

STICHWORT

Die Pause

GESUNDHEITSSCHUTZ Der Zeitforscher Karlheinz Geißler hat vor Jahren das lesenswerte Buch »Lob der Pause«¹ geschrieben. Eine erhöhte Aufmerksamkeit hat »die Pause« dringend nötig, denn das stundenlange »Durcharbeiten« ohne Pausen ist für viele Beschäftigte oft die einzige Möglichkeit, den steigenden Arbeitsanforderungen zu begegnen – sowohl hinsichtlich der Arbeitsmenge als auch bezogen auf die fachlichen Anforderungen. Insbesondere Beschäftigte aus den Gesundheitsberufen sowie den Sozial- und Erziehungsberufen lassen häufig die Pause ausfallen.²

Pausen im Arbeitszeitgesetz

Nach dem § 4 Arbeitszeitgesetz (ArbZG) sind Pausen im Voraus feststehende Ruhezeiten, d.h. unbezahlte Arbeitsunterbrechungen. Die Höchstarbeitszeit ohne Pause beträgt sechs Stunden. Die Pausenzeit bei sechs bis neun Stunden Arbeitszeit beträgt 30 Minuten, bei über neun Stunden 45 Minuten.

Die Ruhepausen können in Zeitabschnitte von jeweils mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden. Der Arbeitgeber hat nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshofes von 2006 dafür zu sorgen, dass diese Pausen auch tatsächlich genommen werden. Das gehört zu seinen Organisationspflichten. Tut er das nicht, stellt dies nach den §§ 22, 23 ArbZG eine Ordnungswidrigkeit dar.

Warum Pausen so wichtig sind

Arbeit beansprucht bekanntermaßen das menschliche Konzentrations- und Leistungsvermögen. Die Beanspruchungsfolgen sind abhängig von der Höhe der Intensität der Belastung sowie von ihrer Dauer, Lage und Verteilung der belastenden Arbeitszeit. In der Regel macht der Körper auf sein Ruhebedürfnis aufmerksam: wir gähnen, Muskeln und Gelenke schmerzen oder wir können uns nicht mehr konzentrieren.

Pausen dienen dazu, die Arbeitermüdung und andere Belastungen ausgleichen. Der

Vorgang wird auch Erholung genannt. Erholungsdefizite führen langfristig zu chronischer Übermüdung, Erschöpfung und Verschleiß. Beschäftigte müssen dann nach der Arbeit ein Vielfaches der Zeit aufwenden, um ihre Leistungsfähigkeit im Verlauf von 24 Stunden wieder herzustellen. Es gehört zu den gesicherten arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen, dass sich Ermüdung und Erholung innerhalb eines Tages (24-Stunden-Zyklus) ausgleichen müssen. Im Sinne einer menschengerechten Gestaltung von Arbeit ist ein möglichst belastungsnaher Ausgleich der durch die Arbeit hervorgerufenen Ermüdung geboten.

Die DIN-Norm EN ISO 10075 betont in ihrem zweiten Teil (Gestaltungsgrundsätze) die Bedeutung der »zeitlichen Organisation der Arbeit«. Hierzu gehören als zentraler Bestandteil auch die Erholungspausen, um negative psychische Beanspruchungsfolgen zu vermeiden. Das gilt für körperlich schwere Tätigkeiten ebenso wie für geistig anspruchsvolle Aufgaben und Bildschirmarbeit.

Wider die Erosion der Pausenkultur

Der Arbeitgeber hat z. B. nach der Arbeitsstättenverordnung für eine regelmäßige Unterbrechung der Tätigkeiten an Bildschirmgeräten durch andere Tätigkeiten zu sorgen oder regelmäßig Erholungszeiten einzuräumen. Der Nutzen von Erholzeiten in Form von Kurzpausen ist belegt. Es mangelt also nicht an Argumenten und Fakten für die Pause.³

Die Erosion der Pausenkultur ist das Ergebnis eines Dauerleistungsdrucks verursacht von den Arbeitgebern, die genau wissen, wie sie die weit verbreitete Angst vor Arbeitsplatzverlust ausnutzen können. Der gewollte Personalmangel und steigende psychische Arbeitsanforderungen sowie Formen der indirekten Steuerung befördern die Kultur der »Pausenlosigkeit«. Dies wirft u.a. die Frage auf: Wer bestimmt nach welchen Kriterien über die Zeit der Beschäftigten?⁴ Diese wollen mehr Arbeitersouveränität, aber ohne Auseinandersetzung und Kampf wird die nicht zu haben sein. ◀



Axel Herbst ist als Berater bei »Arbeit und Gesundheit« in Hamburg aktiv.

1 Karlheinz A. Geißler, Zeitforscher und Wirtschaftspädagoge: Lob der Pause. Warum unproduktive Zeiten ein Gewinn sind. Oekom 2010.

2 Vgl. Stressreport Deutschland 2012 und Arbeitszeitreport 2016 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Und Factsheet 04 »Arbeiten ohne Unterlass? Ein Plädoyer für die Pause« und Kurzbeschreibung »Arbeitszeitreport Deutschland 2016« in der Reihe »baua: Bericht kompakt«.

3 Vgl. Alfred Oppolzer: Menschengerechte Gestaltung der Arbeit durch Erholzeiten. In: WSI Mitteilungen 6/2006, S. 321–326.

4 Oskar Negt (1984) definiert Herrschaft in »Lebendige Arbeit, enteignete Zeit« so, »dass sie jederzeit imstande ist, die Regeln vorzugeben, nach denen Menschen ihre Zeit aufzuteilen gezwungen sind und in welchen Räumen sie sich zu bewegen haben«.