



NEWSLETTER

September 2005

www.ruhe-aktivitaet.ch • info@ruhe-aktivitaet.ch • Sumatrastr. 5, 8006 Zürich • 044 262 52 22

Liebe Leserinnen und Leser

Die grosse Sommerpause ist vorbei. Vielleicht haben Sie diese Zeit genutzt, um Distanz zum Alltag zu schaffen, um innezuhalten und abzuschalten. Vielleicht sind auch Sie frisch und mit neuem Elan ins Alltagsleben zurückgekehrt.

Zurzeit wählen viele Printmedien die „Gezeiten für Körper und Seele“ als Thema. Über das Burn-out-Syndrom wird schon länger geschrieben. Jetzt endlich wird die oder vielmehr unsere Lösung gefordert: die Ruhepause.

In unserem Zentrum für Erholungskompetenz lernen Sie, Ruhepausen optimal zu gestalten und in Ihren Alltag zu integrieren. Auch dieses Mal offerieren wir Ihnen einen erfrischenden Beitrag in Form eines Erfahrungsberichtes. Er heisst „Die Kurzpause“ und stammt aus der Feder von Bernhard Brändli-Dietwyler.



Alles ist im Fluss – R&A lässt sich treiben

- Am **Event „ZüriMobil“ vom Sonntag, 25. September** ist das Zentrum für Erholungskompetenz / R&A natürlich mit dabei. Unser Stand befindet sich am Limmatquai neben dem Helmhaus. Unter anderem erwartet Sie ein Wettbewerb mit feinen Preisen und wie kann es anders sein, ein „**Restpoint on the street**“.

- Im Frühjahr hat R&A das Interesse von Radio und Fernsehen auf sich gezogen. Zu sehen war unser Unternehmen im **Westschweizer Fernsehen TSR** in der Sendung „Mise au point“, zu hören bei **DRS1** und **DRS3**. Diese Sendungen können Sie live auf www.ruhe-aktivitaet.ch abrufen.

- Wir suchen Partner für unser **Pilotprojekt „RuhePausen im Unternehmen“**. Zusammen erarbeiten wir, wie Sie Arbeitsbedingungen und Effizienz in ihrem Unternehmen verbessern können. Nehmen Sie mit unserem Peter Schneck Kontakt auf; er wird Sie über alle Einzelheiten informieren. Tel direkt: 055 211 18 68
Mail: p.schneck@ruhe-aktivitaet.ch.

Stimmen zu Ruhe + Pausen

Aus „Psychologie Heute – Juli 05“

Das Nächstliegende und Unaufwändigste tun wir nicht: Wir geben dem Körper und der Seele keine Chance, sich zu erholen – und zwar mehrmals täglich. Wir sind immer noch regelrecht „zeitblind“, wenn es um die Gezeiten des Körpers und der Seele geht: „Nicht zu wissen, dass man eine innere Zeitstruktur hat, ist so, als wüsste man nicht, dass man ein Herz oder eine Lunge hat“, meint die Chronobiologin Gaer Luce. Wir brauchen in unserer reizüberfluteten Welt ein geschärftes Bewusstsein für die leisen Prozesse im Organismus. So wie der Schlaf eine bestimmte „Architektur“ haben muss, damit er erholsam und regenerativ ist, so muss auch das Wachbewusstsein den Gezeiten des Körpers folgen. Wenn wir die vitalen Schwingungen nicht respektieren und gewaltsam unterdrücken, droht uns kurzfristig die Erschöpfung, langfristig Schlimmeres.

Johann Beran; Unternehmensberater, Unternehmer, Wien

„Wenn die physiologisch nötigen Pausen nicht eingehalten werden, schneidet sich das Unternehmen ins eigene Fleisch: Die Produktivität der Mitarbeiter sinkt; die Kreativität nimmt ab. Krankenstände, vor allem längere, steigen, und die Motivation der Mitarbeiter sinkt, weil sie sich ständig überfordert fühlen.“

Das Motto muss sein: Wer die Pausen, die er braucht, nicht macht, schadet dem Unternehmen denn wer sich nicht erholt, kann nichts leisten. So dick aufzutragen ist auch deshalb notwendig, weil das Verbot, am Arbeitsplatz einfach nichts zu tun, ganz tief in den Köpfen eingepägt ist und dieser Schalter nachhaltig umgelegt werden soll.

**Adrian Holderegger, Professor für Ethik
Universität Freiburg / CH**

Das „biomorphe“ Modell, das sich am Lebendigen orientiert, will die Gesellschaft und ihre Systeme nach einem organischen Vorbild begreifen. Das Leben hat Eigenzeiten, einen eigenen Rhythmus. Lebendiges lässt sich nicht beliebig der Veränderung, Anforderung und Beschleunigung aussetzen. Sozialgefüge – und erst recht der Einzelne – brauchen Umwelten, in denen zwischen Leistung und Ruhe, Handeln und Musse, höchster Konzentration und Gelassenheit ein Ausgleich gefunden werden kann. Dies müsste als verpflichtende „regulative Idee“ in unsere Wirtschafts- und Sozialgestaltung eingehen. Wer sich darauf einlässt, erkennt, dass durch einfache organisatorische Massnahmen Veränderungen herbeizuführen sind, sei es im privaten, beruflichen oder politischen Bereich: Freizeitaktivitäten brauchen nicht das Muster der Leistung zu kopieren, Unternehmen können durch abgesprochene Arbeitszeitplanung und durch die Partizipation der betroffenen Stress abbauen, die politische Öffentlichkeit kann sich am Prinzip der „Besonnenheit“ orientieren, was vor manchen hektischen Reformen bewahrt.



Kurzpausen – Bernhard Brändli-Dietwyler

Machen Sie es sich zur strengen Pflicht, nach jeder Aufgabe, die Sie beenden, eine Kurzpause einzuschalten. Zum Beispiel wenn Sie eine längere Korrespondenz erledigt, einen Schrank eingeräumt, eine Tischplatte geschliffen, eine Lektion erteilt haben. Falls Sie ohnehin die Liegepause pflegen, dauern solche Kurzpausen 3-5 Minuten. In längeren Sitzungen, deren Verlauf Sie nicht selbst bestimmen, ergreifen Sie einen günstigen Moment – eben,

wenn zB ein Geschäft erledigt ist, oder gerade eine längere Diskussion im Gange ist (Sie verpassen dabei selten etwas; ein allfälliges Ergebnis erfahren Sie später) –, entschuldigen Sie sich für einen Moment und gehen Sie, falls kein ruhiger Nebenraum verfügbar ist, in die Toilette (das passt ohnehin oft). Sitzen Sie ganz aufrecht da, lassen Sie Ihre Arme seitlich hängen und schliessen Sie die Augen. Oder legen Sie Ihre Arme auf die Oberschenkel und Ihren Kopf darauf; oder Ihr Gesicht in die Hände. Auch dabei sind Ihre Augen stets geschlossen.



Diese Zäsur tut für Sie automatisch das, was Sie jetzt brauchen. Sie schafft Abstand zur eben beendeten Tätigkeit. Sie fährt das System für eine Kurzregeneration herunter, insbesondere für Entspannung und Sammlung. Plus die Zäsur ordnet Ihre Agenda und zeigt deutlich auf, was als Nächstes ansteht. Gut möglich, dass das etwas anderes ist, als Sie – pausen-los! – im Begriff gewesen wären zu tun!

Mit etwas Übung wird Ihnen auf diese Weise stets klar, was jetzt das Richtige ist. Und wenn es bloss das ist, dass Sie jetzt endlich deutlich spüren, dass Sie zur Toilette müssen.

Sollten Sie nach 1, 2 Minuten feststellen, wie müde Sie in Wahrheit sind – und darüber erschrecken, dass Sie ohne diese Selbstbesinnung vielleicht stundenlang weitergearbeitet hätten –, so planen Sie sofort die nächste Gelegenheit für eine echte Liegepause, falls es unmöglich erscheint, das sofort zu machen.

Nach dieser Kurzpause gehen Sie wahrscheinlich ziemlich stressfrei zur nächsten Aufgabe über. Sie wissen jetzt ja, was das Richtige ist und können allfällige Umstellungen gleich organisieren. Sie vermeiden es, noch tiefer in Ruheschuld zu geraten und leben gesünder. Vor allem: Sie altern langsamer!