

## „Pause machen ist kein Zeichen von Schwäche“:

### Interview mit Autorin Heike Klümper-Hilgart

#### 1. "Pause machen halten viele Frauen für ein Zeichen von Schwäche. Stimmt das?"

Ob nur Frauen das so sehen, möchte ich nicht behaupten. Meiner Erfahrung nach tendieren wir Frauen jedoch dazu, uns selbst mehr abzuverlangen, als manchmal nötig ist. Wir glauben immer noch, mehr leisten zu müssen als unsere männlichen Kollegen, um beruflich voranzukommen. Wir haben oftmals ein kritischeres Selbstbild oder Selbstverständnis und neigen dazu, überspitzte Anforderungen an uns selbst zu stellen. Ausserdem sind es nach wie vor wir Frauen, die eher unter einer Doppel- oder Mehrfachbelastung leiden. Oftmals fühlen wir uns alleine verantwortlich, alles unter einen Hut bringen zu müssen: Familie und Beruf, Haushalt, die Betreuung kranker Kinder oder pflegebedürftiger Eltern. Damit uns das gelingt, stellen wir unsere eigenen Bedürfnisse hinten an und merken es oft erst, wenn es zu spät ist.

Wer von uns hat den folgenden Satz nicht auch schon oft gehört: „Mensch, mach doch mal eine Pause!“- Und... haben wir den Rat dann befolgt? Nein?

“Ich hab’ jetzt keine Zeit. Ich bin im Stress. Ich muss das noch fertig machen... ich kann jetzt nicht... vielleicht später...” Wie oft habe ich das im Laufe meines Lebens gedacht oder laut gesagt. Wie oft habe ich keine Pause gemacht und stattdessen meine Kraft ausgebeutet und meine Energie ausgeschöpft, ohne rechtzeitig auf meine Regeneration zu achten... Sicher habe ich auf diese Art und Weise oftmals viel länger für eine Aufgabe gebraucht oder sie in minderwertiger Qualität abgeliefert, als wenn ich rechtzeitig unterbrochen hätte, mir eine Pause gönnt und mich dann - mit frischer Energie und voller Tatendrang - erneut an die Arbeit gemacht hätte.

Aber geht es uns nicht oft so? Wir wollen nur noch schnell diese Präsentation fertigmachen, die Wäsche aufhängen, die Emails checken, die Hausaufgaben der Kinder kontrollieren, die Kartoffeln aufsetzen... Ist es nicht interessant, was uns alles einfällt, das „vermeintlich wichtig“ ist und unbedingt noch erledigt werden muss, bevor wir überhaupt bereit sind, über eine Pause auch nur nachzudenken? Obwohl wir eigentlich genau spüren, dass wir sie nötig haben...?

Für Pausen nehmen wir uns doch in unserer Gesellschaft, die von überzogener Leistungsbereitschaft geprägt ist, wenig oder gar keine Zeit. Warum gönnen wir uns keine Pause - bevor aus dem „vielleicht später“ unter Umständen ein „zu spät“ geworden ist...?

## **2. „Du hast selbst deine ganz eigenen Erfahrungen mit dem Thema Pausemachen und dem anderen Extrem, der totalen Erschöpfung ...“**

Ich bin heute davon überzeugt, dass ich selbst viel zu lange auf der Überholspur des Lebens unterwegs war. Ich habe immer versucht - meinem eigenen Anspruch entsprechend - dem Bild einer disziplinierten, ehrgeizigen und erfolgreichen Powerfrau gerecht zu werden. Über Jahre war ich fasziniert von meiner eigenen schier unbegrenzten Energie. Ich war unendlich stolz darauf, über eine vermeintlich unerschöpfliche Leistungsfähigkeit zu verfügen! Liebevoll gemeinte Warnungen von Familie und Freunden, doch einen Gang zurückzuschalten, oder auch mal „alle Fünfe gerade sein“ zu lassen, habe ich nur mitleidig lächelnd ignoriert. Ich doch nicht...

Ich frage mich allerdings, wie ich es geschafft habe, den Jetlag der vielen Reisen, den ständigen Termindruck, die gefühlte alleinige Verantwortung für den Haushalt und die Herausforderungen einer Fernbeziehung mit Patchwork-Familie so lange auszuhalten. Zumal ich zusätzlich meistens auch noch die Wochenenden verplant hatte. Mit Familienaktivitäten, Kinderprogramm, Golf spielen, Treffen mit Freunden oder auch dem Besuch von kulturellen Veranstaltungen. Die Bedeutung von Pausen hatte ich komplett ignoriert. Die möglichen gesundheitlichen Folgen völlig unterschätzt - bis mir schlussendlich die Rechnung präsentiert wurde: Ich wurde im Laufe der Zeit immer müder und unkonzentrierter. Meinen Feierabend konnte ich nicht mehr genießen, weil ich nur völlig erschlagen auf dem Sofa lag - ohne wirklich abschalten zu können. Doch ich habe mich immer weiter permanent selbst unter Druck gesetzt. Selbstverständlich habe ich dadurch auch meine Gesundheit gefährdet. Aber ich konnte einfach den Ausgang aus dem Hamsterrad nicht finden. Ständig war ich gestresst und fand keine Erholung mehr - weder am Feierabend, noch am Wochenende, noch im Urlaub. Schlafstörungen und andere Symptome waren die Folge - bis eines Tages gar nichts mehr ging ... Heute weiss ich es besser: Das muss nicht sein - es geht auch ganz anders!

### 3. „Du sagst, Pausen sind wichtig. Warum ist das so?“

Eigentlich wissen wir doch alle: Ohne Pausen geht es nicht. Sie sorgen für einen reibungslosen Ablauf von beruflichen, gesellschaftlichen oder kulturellen Veranstaltungen jeglicher Art. Nichts funktioniert ohne sie. Kein Meeting oder Workshop, kein Unterricht, kein Theater, kein Turnier oder Sportveranstaltung. Sogar unserer Sprache beinhaltet sehr viele Begriffe mit dem Wort „Pause“: Sommerpause, Halbzeitpause, grosse Pause, Kaffeepause oder Rauchpause. Sendepause, Atempause, Denkpause oder Beziehungspause. Es gibt das Pausenzeichen, die Pausentaste oder den Pausenton. Und es gibt das bedeutungsvolle Wort „pausenlos“... Selbst unser Herz schlägt nur mit Pausen.

Wie im Sport, so basiert auch unsere geistige Leistung auf einem ausgewogenen Zusammenspiel von Belastung und Erholung. Aus der Sportwissenschaft wissen wir, dass unsere Muskeln nicht während des Trainings, sondern in den anschließenden Ruhepausen wachsen. Ähnlich verhält es sich auch mit unserem geistigen Leistungszuwachs, der erst nach einer Konzentrationsphase während der Erholung stattfindet. Auch hier können die Energiereserven nur in den Pausen wieder aufgefüllt werden.

Regeneration spielt daher eine wichtige Rolle. Wir Menschen sind eben keine Maschinen. Pausen sind unerlässlich für die Erhaltung unserer Gesundheit und unseres Energiehaushalts. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Pausen nicht nur die Konzentrationsfähigkeit sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit erhalten, sondern sogar noch steigern. Ausserdem reduzieren Pausen das Unfallrisiko und beugen Verspannungen bzw. Stress vor.

Wer pausenlos durcharbeitet, ist nicht nur müde und erschöpft, er ist auch unkonzentrierter und macht deswegen mehr Fehler. Ohne Pausen benötigt man mehr Energie und Zeit und schafft letztendlich doch nur weitaus weniger. Wer aber seinem Körper und Geist in regelmäßigen Abständen kurze Pausen gönnt, fühlt sich frischer und ausgeruhter und ist in der Lage, in deutlich kürzerer Zeit mehr zu erledigen.

Der Verzicht auf eine „Arbeitsunterbrechung mit Erholungscharakter“ - so die präzise Definition einer Pause - kann sich allerdings negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Übermüdung, Verspannung, Gereiztheit, Frust, Leistungsabfall, Überforderung und Hoffnungslosigkeit sowie das Risiko, ernsthaft zu erkranken, können mögliche Folgen sein.

Erschreckend ist allerdings, wie viele Menschen gar nicht mehr richtig entspannen können und unter sogenannten Stress-Folge-Erkrankungen leiden. Diese durch andauernden Stress ausgelöste Erkrankungen gehören inzwischen zu den weltweit schwerwiegendsten und bedeutendsten Krankheitsbildern. Studien belegen, dass bis zu 20% der Bevölkerung von Stress-Folge-Erkrankungen in unterschiedlicher Erscheinungsform und Schweregrad betroffen sind. Aus diesem Grund hat die Weltgesundheitsorganisation

(WHO) Stress bereits vor einigen Jahren als eine der größten Gesundheitsgefahren der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts eingestuft.

Eine Studie der Uni Zürich zeigt z.B., dass Raucher produktiver arbeiten als Nichtraucher. Der Grund liegt auf der Hand - die gute alte Raucherpause :-). Natürlich sollen wir deswegen nicht alle gleich mit dem Rauchen anfangen - aber warum macht niemand regelmässig eine „Nichtraucherpause“?

#### **4. "Welchen Tipp gibst du Frauen, die das akute Gefühl haben, kurz vorm Ausbrennen, der totalen Erschöpfung, zu stehen?"**

Entspannungsphasen sind essentiell für die Erhaltung unserer Erholungsfähigkeit. Deswegen ist es wichtig, regelmässig Pause zu machen. Aber richtig! Denn auch Pausen machen will gelernt sein. Glaub ja nicht, dass es völlig egal ist, was du in einer kurzen Ruhepause machst... Denn Kaffee trinken, während du deine Emails liest, ist keine gute Idee.

Steh lieber kurz auf. Verlasse den Schreibtisch. Vielleicht hast du sogar die Chance, kurz frische Luft zu schnappen. Oder wenigstens aus dem Fenster zu schauen. Das wird dir helfen, den Kopf wirklich frei zu bekommen. Du fragst dich, wie du das - vor allem in stressigen Phasen deines Alltags - bewerkstelligen sollst?

Gerade wenn du das Gefühl hast, dass dir die Zeit davonläuft oder deine Energie nicht mehr ausreicht, dann solltest du unbedingt eine kurze Pause einlegen, so paradox das auch klingen mag. Frei nach Lothar Seiwerts „Geh langsam, wenn du es eilig hast“ empfehle ich dir: Mach Pause, wenn du keine Zeit hast! Zwing dich dazu. Es ist dein Recht und deine Pflicht deiner Gesundheit gegenüber. Du wirst sehen, dass du anschließend erholter und konzentrierter wieder an deine Aufgaben gehen kannst. Sie werden dir schneller, leichter und besser von der Hand gehen und du wirst dich anschließend weniger erschöpft fühlen.

Welcher Pausentyp bist du? Leider gibt es für die persönliche Pausenkultur kein Patentrezept. Du musst den für dich besten Weg finden. Wichtig ist, dafür zu sorgen, dass die Bereiche deines Gehirns, die konzentriert gearbeitet haben, während einer Pause verschnaufen können. Das erreichst du, indem du die Pause nutzt, um etwas ganz anderes zu machen. Wenn du körperlich arbeitest, solltest du dich hinsetzen und ausruhen, wenn du hingegen am Schreibtisch sitzt, solltest du aufstehen und dich bewegen.

Entscheidend ist auch, dass du prophylaktisch, also vorsorglich - und vor allem regelmässig Pausen machst. Nicht erst dann, wenn du schon müde bist oder deine Konzentrationsfähigkeit abgenommen hat.

Wann der richtige Zeitpunkt ist, spürst du selbst am besten. Nur du alleine weißt, wie du dich fühlst. Nur du alleine merkst, ob du noch bei der Sache bist. Dein Körper weiss genau, wann es Zeit für eine Pause ist und sendet Dir untrügliche Signale. Du kannst lernen, sie zu erkennen und zu respektieren. Es ist eigentlich ganz einfach:

- Du bist reizbar und genervt.

Ein Kollege telefoniert so laut, dass du ihn am liebsten erwürgen würdest. Oder irgendein Depp hat schon wieder vergessen, das Papier im Drucker nachzulegen... Wenn Kleinigkeiten, über die du normalerweise hinwegsiehst, dich zu nerven beginnen, dann wird es Zeit für eine Pause.

- Du bist unkonzentriert.

Jetzt hast du diesen Abschnitt bereits zum wiederholten Mal gelesen - ohne wirklich zu verstehen, worum es geht. Immer wieder schweifen deine Gedanken ab und du musst ständig von vorne beginnen... Dein Gehirn verlangt dringend nach einer Erholungspause.

- Du bist unmotiviert.

In Gedanken bist du ganz woanders. Nichts scheint dir mehr leicht von der Hand zu gehen und du möchtest nur noch schnell fertig werden. Egal wie, Hauptsache fertig... Nimm eine kurze Auszeit. Das wird dir helfen, wieder motiviert und auf Qualität bedacht weiter zu machen.

- Du bist müde.

Nur noch mit Mühe kannst du deine Augen offenhalten. Du würdest dich am liebsten einfach hinlegen... Ein bisschen Bewegung wird dir durch dieses Leistungstief helfen.

- Du machst Fehler.

So ein Misst, schon wieder hast du den Anhang vergessen. Oh nein - so viele Tippfehler, das kann doch nicht sein... Gönn dir ein paar Minuten Entspannung - du wirst sehen, dass es viel besser weitergeht!

## **5. „Gehst du selbst mit gutem Beispiel voran? Und wenn ja – wie gelingt es dir?“**

Ich achte heute wirklich darauf, regelmässig Pausen zu machen. Gelingt mir das immer? Nein, natürlich nicht. Aber immer öfter. Selbst wenn ich mich ab und zu dabei ertappe, dass ich vertieft in einen Text, oder fasziniert von einem Thema, die Zeit vergessen habe, unterbreche ich sofort, stehe auf, gehe raus oder mache etwas ganz anderes... Und ich merke, wie gut mir das tut. Pause machen, das ist Urlaub für Körper, Geist und Seele. Das sind kleine Auszeiten vom Job, von der Familie, von mir selbst. Das ist Zeit für mich.

Manchmal reichen kurze fünf bis zehn Minuten für meine innere Einkehr, für meine Power. Um Kraft zu tanken und die Energiereserven aufzufüllen. Um fit zu sein für die nächste Aufgabe, die neue Herausforderung oder einfach nur für mich.