsten. Zumal, wenn man den Kopf nicht abschalten kann. Unser Organismus befindet sich dann sozusagen in einem permanenten Ausnahmezustand – eine Belastung, welche die einen länger, die andern weniger lang aushalten. Am Ende kommt es aber bei den meisten zu körperlichen oder psychischen Erschöpfungssymptomen.

Fitness und Bewegung in der Freizeit sind wichtig. Sie reichen aber oft nicht aus, um einen überaktiven Geist zur Ruhe zu bringen. Es braucht auch

im Arbeitsalltag Pausen und kurze Momente, in denen man ausatmen kann.

Die Pause zwischen zwei Klingeltönen

Erholung während der Arbeit – wie soll das gehen? Wo doch von früh bis spät Leistung gefordert ist und das Arbeitstempo immer noch einen Zacken zulegt. Dem ist zu entgegnen, dass Forschungen zeigen, dass Mikropausen – also Kurz- und Kürzestpausen – viel zur Regeneration unseres Organismus beitragen.

Solche Ruhe- und Erholungspausen sind auch während der Arbeit immer wieder möglich. Wir atmen tief durch, bevor wir das Telefon abnehmen. Das gibt uns Zeit, uns zu sammeln. Wir lösen uns für einen Moment vom Bildschirm und legen die Handflächen auf unsere Augen. Dadurch können sich unsere Augen ausruhen. Wir schliessen für ein, zwei Minuten die Augen und nehmen einfach wahr, wie wir auf unserem Stuhl sitzen.

Zivilcourage im Grossraumbüro

Mit solchen Mikropausen finden wir (wieder) zu uns und bekommen einen tieferen Zugang zu unseren geistigen Ressourcen. Forschungen belegen, dass bereits ein kurzes Innehalten von

wenigen Sekunden die Konzentration und geistige Kreativität steigert.

Das sei doch nur jenen möglich, die über ein eigenes Büro verfügen, lautet ein häufiger Einwand. Es stimmt, es braucht ein bisschen Zivilcourage, um im Grossraumbüro offensichtlich nichts zu tun – und sei es auch nur für 30 Sekunden. Vielleicht hilft es, sich mit einem guten Kollegen, einer guten Kollegin abzusprechen, diese Mikropausen gemeinsam einzulegen. Meist haben die anderen nur gewartet, bis jemand den Anfang macht. ••

AUTOR

Claude Weill ist Gesundheits-Coach in Zürich mit langjähriger Erfahrung in Körper- und Atemarbeit. Tel. 044 242 37 23, info@weillbalance.ch, www.weillbalance.ch

LANGeweile RISKIEREN

Pausen einlegen ist nicht nur in der Arbeitswelt ein Thema. Wir haben heute zwar wesentlich mehr Freizeit als frühere Generationen, über freie Zeit im Sinne von nicht mit Aktivitäten besetzter Zeit verfügen aber die wenigsten von uns. Dabei müssten wir nur das weglassen, von dem wir uns in der Fantasie schon hundertmal verabschiedet haben. Oder wir könnten das nächste verlockende Freizeitangebot einfach mal ausschlagen. Die sich einstellende Langeweile mag zuerst unangenehm sein. Wer durch sie hindurchgeht, kommt aber wirklich zur Ruhe.