Mach mal Pause

20 Minuten Pause von Dr. Ernest Rossi und David Nimmons appelliert an mehr Mitgefühl mit sich selbst. Anstatt sich pausenlos zu engagieren und die hohe Drehzahl mit Kaffee aufrecht zu erhalten oder sich mit Selbstprogrammierung zu noch mehr Effizienz anzustacheln, bricht das Autorenduo eine Lanze für Introspektion und Vertrauen in die Selbstheilungskräfte der „Körper-Seele-Einheit".
Die schlechte Nachricht für alle beruflich oder privat eingespannten Zeitgenossen zuerst: Idealerweise bräuchte es alle anderthalb bis zwei Stunden eine Pause von 15-20 Minuten, um die Batterien wieder aufzuladen. Dies belegen Erkenntnisse über körpereigene Rhythmen aus Chronobiologie, Endokrinologie, Physiologie und anderen Disziplinen. Die gute Nachricht: Manchen Menschen reichen, zumindest zeitweise, auch drei Minuten - und wenn es gar nicht anders geht, kann auch eine leichte Tätigkeit für Erfrischung sorgen.
Für alles dies liefert das Buch eine Reihe von praktischen Tipps und nennt Signale, die anzeigen, dass der persönliche Energiebogen möglicherweise schon lange überspannt wurde, wie das scheinbare harmlose „Siebgedächtnis", durch das Namen immer wieder schnell hindurch rutschen, Reizbarkeit, Schlafstörungen oder andere weit verbreitete Malaisen wie Rücken- und Spannungskopfschmerzen. Das Rezept gegen alle diese Überforderungssymptome ist denkbar einfach:
Regelmäßig nichts tun, bequem hinsetzen, legen oder eine Runde gehen.
Den Gedanken und Gefühlen ihren Lauf lassen und sie ruhig beobachten.
Das zulassen, was sich ergibt, sei es ein Tagtraum, ein innerer Dialog,
ein Nickerchen.
Vielleicht führt dies neben der Erholung auch zu unerwarteten Geistesblitzen. In jedem Fall beugt dies nach Auskunft des Arztes Rossi einer ganzen Myriade von Zivilisationskrankheiten, inklusive Burnout, vor.
So weit, so einleuchtend. Was in dem Buch leider zu kurz kommt, sind Hinweise darauf, wie Mitarbeiter bei ihren Vorgesetzten um Verständnis für diese Erkenntnis werben können.
Weniger geglückt ist auch die teils esoterisch anmutende Wortwahl, welche die Zielgruppe der hochtourigen Leistungsmenschen vermutlich verfehlt. Denn wer die mantragleiche Wiederholung der „ultradianen Heilreaktion" gelassen nimmt und bei „kosmische Mutter Erde" nicht zusammen zuckt, wird mit den Hinweisen dieses Buches bereits weitgehend vertraut sein. Ärgerlich für informierte Leser ist die undifferenzierte Vermengung etwa von Meditation, Tagtraum, Hypnose, Gebet und Spiritismus.
Auch ist das Rezept, alle anderthalb bis zwei Stunden eine Kleinigkeit zu essen, sicherlich nicht für jeden geeignet. Zumal man bei wörtlicher Befolgung schnell bei acht und mehr Snacks landet, was auch die Autoren nicht empfehlen. Und schließlich gibt der Tagesplan auf Seite 32 wohl den meisten aktiven Menschen Rätsel auf: Mit einer zweistündigen Mittagssiesta, regelmäßigen 20 Minuten-Pausen und einem „Umschalten von der Leistungssphäre zum Schlaf" bereits um 16 Uhr ist wohl keines der üblichen Arbeitspensen zu schaffen, selbst wenn klug platzierte Pausen die Effektivität zweifellos enorm steigern.
Dagegen stehen wissenschaftliche Erkenntnisse, die ab 16 Uhr ein zweites Leistungshoch ansetzen. Schließlich fehlt ein deutlicher Hinweis auf Flow-Erlebnisse, die ein Leistungshoch weit über die Zweistundengrenze hinaus nicht nur hormonell vortäuschen, sondern tatsächlich und auf völlig ungefährliche Weise bereitstellen. Sich in solchen Phasen künstlich zu

einer Pause zu zwingen, wäre sicherlich nicht sinnvoll.
Trotz aller Kritik ist dieses notwendige Plädoyer für mehr Sensibilität gegenüber dem eigenen Rhythmus durchaus empfehlenswert: Konkrete Hinweise, beispielsweise zur mentalen Vorbereitung eines wichtigen Meetings, interessante Studienergebnisse, persönliche Einblicke in die Arbeit des bekannten Hypnotherapeuten Milton Erickson sowie einige Fallbeispiele machen dieses Buch zu einer inspirierenden und leicht lesbaren Lektüre. Bleibt zu wünschen, dass Impulse davon in die Chefetagen ausgehen, das Arbeitsleben gesünder zu gestalten.

Kirsten Susanne Andrä