

**RUEDI BRODBECK**

Dr. med. Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH, Psychosomatische und Psychosoziale Medizin SAPPM, Diplom für Biblische Theologie und Pastoralarbeit, Alchenflüh, CH

Luft holen – Atempausen einbauen

(R)Auch-Pausen für Nicht-raucher!?

Wenn Menschen weiter rauchen, obschon heute allgemein bekannt ist, wie gefährlich dies ist, so hat das seine Gründe. Ich lade deshalb in meiner Sprechstunde jeweils die Raucher ein, ihre ganz persönlichen Gründe zu suchen und aufzulisten. Was bringt ihnen die Zigarette? Was würde ihnen am meisten

fehlen, wenn sie mit dem Rauchen aufhörten?

Ein oft genannter Grund ist die Rauchpause zur Stressreduktion. Viele Raucher bekennen mir, dass sie nicht wüssten, wie sie sonst mit ihrem Stress umgehen könnten. Sie haben Angst vor dem Versagen, und ohne Rauchpausen würde der Stress sie zum Rückfall zwingen.

Manchmal berichten mir

Nichtraucher, wie sie die Raucher wegen ihrer Pausen beneiden. Während sich diese immer wieder für eine Zigarettenlänge zurückziehen könnten, sei ihnen das nicht vergönnt. Sie müssten quasi durcharbeiten. Gelegentlich erfahre ich sogar von Ex-Rauchern, dass sie mit etwas Wehmut an die damaligen Rauchpausen zurückdenken.

Braucht es die Zigarette für erfolgreiche Kurzpausen?

Ich bin bekennender Nichtraucher. Es gibt Tage, da läuft es in meiner Sprechstunde nicht so, wie es sollte. Es dauert irgendwie alles länger als geplant. Zusätzliche Patienten müssen als Notfälle behandelt werden, und die regulär eingeschriebenen haben alle noch ein weiteres, nicht erwartetes, oft dringendes Anliegen.

Da ich selber ein Mensch bin, der nicht gerne wartet, sehe ich mit einem unguuten Gefühl der zunehmend längeren Dauer entgegen, die meine Patienten im Wartezimmer verbringen. Spätestens wenn nicht mehr genügend Stühle zum Sitzen vorhanden sind, hat mein Stresspegel ein sehr hohes Niveau erreicht.

Um die Wartezeit meiner Patienten zu verkürzen, lasse ich mich oft dazu verleiten, die benötigte Zeit zur Dokumentation der Konsultationen auf später zu verschieben. Pausen liegen schon gar nicht drin. Oft vergesse ich sogar das nötige Trinken von Wasser.

Es kann sein, dass ich merke, wie ich langsam, aber sicher ermüde. Manchmal merke ich es jedoch erst, wenn der letzte Patient entlassen ist. Nun müsste ich die aufgeschobene Schreiarbeit erledigen, aber ... ich fühle mich definitiv zu müde dazu. Jetzt will ich erst einmal eine Pause einlegen. Wahrscheinlich ist ohnehin schon lange Essenszeit, und meine Frau wartet.

Mein Heimweg ist kurz. Praxis und Wohnung liegen im selben Haus. Was mich nach dem Essen oft etwas frustriert, ist die Tatsache, dass die Müdigkeit bleibt. Es fällt mir schwer, mich aufzuraffen und mich nochmals an den Praxisschreibtisch zu setzen, um die aufgeschobenen Dokumentationen zu vervollständigen und die Leistungsabrechnung zu überprüfen.

Bewusstes Handeln ist gefragt!

Es gibt aber auch andere Tage. Zwar dauert in der Sprechstunde auch vieles etwas länger, es gibt Notfälle, dringende Telefonate mit Kollegen, die Wartedauer ist zu lang, aber ich reagiere anders. Ich realisiere rechtzeitig, wie mein Stresspegel steigt, und handle bewusst. Trotz vollem Wartezimmer und großem Rückstand auf die Marschtabelle gönne ich mir zwischen durch eine kurze Atempause.

Ich öffne ein Fenster meines Sprechzimmers und blicke in den großzügigen Garten. Während ich einige tiefe Atemzüge mache – ich zähle sie nicht und schätze deren Zahl auf 10 bis 20 – nehme ich bewusst die Natur wahr, die Blumen, die Bäume, vielleicht Vögel oder auch unsere Schildkröten. Ich blicke auch zum Himmel auf und richte ein kurzes Stoßgebet zum Schöpfer. Ich mache mir bewusst, wieso ich etwas mache, und danke ihm

für die Kraft, die er mir gibt. Mit neuem Schwung wende ich mich dem nächsten Patienten zu oder schreibe die notwendigen Einträge in die Krankengeschichte.

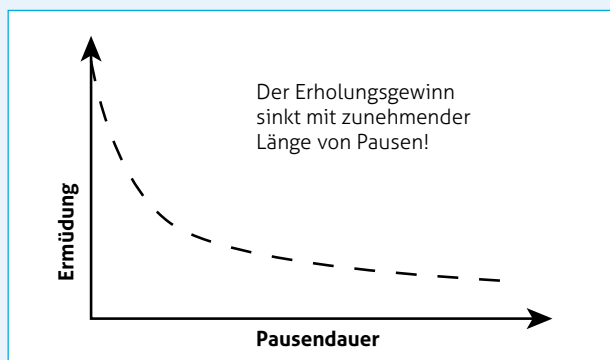
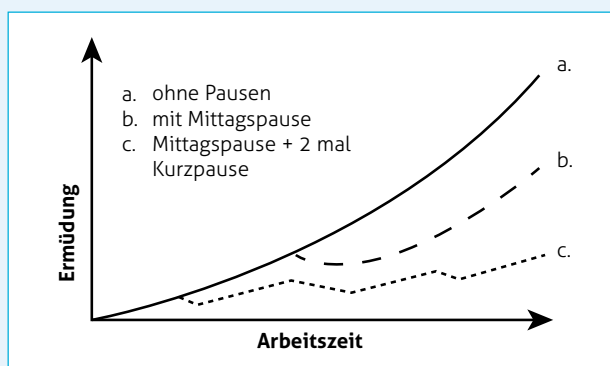
Eigenartigerweise dauert es dann kaum länger, bis ich mit der Sprechstunde fertig bin. Ich fühle mich dann auch müde, aber weniger erschöpft, und ich erhole mich viel schneller. Woran mag das liegen?

Im Gleichgewicht?

Gesundheit und Wohlbefinden verlangen nach einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Arbeit, gleich welcher Art, führt auch zu Ermüdung. Sowohl die Konzentrationsfähigkeit als auch die Leistungsfähigkeit nehmen ab. Mit dem Einlegen von kurzen Pausen kann dem entgegenge-

Gesundheit und Wohlbefinden verlangen nach einem Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung.

Grafiken





«Pausen-Tipps»

- **Tiefe Atemzüge am offenen Fenster.**
- **Beim Ausatmen Negatives bewusst loslassen, beim Einatmen Positives dankbar annehmen.**
- **Blick über die Natur oder etwas Schönes schweifen lassen und das Schöne bewusst wahrnehmen.**
- **Ein großes Glas Wasser trinken und bei jedem Schluck an eine Person denken, die Sie lieben.**
-

Wie gestalten Sie Ihre Kurzpausen? Schreiben Sie an redaktion@lug-mag.com

wirkt werden. Wie die Forschung zeigt, kann dies ohne negativen Einfluss auf die Produktivität geschehen. Je nach gewählter Art, Dauer und Häufigkeit der Pausen kann diese gar gesteigert werden.

Pausen mit einer Dauer von 1 bis 5 Minuten werden oft als Kurzpausen, jene von unter 1 Minute als Kürzest- oder Mikropausen bezeichnet. Forscher empfehlen, solche Pausen mit einer gewissen Regelmäßigkeit einzuhalten, sie also systematisch in den Arbeitsablauf einzuplanen. Wenn nämlich solche Pausen spontan gemacht werden, erfolgen sie meist zu spät. Pausen sollten allerdings nicht häufiger als etwa 1x pro Stunde vorgesehen werden, denn zu häufige Pausen können den Arbeitsrhythmus stören.

Die sinnvolle Gestaltung der Pause wird von der Art der Arbeit beeinflusst. Bei körperlicher Tätigkeit sind oft Ruhe und Entspannung angesagt, bei eher sitzender, nicht körperlicher Tätigkeit ist es die Aktivität.

Achten Sie bei den Pausen auch auf Ihre Atmung. Der Vorteil von bewusster Tiefatmung liegt darin, dass dadurch die Sauerstoffspannung im Blut kurzfristig ansteigt. Sämtliche Zellen, also auch die Nervenzellen, erhalten gleichsam eine erfrischende Sauerstoffdusche, was in kurzer Zeit die Leistungsfähigkeit erhöht.

Pausen brauchen nicht lang zu sein, denn der größte Erholungszugewinn geschieht zu Beginn der Pause und sinkt mit zunehmender Länge.

Gut gewählte und gestaltete Pausen verringern die Anzahl der Fehler, reduzieren das Unfallrisiko, verbessern die Arbeitsleistung und tragen zu schnellerer Erholung bei.

Pausen steigern also Arbeits- und Lebensqualität. Ich frage mich, wieso ich dies nicht bewusst und öfters mache. Wie halten Sie es mit Pausen? ■

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!
Einfach den QR-Code scannen
oder direkt unter www.lug-mag.com

