



Keine Zeit für Pausen?

„Ich bräuchte dringend mal eine Auszeit!“ Diesen Satz hat doch jeder schon mindestens einmal gedacht oder gesagt. Ja, so ein ganz normaler Alltag kann ganz schön stressig sein.

Johanna Schlenker

Wer kennt das nicht? Man hat so viel zu erledigen, dass man nicht mal mehr weiß, womit man anfangen soll, geschweige denn, wie man überhaupt alles schaffen soll. Hals über Kopf stürzen wir uns dann in die Flut aus Aufgaben und ertrinken fast in Arbeit. Was wir dabei jedoch völlig vergessen, ist, auf uns selbst zu achten. Wie oft läuft der Gedanke, dass man eigentlich eine Pause braucht, ins Leere? Denn vom Bedürfnis einer Auszeit bis zur tatsächlichen Pause ist es noch ein weiter Weg, auf dem viele Hürden lauern. Eine der größten Hürden ist dabei die Zeit.

„Ich habe keine Zeit für eine Pause!“ Den Satz hört man doch auch immer wieder und ja, es mag einem so vorkommen, als ob eine Pause wertvolle Zeit kostet. Allerdings vergisst man dabei gerne, wie wichtig eine Auszeit ist. Wenn man keine Pause

macht, dann lässt schnell die Konzentration nach und es schleichen sich Fehler ein oder man vergisst sogar, was man noch alles erledigen wollte. Doch nicht nur der Kopf leidet unter der andauernden Beanspruchung, auch der Körper wird müde und ausgelaugt. Eine Pause ist also keinesfalls unnützlich, sondern erfüllt sogar einen wichtigen Zweck. Wir können uns erholen und Energie schöpfen, um dann mit neuer Kraft und Motivation weiter ans Werk zu gehen. Außerdem ist es doch auch schön, wenn man sich zwischen all den alltäglichen Aufgaben auch mal Zeit für sich nimmt. Wenn man also keine Zeit für eine Pause hat, dann sollte man sich die Zeit nehmen.

Pausen bewusst einhalten

Damit man sich in einer Pause auch erholen kann, gibt es allerdings ein paar wichtige Dinge zu beachten. Oft fällt es schwer, einfach mal nichts

zu machen und so sind wir auch in den Pausen schnell dazu verleitet, irgendeine Arbeit zu erledigen. Schnell ein paar Leute zurückrufen, kurz die Emails checken oder nur geschwind den Geschirrspüler ausräumen. Irgendwas hat man ja immer zu tun, denn, wie meine Oma schon immer zu sagen pflegte, „die Arbeit geht nie aus!“. Eine Pause sollte allerdings wirklich nur das sein, eine Pause eben, die wir bewusst auch als solche wahrnehmen. Was darf man in so einer Pause also machen?

Hier gibt es keine richtige Antwort. Alles, was entspannt, Freude macht und nicht als Arbeit empfunden wird, kann so eine „leere“ Zeit ausfüllen. Wem es zu langweilig ist, einfach mal nichts zu machen, der kann sich ein gutes Buch schnappen, Musik hören, spazieren gehen und noch vieles mehr. Die Dauer spielt dabei keine große Rol-



le. Nicht die Quantität ist wichtig, sondern die Qualität. Wenn man sich zwischendurch auch nur mal fünf Minuten Zeit für sich nimmt, in denen man nichts „Sinnvolles“ erledigt und nichts leistet, kann das schon einen großen Unterschied ausmachen. So eine Pause hat auch noch einen ganz tollen Nebeneffekt, von dem das gesamte Umfeld, vor allem die eigene Familie, profitieren kann. Wer auf sich selbst achtet und sich Zeit für Pausen nimmt, ist oft ausgeglichener und besser gelaunt.

So kann man mit allen Anforderungen, die der ganz normale Alltags-Wahnsinn mitbringt, besser umgehen. Auch wenn es schwer fällt, sich von der Familie zurückzuziehen, so haben doch alle was davon, wenn man nach einer Pause wieder mit mehr Energie, Motivation und Gelassenheit dabei sein kann.

Doch nicht nur für jeden Einzelnen sind Pausen wichtig. Gerade in gut getakteten Alltags-Routinen passiert es oft, dass Paare und Familien mehr nebeneinanderher leben als miteinander. Zwischen all den Ter-

minen, Arbeit, Kindergarten, Schule und Hobbies bleibt kaum noch Zeit für wertvolle Momente mit der Familie oder als Paar.

An dieser Stelle kann es schön sein, gemeinsam eine Pause vom Alltag einzulegen. Egal, ob man als Paar bewusst die Zweisamkeit genießt, in der man ausnahmsweise mal keine anfallenden Aufgaben erledigt. Oder ob man sich mit der ganzen Familie eine Auszeit nimmt, in der man einfach mal nichts Sinnvolles und Produktives macht. Ganz egal wie und mit wem man seine Pausen gestaltet, es geht darum, dass es einem gut tut.

Als Fazit kann also gesagt werden, dass eine Pause keinesfalls Zeitverschwendung ist, sondern sehr wichtig für einen selbst, die Beziehung und sogar für die ganze Familie. Und mit ein bisschen Übung und einem bewussten Umgang damit kann es jeder schaffen, sich selbst im Alltag kleine Pausen-Inseln zu schaffen, auf denen man sich wunderbar erholen kann. Ganz egal ob alleine, zu zweit oder als Familie.

TIPPS FÜR DIE PAUSE

- Feste Zeiten für Pausen einplanen.
- Wer ständig auf die Uhr schaut, um das Ende der Pause nicht zu verpassen, kann sich auch einfach einen Wecker stellen. Dann hat man den Kopf frei.
- Sich vorher überlegen, wie man seine Pause gestalten möchte.
- Lieber öfter eine kurze Pause einlegen, als einmal eine lange, das lässt sich auch im Alltag besser umsetzen.
- Mit sich selbst nachsichtig sein und versuchen, wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen.



Johanna Schlenker

2018 Abschluss Bachelor-Studium in Bildungswissenschaften (B.A.) sowie in Psychologie (B.Sc.) Seither im Master-Studiengang in Psychologie. Über ein Praktikum im Rahmen des Psychologiestudiums bin ich zu meinem derzeitigen Beruf beim Vorarlberger Kinderdorf gekommen.