



Der AMD-Tipp 09/2024 von Regina Bauer, MSc

Mit kurzen Pausen lange entspannt arbeiten!

Ein **dichtes Arbeitspensum**, **viele Aufgaben** und **hohe Anforderungen** – Arbeitnehmende sind oft stark belastet. Dabei sind sie selbst das Kapital eines jeden Betriebs, weshalb vor allem der **präventive Einsatz von Pausen** extrem wichtig ist. „Es sollte unbedingt berücksichtigt werden, dass Pausen nicht erst dann gemacht werden, wenn man bereits müde ist oder es das Gesetz vorschreibt“, weiß AMD-Salzburg-Arbeits- und Organisationspsychologin Regina Bauer, MSc. Sie empfiehlt neben der **Mittagspause** auch mindestens **zwei kürzere Pausen** pro Arbeitstag: eine am Vormittag und eine am Nachmittag.

Laut Arbeitnehmer*innen-Schutzgesetz müssen alle Arbeitnehmenden in Österreich **nach** spätestens **sechs Stunden Arbeit** mindestens eine **halbe Stunde Pause** machen. Denn **ab sechs Stunden** steigen Beanspruchung und Belastung nicht mehr linear, sondern exponentiell an. Es drohen **Leistungs-, Wahrnehmungs- und Motivationsabfall**, höhere **Unfallgefahr**, **Einbußen** in der Lebensqualität und – längerfristig – die **Gefahr** einer übermäßigen Beanspruchung ohne ausreichende Erholungsmöglichkeiten.

Dabei kann **Erholung** selbst den **Vorgang der Ermüdung** sogar **umkehren** und zu „Entmüdung“ führen. Eine „**Grundregel**“ ist es, auch in Pausen **aktiv zu bleiben** und bewusst **andere Tätigkeiten** auszuführen, als während der Arbeit. „Die Erholung findet generell vor allem **am Pausenbeginn** statt, was **Kurzpausen** zu einem besonders geeigneten Entspannungsmittel macht“, so die Arbeits- und Organisationspsychologin.

Dieser arbeitsbezogene An- und Entspannungsrhythmus, den Graf 1960 definierte, hat zudem zahlreiche weitere **Vorteile**. Er ist

- **gesundheitswirksam**,
- beugt **Ermüdungserscheinungen** vor,
- ist **leistungssteigernd** und wirkt sowohl
- **präventiv**, indem er die Widerstandskraft bzw. Bewältigungskompetenz für weitere Aufgaben erhöht als auch
- **regenerativ**, weil Ermüdung im frühen Stadium ausgeglichen wird.

„Eine **Kurzpause** dauert gerade einmal **ein bis fünf Minuten**, dient aber – neben zahlreichen weiteren Vorteilen – unter anderem dem **Abbau** und dem **Verhindern psychischer Fehlbeanspruchungsfolgen**“, so Regina Bauer, MSc. Wobei letzteren bestmöglich vorgebeugt werden sollte, da diese – gemeinsam mit dem damit verbundenen Stress – schlimmstenfalls zu Symptomen wie **Schlafstörungen**, **Müdigkeit**, **Tinnitus**, **Kopf- und Rückenschmerzen**, einem **schwächeren Immunsystem**, einer **verminderten Gedächtnisleistung**, **Depressionen**, **Burn-out** und weiteren unschönen Folgen führen können.

Für weitere Infos stehen **Präventivkräfte** aus den Bereichen **Arbeits- und Organisationspsychologie**, **Arbeitsmedizin** und **Sicherheitstechnik**, zur Verfügung. Der AMD-Salzburg ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs. Mehr dazu gibt es online: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

