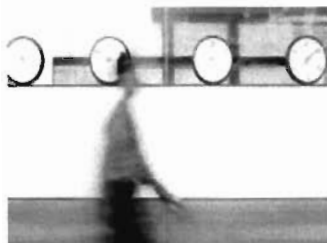




Das Wissensportal über Entwicklungen  
im öffentlichen Sektor

## Pausen = Zeitverlust?

### Funktionen von Pausen



Am wichtigsten ist die Erholungsfunktion von Pausen, die neben gesundheitlichen Aspekten auch den Erhalt der Effizienz ermöglicht. Weitere Funktionen sind beispielsweise die Informationsfunktion (Austausch von Informationen persönlicher und dienstlicher Natur), die Vermittlungsfunktion (Einstellen auf die neue Situation bei Tätigkeitswechsel nach der Pause) oder die persönliche Funktion (Befriedigung persönlicher Bedürfnisse wie Nahrung, Hygiene, soziale Kontakte etc.).

### Pausengestaltung

Die betriebliche Pausenregelung ist eine Arbeitszeitgestaltungsform und in der Schweiz geregelt (Arbeitsgesetz, Art. 15). So muss bspw. die Arbeit durch eine Pause von einer halben Stunde bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als sieben Stunden unterbrochen werden. Pausen sind um die Mitte der Arbeitszeit anzusetzen und Pausen von mehr als einer halben Stunde dürfen aufgeteilt werden. Entsteht vor oder nach einer Pause eine Teilarbeitszeit von mehr als 5½ Stunden, so ist für diese eine zusätzliche Pause zu gewähren.

Arbeitspsychologische, medizinische und ergonomische Studien zeigen auf, dass regelmässige Kurzpausen (bspw. jede Stunde 5 Minuten) zur besseren Erholung und betrieblichen Effizienz führen. Dennoch haben sich diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in der Praxis bislang kaum durchgesetzt. Aus betriebswirtschaftlicher Perspektive wird oft noch die Meinung vertreten, dass Pausen einen reinen Zeitverlust (und damit Verlust an Produktionsleistung) darstellen.

### Belastung, Erholung und Effizienz

Arbeitsbelastungen führen zur subjektiven Beanspruchung eines Menschen. Diese wiederum führt zur Ermüdung. Ermüdung ist u.a. abhängig von der Dauer und Intensität der Beanspruchung und führt dazu, dass bspw.

- die Aufmerksamkeit sinkt (mentale Blockierungen und Sekundenschlaf),
- das Reaktionsvermögen gestört wird (Reaktionszeiten werden herabgesetzt),
- die Kodierfähigkeit im Arbeitsspeicher sinkt (Denkvorgänge und Gedächtnisleistungen werden herabgesetzt),
- das allgemeine Leistungsniveau destabilisiert wird (Leistungsschwankungen entstehen),
- die Effizienz nach längerer Zeit sinkt (Leistung kann nur mit Mehraufwand erbracht werden),
- und mehr Fehler entstehen.

Pausen beugen der Ermüdung vor. Der Erholungswert einer Pause hängt einerseits von der Pausenwiederholung, andererseits von der Länge der vorausgegangenen Arbeitszeit ab. Auch nimmt der Erholungswert über die Pausenzeit exponentiell ab, also ist die Erholung am Anfang der Pause am grössten. Keine Pausen führen häufig zu verdeckten Pausen, bspw. werden Reinigungsarbeiten durchgeführt oder überflüssige Dienstwege absolviert. Allerdings ist der Erholungswert dieser Pausen erheblich eingeschränkt.

### Fazit

Regelmässige Pausen beugen der Ermüdung vor und die Effizienz wird beibehalten. Mehrere kürzere Pausen führen zur besseren Erholung als eine lange Pause, wie verschiedene wissenschaftliche Studien aufzeigen konnten.


*Nicola Jacobshagen & Alexandra Kunz*

*Universität Bern, Institut für Psychologie, Untobler, Muesmattstrasse 45, 3012 Bern*

### Literaturhinweise:

- Baillod, J., Holenweger, T., Ley, K. & Saxenhofer P. (Hrsg.) (1989). Handbuch Arbeitszeit: Perspektiven, Probleme, Praxisbeispiele. Zürich: Verlag der Fachvereine.
- Balci, R., & Aghazadeh, F. (2003). The Effect of Work-Rest Schedules and Type of Task on the

Discomfort and Performance of VDT Users. *Ergonomics*, 46, 455-465.

- Boisard, P., Cartron, D., Gollac, M., Valeyre, A. (2003). Time Constraints at Work and Health Risks in Europe. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.
- Galinsky, T. L., Swanson, N. G., Sauter, S. L., Hurrell, J. J., & Schleifer, L. M. (2000). A field study of supplementary rest breaks for data-entry operators. *Ergonomics*, 43, 622-638.
- Graf, O. (1970). Arbeitszeit und Arbeitspausen (bearbeitet von J. Rutenfranz und E. Ulich). In A. Mayer & B. Herwig (eds.), *Betriebspsychologie (Handbuch der Psychologie, 9. Band, p. 264)*. Göttingen: Hogrefe.
- Henning, R. A., Sauter, S. L., Salvendy, G., & Krieg, E. F. (1989). Microbreak length, performance, and stress in a data entry task. *Ergonomics*, 32, 855-864.
- Henning, R. A., Jacques, P., Kissel, G. V., & Sullivan, A. B. (1997). Frequent short rest breaks from computer work: Effects on productivity and well-being at two field sites. *Ergonomics*, 40, 78-91.
- Hoff Macan, T. (1994). Time management: test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391.
- Hoff Macan, T. (1996). Time-management training: effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *Journal of Psychology*, 130, 229-236.
- Jacobshagen, N., Kunz, A. (2004): Freizeit = Frei Zeit . *Soziale Arbeit* 3/2004.
- Kirkcaldy, B., Trimpop, R., & Levine, R. (2002). The impact of work hours and schedules on the physical and psychological well-being in medical practices. *European Psychologist*, 7, 116-124.
- Lamberg, L. (2004). Impact of Long Working Hours Explored. *Journal of the American Medical Association*, 292, 25-26.
- Mehrotra, A., Murphy, K. E., & Trick, M. A. (2000). Optimal Shift Scheduling: A Branch-and-Price Approach. *Naval Research Logistics*, 47, 185-200.
- Sparks, K., Cooper, C., Fried, Y., & Shirom, A. (1997). The effects of hours of work on health: a meta-analytic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 391-408.
- Strongman, K. T., & Burt, C. D. B. (2000). Taking breaks from work: An exploratory inquiry. *Journal of Psychology*, 134, 229-242.
- Van Dieen, J. H., & Vrielink, H. H. (1998). Evaluation of work-rest schedules with respect to the effects of postural workload in standing work. *Ergonomics*, 41, 1832-1844.



Schweizerische Gesellschaft für Verwaltungswissenschaften SGVW, Dachsweg 23, 3075 Rüfenacht. Tel: +41(0)31 839 69 15, Fax: +41(0)31 839 50 88, E-Mail: [info@sgvw.ch](mailto:info@sgvw.ch).  
Letzte Änderung: 05.01.2006. [Impressum](#), [Datenschutzgarantie](#), [Urheberrecht](#)

<http://www.sgvw.ch/cgi-bin/php4.cgi>