

# Erholt nach der Mittagspause: auf diese drei Faktoren kommt es an!

*Die Mittagspause ist wichtig, um verbrauchte Ressourcen wiederherzustellen und um das Wohlbefinden am Nachmittag zu fördern. Eine gelungene Mittagspause sollte jedoch gut geplant sein.*

Vielleicht kennen Sie das: Sie verzichten heute auf Ihre Mittagspause, weil Sie viel zu tun haben oder in der Zeit etwas anderes Wichtiges erledigen wollen. Dabei ist die Mittagspause essenziell: Durch diese Pause können Mitarbeiter\*innen sich von der Arbeit erholen, d.h. Ressourcen (z.B. Energie) wiederherstellen, um danach weiter gut arbeiten zu können (siehe [wissens.blitz\(88\)](#)). Doch wie kann die Mittagspause dafür am besten gestaltet werden? Und wie können Organisationen dies unterstützen? Es kommt vor allem auf drei Dinge an: dass wir Entspannung, Kontrolle und Verbundenheit erleben.

## Zentrale Erfahrungen, um sich zu erholen

Damit wir uns nach der Mittagspause erholt fühlen, ist es weniger wichtig, was genau wir in der Pause machen. Es kommt vielmehr darauf an, wie wir das, was wir machen, erleben.

Es kann beispielsweise sein, dass es für eine Person entspannend ist, in der Mittagspause spazieren zu gehen; für eine andere Person ist es eher entspannend, in der Pause Sport zu machen. Die Tätigkeiten sind also vielleicht unterschiedlich, aber beide erfahren dadurch ihre Mittagspause als entspannt. Die Entspannung wiederum geht mit besserer Erholung (z.B. mehr Energie) am Nachmittag einher. Diese Erfahrungen werden als Erholungserfahrungen („recovery experiences“) bezeichnet.

Die Forscherin Christine Bosch und ihre Kolleg\*innen (2018) fanden heraus, dass drei Arten von Erfahrungen für die Mittagspause zentral sind und für mehr Erholung danach sorgen: nämlich wenn wir Entspannung, Kontrolle und Verbundenheit erleben durch das, was wir in der Pause tun.

1. Entspannung bezieht sich auf eine verminderte Aktivierung von Körper und Denken; sie lässt sich z.B. durch Tätigkeiten, wie oben genannt, oder durch meditative bzw. sportliche Übungen in der Mittagspause fördern.
2. Kontrolle („Mitbestimmung“) beschreibt, selbst entscheiden zu können, wie man die Mittagspause verbringen möchte; dies lässt sich z.B. fördern, indem man über die verschiedenen Pausenmöglichkeiten reflektiert, die einem offen stehen, oder ab und zu von der bekannten Pausenroutine abweicht, um Kontrolle zu erleben.

3. Verbundenheit bedeutet, sich selbst als Teil einer Gruppe zu fühlen, und von dieser Gruppe wertgeschätzt zu werden; dies könnte man unterstützen, indem man die Pause mit Kolleg\*innen verbringt, deren Gesellschaft man als angenehm empfindet.

## Wie kann die Organisation beitragen?

Firmen können Rückzugsorte kreieren (z.B. Ruheräume oder Grünanlagen), damit sich die Mitarbeiter\*innen hier entspannen können. Auch könnten sie soziale Aktivitäten einführen, wie reguläre Mittagspausentische für spezifische Personengruppen (z.B. Auszubildende), um die Verbundenheit zu stärken. Um das Erleben von Kontrolle zu fördern, könnten Firmen den Mitarbeiter\*innen bestimmte Freiheiten einräumen, wie sie die Mittagspausen gestalten dürfen. Da die Erholungserfahrungen individuell unterschiedlich sind, lohnt es sich womöglich auch, die Mitarbeiter\*innen hier mit einzubeziehen.

## Fazit: Warum es wichtig ist, Mittagspause zu machen

Das Erleben von Entspannung, Verbundenheit und Kontrolle geht also mit Erholung nach der Mittagspause einher. Wenn man nach der Pause erholter ist, ist man wiederum am Nachmittag fitter und kann mehr Arbeitsengagement zeigen. Die Mittagspause ist also nicht nur wichtig, um verbrauchte Ressourcen wieder aufzufüllen, sondern auch für das allgemeine Wohlbefinden am Nachmittag. Lassen Sie sich also womöglich nicht zu oft verleiten, die Pause ausfallen zu lassen und überlegen Sie genau, wie Sie Ihre Pausen gestalten möchten, um sich danach wieder gut und fit zu fühlen.

### Literaturnachweis:

Bosch, C., Sonntag, S., & Pinck, A. (2018). What makes for a good break? A diary study on recovery experiences during lunch break. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91, 134-157, doi: <https://doi.org/10.1111/joop.12195>



**Cindy Hong**

Schreibt auf [wissensdialoge.de](https://www.wissensdialoge.de) zu den Themen Schlaf und Prokrastination im Arbeitskontext.