

In der Mittagspause ins Konzert

Es muss nicht immer die Kantine sein: Warum nicht mal mittags in die Philharmonie, zum Yoga oder ins Museum? Berufstätige können zwischen zahlreichen Pausenfüllern wählen

Von Judith-Maria Gillies

Donnerstag, 12.45 Uhr. Holger Kürten, Firmenberater bei der Allianz in Köln, sitzt aufmerksam im Zuschauer-raum der Kölner Philharmonie zwischen Rentnern, Kindern und anderen Berufstätigen. Vorn auf der Bühne proben die Musiker des WDR Sinfonieorchesters Auszüge aus Béla Bartóks Ungarischen Skizzen. Das Konzerthaus hat zum Philharmonie Lunch eingeladen, einer öffentlichen Probe während der Mittagszeit. „30 Minuten kostenloser Musikgenuss“, wie es auf dem Werbeplakat heißt. Kürten genießt es, während dieser halben Stunde von der Arbeit abzuschalten. Er ist hier regelmäßiger Gast. „Der Philharmonie Lunch ist für mich eine Alternative zum üblichen Kantinebesuch oder“, fügt er schmunzelnd an, „zum Durcharbeiten.“

Kultur statt Kantine: Die Mittagspause lässt sich nicht nur zum Essen nutzen. Jenseits von Menü I, Metzgerbesuch oder Mikrowellenmampf warten auf Büro-menschen viele ausgefallene Pausenfüller. Je nach Gusto können sie à la carte zwischen Kultur, Sport oder Entspannung wählen. Und wer Glück hat, den unterstützt der eigene Arbeitgeber sogar bei der etwas anderen Mittagspause.

Kein Wunder, denn die Vorteile liegen auf der Hand – für Unternehmen und Beschäftigte. „Aktive Pausenangebote steigern nicht nur die Leistungsfähigkeit und das Tempo in der Arbeitszeit danach, sondern auch die allgemeine Arbeitszufriedenheit und möglicherweise sogar die Gesundheit“, sagt Christian Hohlweck, Diplom-Psychologe und Coach in Köln. Der Wechsel von der Schreibtischarbeit zu einer anderen Beschäftigung schärft unsere Sinne und kurbelt so die Kreativität an. „Das gibt uns die Möglichkeit, von der Arbeitswelt in eine andere Welt abzutauchen“, erklärt die Münchner Ärztin Dagmar Ruhwandl (siehe Interview).

Allein die Kulturszene hält nach High Noon ein vielfältiges Angebot bereit. Das Kunstmuseum Stuttgart etwa bietet unter dem Stichwort „Malzeit“ eine Führung an, bei der man in Lunch-Länge alles Wissenswerte zu einem Werk erfährt – Lunchtische inklusive. Das Museum Tucherschloss in Nürnberg lädt alle sechs bis acht Wochen zu 30-minütigen Montagskonzerten ein. In Köln lässt sich bei der Kunstpause abschalten. Einmal im Monat wird in einem der vielen Museen der Stadt ein 20-minütiger Kulturtalk samt Snack angeboten. Und die Philharmonie in Berlin hat bis vor kurzem Ohren- und Gaumenschmaus sehr schön kombiniert. Immer dienstags ab 13 Uhr 30 konnte man dort 40 Minuten Kammermusik inklusive Essen genießen.

Doch nicht nur die Kunst lockt – auch der Körperkult. Einige Hotels wie das Atlantic Kempinski in Hamburg oder das Intercontinental in Berlin öffnen ihre Pforten auch Nicht-Gästen für Wellness- oder Kosmetikbehandlungen. In vielen Fitnessstudios stehen mittags Kurse zum Kreislaufkurbeln oder Entspannen auf dem



FOTO: ULRICH MAYER/REUTERS

Programm. Wer in Frankfurt Dampf ablassen will, kann dies beim Lunch Box im Fitnessstudio Misogi Pro tun: einem Boxprogramm von zwölf bis zwei – nicht nur für frustrierte Banker der Mainmetropole.

Den Trend zur kreativen Mittagspause unterstützen auch mehr und mehr Unternehmen. Unilever Deutschland in Hamburg schaffte schon vor rund zehn Jahren einen Teil des Casinos ab, um in den Räumen ein Fitnessstudio aufzubauen. „Ein Ort, an dem Führungskraft etwas für ihre Fitness tun können, schien eine viel bessere Idee zu sein“, sagt die Pressesprecherin des Unternehmens, Katja Praefke. Wo früher edel gespeist wurde, wird heute ehrlich geschwitzt – beispielsweise in der „Aktiven Pause“ mit Gymnastik oder beim Indoor Cycling. Wer es besinnlicher mag, macht Chi-Gong oder Yoga-Flow. Alternativ stehen im dritten Stockwerk der Firmenzentrale Ruhe-Oasen – mit vibrierenden Massagesesseln oder Liegen für den Power Nap.

Mitarbeiter bei SAP in Walldorf können sich nach einem Vormittag vorm PC bei Zen, Bauchtanz oder Business Yoga regenerieren. Beim Münchner Telekommunikationsunternehmen O2 Germany lockt das firmeninterne Fitnessstudio zur Mit-

tagszeit mit reduzierten Beiträgen. Wer auf Essen nicht verzichten will und trotzdem ein bisschen Ablenkung sucht, kommt auf dem Weg von der Kantine an einem Tischkicker vorbei. Außerdem im Mittagsangebot: ein Chill-out-Room, Pilates, Yoga, Massagen, Laufgruppen, Jonglieren und Freiklettern an der Klettergrotte. Viele Kurse sind auf Nachfrage der Beschäftigten eingerichtet worden. „Wir verlangen den Mitarbeitern viel Leistung ab. Da wollen wir ihnen natürlich auch Freiräume zum Auftanken zur Verfügung stellen“, sagt Swen Grauer, Head of Corporate Activities. Die Kurse sollen dafür sorgen, dass die O2-ler von der Arbeit abschalten können. „Wenn sie lachend an den Arbeitsplatz zurückkehren, war die Pause ein voller Erfolg“, ist Grauer vom Erfolg der Aktionen überzeugt.

Ähnliche Kriterien legt auch der Essener Mischkonzern Evonik Industries, die ehemalige RAG/Ruhrkohle, an. „Wenn bei uns ein Mitarbeiter mittags mit der Sporttasche in der Hand verschwindet, wird er von den Kollegen nicht schief angeguckt – höchstens bewundernd“, sagt Ulrich Bormann, Leiter Corporate Human Resources. Im firmeninternen Fitnessforum können die Evoniker bei der „Aktiven Mittagspause“ ihren Kreislauf ankurbeln – oder progressive Muskelrelaxation, autogenes Training sowie Ausdauer- und Kraft-

training belegen. Evonik subventioniert die Trainings. Mitarbeiter zahlen mit Zehnerte nur 2,50 Euro pro Kurs. „Das ist sehr gut investiertes Geld“, meint Ulrich Bormann. „Denn die Work-Life-Balance unserer Mitarbeiter steigt. Und wir werden als Arbeitgeber attraktiver.“

Von Arbeitgebern, die solchermaßen die Mittagspausen ihrer Mitarbeiter versüßen, können die meisten Berufstätigen allerdings nur träumen. Sie müssen selber eine aktive Auszeit für sich suchen – und ihren inneren Schweinehund überwinden. Das funktioniert meist, indem die eigenen Erholungsziele nicht allzu hoch gesetzt werden. Auch fünf Minuten Gymnastik am offenen Fenster sind besser als nichts.

Egal, ob kleine oder große Pause: Der erste Schritt sollte immer sein, eine wirkliche Zäsur von der Arbeit zu machen – und keine Pseudo-Pause. „In vielen Jobs verschwimmen Arbeit und Pause immer mehr. Da machen manche Leute gar keine Pause“, erläutert der Psychologe Christian Hohlweck. „Wer mittags seine Post sortiert, Ablage macht oder mit der ganzen Abteilung samt Chef in der Kantine eine Teambesprechung abhält, macht keine wirkliche Pause“, stellt der Kölner Coach klar. Seine Empfehlung heißt deshalb ganz einfach: „Folge nicht immer automatisch dem allgemeinen Herdentrieb in die Kantine, sondern nimm deine Mittagspause

selbst in die Hand. Denn nur du selbst weißt, was dir wirklich gut tut.“

Dabei hilft es auch, sich räumlich vom Arbeitsplatz zu entfernen und für Reizwechsel und Abwechslung zu sorgen. Hohlweck: „Wer allein in einem Büro sitzt, kann vielleicht in einem trubeligen Café gut abschalten. Wer einen trubeligen Job hat, packt seine Butterstulle möglicherweise auf einer stillen Parkbank aus.“ Der eine erfrischt Körper und Geist bei einem Spaziergang um den Block, ein anderer bei einem Schaufensterbummel, der nächste vielleicht beim Schaukeln auf dem nahe gelegenen Spielplatz.

Ob der gewünschte Erholungseffekt erreicht ist, merkt man, sobald man wieder im Büro sitzt. Fühlt man sich erfrischt und fällt der Wiedereinstieg in die Arbeit nicht allzu schwer, war die Mission erfolgreich.

Dieses Gefühl kennt auch Konzertbesucher Kürten. Das einzige Manko seines Terms in der Philharmonie: Statt eines warmen Mittagessens gibt es heute nur ein Brötchen am Schreibtisch. „Aber das macht nichts“, sagt der Allianz-Mitarbeiter. „Dafür hatte ich den Kulturgenuß.“



„Die Messlatte nicht so hoch hängen“

Die Ärztin Dagmar Ruhwandl, Lehrbeauftragte an der Technischen Universität München sowie Inhaberin der Münchner Firma „Erfolgreich ohne auszubrennen“ erklärt, warum kreative Mittagspausen besonders viel beschäftigten Mitarbeitern gut tun.

DIE WELT: In der Mittagspause ins Konzert, in den Wald oder ins Museum: Was bringt das?

Dagmar Ruhwandl: Es gibt uns die Möglichkeit, von der Arbeitswelt in eine andere Welt abzutauchen. Gleichzeitig schärfen wir damit unsere Wahrnehmung. Statt nur am Schreibtisch zu sitzen, werden plötzlich andere Sinne angesprochen. Wir hören, riechen, tasten... Das belebt Körper und Geist. Der Körper lernt, diese Reize als angenehm und entspannend wahrzunehmen und schüttet dadurch weniger Stresshormone aus.

Viele Büroarbeiter behaupten, für solche Aktivitäten mittags keine Zeit zu haben.

Das mag sein. Um ins Schwimmbad zu gehen, reicht eine normale Mittagspause kaum aus. Dazu kommt der Perfektionismusanspruch, besonders bei Führungskräften. Von ihnen hört man häufig so Sätze wie „Erst wenn die ganze Arbeit erledigt ist, kann ich die Mittagspause aktiv gestalten“. Aktiv heißt dann oft: Wieder Leistung erbringen, zum Beispiel bei einem Fünf-Kilometer-Waldlauf den Körper zu stählen. Wer so denkt, arbeitet oft zu lange und legt Pausen meist zu spät ein.

Ich rate immer, die Messlatte nicht so hoch zu hängen. Auch kleinere Aktivitäten bringen ein Pausengefühl. Statt des Waldlaufs kann es auch der Spaziergang um den Block sein, ein Schwatz mit den Kollegen in frischer Luft vor dem Büro oder das Hören des Lieblingsliedes auf dem mp3-Player.

Was sollte man beachten bei der Gestaltung seiner Mittagspause?

Zuerst sollte man sich klarmachen, dass Besinnung und Entspannung zur produktiven Arbeit gehören. Eine

Mittagspause hilft dabei, auch nachmittags leistungsfähig zu bleiben. Trotzdem darf nicht der Leistungsgedanke im Vordergrund stehen, sondern die Auszeit von der Arbeit. Eine Pause sollte schließlich nicht auch noch in Stress ausarten.

Um für sich die passende Form der Beschäftigung zu finden, hilft es, eigene Leidenschaften wieder zu beleben. Wer zum Beispiel schon als Kind gern ein Instrument gespielt hat, wird vermutlich gut in einem Kurzkonzert aufatmen können. Wer Fußball gespielt hat, könnte mit einem Kollegen ein paar Bälle kicken. Und wer an kein Hobby anknüpfen kann, kann sich etwas Neues suchen. Denn ein, zwei Leidenschaften neben der Arbeit sorgen generell für mehr Gleichgewicht im Leben – weit über die Mittagspause hinaus.

Das Interview führte Judith-Maria Gillies

Eine Studentin, die in der Staatsbibliothek gleich nebenan arbeitet, macht ihre Mittagspause auf einer Parkbank vor der Berliner Philharmonie. (F.o.) Lunch-Konzert in der Philharmonie



Ärztin Dagmar Ruhwandl

SCHULEN · WEITERBILDUNG · TRAINING

STEUER-FACHSCHULE DR. ENDRIS

Lehrgänge, Seminare und Inhouse-Schulungen bundesweit.

Debitoren-/Kreditorenbuchhalter/in
Finanzbuchhalter/in · Lohn-/Gehaltsbuchhalter/in

Bilanzbuchhalter/in
Bilanzbuchhalter/in – International

Controllert/in
Steuerberater/in
Steuerfachwirt/in

Präsenz- und Fernlehrgänge

Kostenfreies Probeheuren und Info-Veranstaltungen

Mit Endris E-Learning erfolgreich zum Abschluss

Lehrstraße 45/49 · 50855 Köln · Tel. (0222) 93 94 47-799 · Fax (0222) 93 94 47-333 · E-Mail: info@steuerfachschule.de

Informationen für unsere Anzeigenkunden

Unsere nächsten Schwerpunktthemen in der KARRIEREWELT im Juni/Juli:

Juni

Berufsbilder in der Touristik- und Hotelleriebranche
ET 21. Juni 2008

Sprachen & Sprachreisen
ET 28. Juni 2008

Seminarkalender / Bildungsangebote kompakt
ET 28. Juni 2008

Anzeigenschluss: 23. Juni 2008

Juli

Business Schools
ET 5. Juli 2008

Aus- und Weiterbildungsangebote in der Zukunftsbranche E-commerce
ET 12. Juli 2008

Fremdsprachen & Karriere
ET 19. Juli 2008

Weiterbildungsangebote der IHK's
26. Juli 2008

Aktuelles:

Anzeigen-Sonderveröffentlichungen

Bachelor & Masterstudiengänge (erscheint in DIE WELT/WELT am SONNTAG)
ET 23./24. August 2008

Anzeigenschluss: 14. August 2008, 14:00 Uhr

Aus unserer Reihe Seminar spezial:

Thema: Management & Development (erscheint in DIE WELT)
ET 13. September 2008

Anzeigenschluss: 4. September 2008, 14:00 Uhr (Änderungen vorbehalten)

Weitere Informationen/Kontakt:
☎ 030/25 91 73 088
Sylvia Priehn, E-Mail: anzeigenverkauf.bildung@welt.de

DIE WELT
WELT am SONNTAG
DIE ANZEIGENKOMBINATION

STUDIENGÄNGE

EUROPA FACHHOCHSCHULE FRESENIUS
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master-Programme

FB Wirtschaft & Medien

Audit & Tax
Business Psychology
Media Management & Entrepreneurship

Infos zu unseren Bachelor-Studiengängen finden Sie im Internet!

*Im Akkreditierungsverfahren

Neu ab WS 08/09 im Standort Köln

Im MediaPark 4c · 50679 Köln
koeinf@fh-fresenius.de
www.fh-fresenius.de
kostenlose Info-Hotline:
0800 3 400 400

Standorte: Darmstadt · Wiesbaden · München · Wetzlar