

Entspannung am Arbeitsplatz: die achtsame Mittagspause

Termindruck, Hektik, Multitasking, erhöhter Medienkonsum und fehlende Pausenzeiten führen bei immer mehr Menschen dazu, dass sie sich gestresst, ausgelaugt oder unzufrieden fühlen. Man steht dann gefühlt neben sich, wird leicht reizbar und kann -wenn man nicht gegengesteuert- in Folge dieser Belastungen langfristig körperlich oder psychisch erkranken.



Ein Weg zur Entschleunigung des Alltags liegt in der Achtsamkeit. Diese begründet sich auf eine alte buddhistische Praxis, die auch für ein ausgeglichenes Leben in der heutigen Zeit von großer Bedeutung sein kann. Die Praxis des Achtsamkeitstrainings hat aber nichts mit einer religiösen Ausrichtung zu tun, sondern bedeutet, einfach nur ganz im

Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand: viele hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest oder denken sorgenvoll über die Zukunft nach. Ein achtsamer Mensch nimmt dagegen bewusst seine direkte Umwelt sowie seine körperlichen und emotionalen Empfindungen wahr, jedoch ohne diese Wahrnehmungen zu bewerten und ohne von automatischen Gedankenströmen abgelenkt zu werden.

Achtsamkeitsübungen wirken sich in vielerlei Hinsicht positiv aus: sie senken den körperlichen und psychischen Stress, die Atmung wird ruhiger und tiefer. Zudem werden die Herzfrequenz und der Blutdruck gesenkt sowie die Muskulatur entspannt. Achtsamkeitsübungen versetzen sozusagen den gesamten Organismus in einen Erholungszustand. Durch das kontinuierliche Üben der Konzentration auf den jeweiligen Moment entsteht nach einigen Wochen Training eine stabile, innere Ruhe.

Pausen sind Erholungszeiten für Körper und Psyche

In Zeiten des Homeoffice, aber auch im beschleunigten Präsenzarbeiten, verschwimmt die Mittagspause oft mit der Arbeitszeit. Häufig sind die Tage gefüllt mit Telefonaten, E-Mails, Terminen und Arbeitsaufträgen. Schnell wird die Mittagspause eingebaut: unbewusst wird die Pausenmahlzeit vor dem Handy verzehrt, nebenbei wird weitergearbeitet oder es werden beim Essen wichtige Arbeitsinhalte mit den Kollegen besprochen. Für viele Menschen ist die eigentlich zur Erholung gedachte Mittagspause eine Mischung verschiedener Tätigkeiten, die sonst noch so anstehen – und verfehlt somit ihr Ziel als bewusste Auszeit von der Arbeit.

Wer seine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit aufrechterhalten will, sollte sich eingestehen, dass das menschliche Wesen Erholungsphasen braucht. Die achtsame Mittagspause sollte damit beginnen innezuhalten und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Das Besondere hierbei ist, dass Ihr Kopf nicht unbedingt die gleiche Vorstellung einer achtsamen Mittagspause haben muss wie Ihr Körper - wobei die



Signale des Körpers (das „Bauchgefühl“) meistens die besseren Hinweise liefern. Jeder Mensch verbindet mit Regeneration etwas anderes: wer viel Zeit am Computer verbringt, wird dann eher das Bedürfnis haben, sich zu bewegen. Im Gegenzug dazu wird bei Personen, die mehrere Stunden schwere körperliche Arbeit verrichtet haben, eine bewusste Erholungsphase hilfreich sein. Eine achtsame Mittagspause erfrischt und bringt wieder Klarheit und Ruhe in unser Gehirn, verbessert zudem die Kreativität sowie die Produktivität.

Wir geben Ihnen die wichtigsten Tipps, wie die achtsame Mittagspause zu einer regenerierenden Erholungsphase wird.



1. Die Umgebung

Oftmals stellt sich die Frage, ob man die Mittagspause lieber alleine oder mit den Mitmenschen verbringen sollte. Auch wenn Reden mit die meiste Energie am Tag verbraucht, kann eine Pause das soziale Umfeld stärken und dient zu einem persönlichen Austausch mit den Kollegen. Zwischenmenschliche Kommunikation hat aber eine weniger beruhigende Wirkung, sondern erfordert erneut Energie und Aufmerksamkeit. Also sollten Sie ganz bewusst für sich selbst entscheiden, in welcher Umgebung und mit wem Sie sich heute am wohlsten fühlen. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu leben und sich so zu entscheiden, dass es sich genau im gegenwärtigen Moment stimmig für Sie anfühlt.

2. Bewegung oder Ruhe?



Auch bei dieser Frage sollten Sie wieder auf Ihre individuellen körperlichen und psychischen Bedürfnisse achten. Wenn sie beispielsweise viel am Computer in einer Position verharren müssen, bietet sich vielleicht ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft an. Bewegung fördert sowohl die Kreativität als auch die Ausgeglichenheit. Aber auch hier gilt: es gibt keine richtige Antwort auf die Frage,

ob Sie meditieren, die Füße hochlegen oder eine bewegte Mittagspause Ihnen guttut. Was für Sie entspannend ist, müssen Sie ganz bewusst für sich selbst entscheiden.

3. Das richtige Mittagessen

Hierbei spielen zwei Faktoren eine Rolle: nicht nur was gegessen wird, sondern auch wie es gegessen wird. Unabhängig davon, in welcher Gesellschaft Sie sich befinden, sollte die ganze Aufmerksamkeit auf der Mahlzeit liegen. Ein achtsames Essen kann regelrecht zelebriert werden, ganz egal ob alleine oder mit den Kollegen an einem Tisch. Schon vor dem ersten Bissen sollten Sie gedanklich für das Vorhandensein der Mahlzeit danken. Nutzen Sie bei dem Essen all Ihre Sinne, prägen Sie sich die verschiedenen Farben der Mahlzeit ein, riechen Sie die verschiedenen Aromen und lassen Sie sich das Essen wortwörtlich auf der Zunge zergehen. Lassen Sie sich viel Zeit und versuchen Sie, die Sättigung zu spüren. Gerne können auch kurze Pausen eingelegt werden, um das Essen ganz bewusst zu erleben.

4. Der Abschluss

Ein achtsames Essen bezieht einen bewussten Anfang, ein bewusstes Erleben sowie ein bewusstes Ende mit ein. Fühlen Sie nach einer Mahlzeit in sich hinein und fragen Sie sich: „Wie fühle ich mich nach diesem Essen? Wie geht es mir jetzt?“ Bei der Achtsamkeit geht es darum, den inneren Erfahrungen mit Freundlichkeit zu begegnen und das Ganze bewusst zu erleben. Bewerten Sie das Erlebte anschließend in Ruhe und stellen Sie fest, was Sie nährt und was Ihnen guttut.

Es ist für unsere psychische Gesundheit von großer Bedeutung, in der heutigen schnelllebigen Gesellschaft öfters einmal innezuhalten, sich auf seine Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle zu konzentrieren und sich somit selbst zu entschleunigen. Wagen Sie den ersten Schritt auf dem Weg zur Achtsamkeit, indem Sie sich selbst täglich durch bewusste Auszeiten mit einer ausgewogenen Mahlzeit etwas Gutes zu tun – Ihr Körper und Ihr Geist werden es Ihnen danken.

Literaturverzeichnis:

Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit. *Achtsame Mittagspause. Mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag*. Zugriff am 06.07.2021. Verfügbar unter <https://dfme-achtsamkeit.de/achtsame-mittagspause/>

Eißwein, J.T. (2010). *Achtsamkeitstraining*. München: Gräfe und Unzer.

Kabat-Zinn, J. (2010). *Im Alltag Ruhe finden. Das umfassende praktische Meditationsprogramm*. 5. Aufl. Freiburg im Breisgau: Fischer.

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de

