

Wie gut passen Sie auf sich auf?

EIN KOMMENTAR VON
MAREN LEHKY

∴ Mehr als ein Viertel der Arbeitnehmer macht keine Pause, so eine aktuelle Untersuchung des Arbeitsministeriums mit 18.000 Teilnehmern. Nachgefragt, warum nicht, war die Antwort nicht etwa, dass der Chef es nicht erlaube oder man ein schlechtes Gewissen habe. Nein, die Begründung lautete: Pausen stören den Arbeitsablauf. So weit sind wir schon. Früher standen zur Mittagszeit die Werke still, und alle machten Pause. Heute klingelt keine Werks sirene mehr, es knurrt höchstens der Magen.

Chefs denken, Mitarbeiter seien eigenverantwortlich. Dass es eigentlich ihre Verantwortung ist, auf die Einhaltung von Arbeitszeiten und Pausen zu achten, wird verdrängt. Chefs selbst arbeiten durch oder essen höchstens abends etwas. So sieht man, wie im Zeitraffer Keksdosen leerer und Brote neben der Arbeit am Computer verschlungen werden.

Eigenverantwortlich durchs (Arbeits-)Leben zu gehen, heißt auch, sich um sich zu kümmern. Es macht sonst keiner. Spannung und Entspannung gehören zusammen wie Ebbe und Flut, wie Einatmen und Ausatmen. Alles in uns lebt von diesen beiden Zuständen. Insbesondere wenn wir Stress verarbeiten und Höchstleistungen bringen wollen, lohnt es sich, etwas zu ändern.

Und da wir uns alle nur ändern, wenn wir ein lohnendes Ziel vor Augen haben, stellen Sie sich vor, wie es wäre, abends vor dem TV nicht einzuschlafen, Lust auf das Treffen mit Freunden und noch Energie für die Geschichten der Kinder zu haben. Oder mehr als drei Seiten des Buchs zu lesen, bevor die Augen zufallen.

Wäre es nicht lohnenswert, mal wieder über echte Pausen und echtes Essen nachzudenken? Probieren Sie es aus, warten Sie nicht, dass jemand kommt und Sie daran erinnert, was gut für Sie wäre. Da kommt keiner mehr, auch diese Verantwortung wurde delegiert auf jeden Einzelnen. Und Sie werden belohnt werden, denn nach einer Pause holen wir vermeintlich Verpasstes schnell wieder auf, es geht leichter von der Hand, und wir sind besser gerüstet für den Marathon, den wir alle im Hamsterrad laufen.

Maren Lehky ist Unternehmensberaterin und Autorin.
Im Internet unter www.lehky-consulting.de