



Geehrte BesucherInnen der Homepage von R&A

Die hier veröffentlichten Angaben sind einem Artikel der Firma health@work, Wien entnommen.

Die Wirkung von Kurzpausen am Arbeitsplatz im Hinblick auf Arbeitbewältigung und Zufriedenheit

Unter Pausen versteht Schmidtke „Arbeitsunterbrechungen verschiedener Länge, die zwischen zwei in einer Arbeitsschicht vorkommenden Tätigkeitszeiten auftreten und der Erholung des Arbeitenden dienen soll.“ (1)

Um Arbeitsbelastungen auszugleichen, müssen in den Arbeitsverlauf Erholzeiten in Form von Pausen eingeplant werden. Nur auf diese Weise kann der durch Ermüdung eintretende Verlust an Leistungsfähigkeit, welcher v.a. durch eine Abnahme der Konzentration gekennzeichnet ist, ausgeglichen werden. Auch kann der Ermüdungsentstehung schon im Vorfeld durch ein zweckmässiges Pausensystem vorgebeugt werden. Unstrukturierte und getarnte Pausen zeigen einen geringeren Erholungseffekt als organisierte Pausen. (2)

Das Einhalten regelmässiger Kurzpausen führt zu einer Leistungssteigerung und gleichzeitig zu einer Belastungsverminderung, da sich der Anteil der reinen Arbeitszeit gegenüber selbstbestimmtem Pausieren erhöht. Entgegen der Befürchtung mancher Betriebe stellen die Pausen keinen wirklichen Zeitverlust dar, da die Arbeit aufgrund geringerer Ermüdung in schnellerem Tempo erfolgt. (2)

Der Erholungswert einer Pause hängt von der Dauer, der Häufigkeit und der zeitlichen Verteilung der Pausen ab. (1;2)

Nach Tucker kommen eine Reihe von Studien in industriellen Settings zu dem Ergebnis, dass regelmässige Kurzpausen für die Verringerung der Ermüdung und die Steigerung der Produktivität von Vorteil sind. (3)

Selbst gewählte Kürzestpausen an Computerarbeitsplätzen sind weniger effektiv bei Verringerung muskulärer Beschwerden als geregelte Pausen. (4)

Der Grad der Erholung ist proportional zur Länge der getätigten Pause. (5)

Die aktive Ermutigung, die eigene Ermüdung zu beobachten und zu pausieren ist notwendig. Die Effektivität einer bestimmten Pausenregelung wird von der Art der Arbeit beeinflusst und variiert deshalb von einer Arbeitsumgebung zur nächsten. (3)

Zwei Abschnitte decken sich nicht mit den Quellen von R&A, wonach der ultradiane Rhythmus die Pausensequenz bestimmt und unter einer Pause eine wirkliche Ruhepause verstanden wird:

Eine frühe Feldstudie fand heraus, dass eine 10minütige Pause pro Stunde effektiver war als eine 15minütige Pause alle neunzig Minuten. (6)

Nach Allmer und Richter & Hacker sind aktive Pausen der passiven bei leichter körperlicher und geistiger Arbeit überlegen. (7)

Literatur:

1. Schmidtke, H., (1993). Ergonomie, München, Wien: Hanser
2. Richter & Hacker, (1998). Belastung und Beanspruchung. Heidelberg: Asanger.
- Ulich, E. (1998). Arbeitspsychologie. Stuttgart: Schäffer-Poeschel
3. Tucker, P. (2003). The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance.
4. McLean, L. und MitarbeiterInnen. (2001). Computer terminal work and the benefits of micro breaks. Applied ergonomics, 32, 225-237.
5. Hennig, R.A., Sauter, S. Salvendy, G.& Krieg, F. (1989). Micro break length, performance and stress in a data entry task. Ergonomics, 32, 855-864.
6. Bhatia, N. & Murrell, K.F. (1969). An industrial experiment in organized rest pauses. Human factors, 11, 167-174.
7. Allmer, H. (1996). Erholung und Gesundheit. Göttingen; Bern, Toronto; Seattle: Hogrefe.

Der ganze Artikel kann bei „[www.worklab.at/Artikel Kurzpausen PDF](http://www.worklab.at/Artikel%20Kurzpausen%20PDF)“ eingesehen und heruntergeladen werden.

Bearbeitung: Melchior Ryser-Inderbitzin, Leiter Kommunikation R&A, 14.7.04