

Titel: Wirksamkeit angeleiteter Kurzpausenaktivitäten

Einleitung:

Um die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu erhalten und Arbeitsbelastungen auszugleichen, müssen in den Arbeitsverlauf Erholungszeiten in Form von Pausen eingeplant werden. Pausen, im Sinne einer zeitlichen Unterbrechung der jeweiligen Tätigkeit, sind eine wichtige Regenerationsquelle im Arbeitsalltag. Auf diese Weise kann eine durch die Arbeitsbelastung hervorgerufene Ermüdung und ein eintretender Verlust an Leistungsfähigkeit ausgeglichen werden. Grundlage hierfür bildet der aus der Schlafforschung entwickelte BRAC Zyklus (Basic Rest Activity Cycle). Bisherige Forschungsergebnisse weisen auf den Effekt von Kurzpausen hin, kaum betrachtet wurden bisher aber die Auswirkung der Art (Form) von Kurzpausen (bis 5 min) auf die Erholungsfähigkeit belasteter Menschen. In Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien erarbeitete die FH Burgenland, Department Gesundheit, ein experimentelles Studiendesign in dem Studierende den stetig gleichen kognitiven Belastungen im Rahmen einer Lehrveranstaltung ausgesetzt waren. Die kognitive Belastung wurde erstmalig nach 90 min durch eine angeleitete Kurzpause unterbrochen. Die angeleiteten Kurzpausen setzten sich aus Bewegungspausen oder Entspannungspausen, in einer vorab definierten Versuchsanordnung, zusammen. Nach der Kurzpause wurde wieder ein kognitiver Belastungsreiz (Vorlesungseinheit von 30 min) gesetzt. Ziel der Studie war es den Effekt von angeleiteten Kurzpausen hinsichtlich den Dimensionen Erholungsbedürftigkeit, Angespanntheit und Energiegeladenheit nachzuweisen. Ein besonderer Fokus lag dabei auf den Effekten von angeleiteten Bewegungspausen im Vergleich zu psychoregulativen Pausen.

Methode:

Insgesamt nahmen 74 Studierende an dieser prospektiven Studie teil. Die Studie wurde im Zeitraum von Oktober 2017 bis April 2018 an der Fachhochschule (FH) Burgenland am Standort Pinkafeld in Österreich durchgeführt. Alle Probanden waren Studenten der FH Burgenland aus dem 1. Semester der Bachelor-Studiengänge Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung sowie Gesundheits- und Krankenpflege und stimmten der Teilnahme an der Studie zu. Vor jeder Pausenaktivität wurden die Teilnehmer einer kognitiven Belastung in Form einer Vorlesung ausgesetzt. Als kognitiver Belastungsteil dienten drei Grundlagen-Lehrveranstaltungen, welche als klassische Vorlesungen mit theoretischen Inhalten und frontaler Lehrdidaktik abgehalten wurden. Die erhobenen Daten wurden mit Hilfe einer Varianzanalyse mit Messwiederholung und anschließender paarweiser post-hoc Testung (Tukey korrigiert) ausgewertet und verglichen. Alle Berechnungen wurden mit dem Statistikpaket R 3.5.1 durchgeführt. Der Signifikanzlevel wurde auf $p \leq 0.05$ festgelegt.

Ergebnisse:

Alle angeleiteten Kurzpausen wirken signifikant im Vergleich zu keiner Kurzpause. Zusätzlich werden die angeleiteten Bewegungspausen hinsichtlich Erholungsbedürftigkeit als signifikant effektiver als psychoregulative Pausen beurteilt. Darüber hinaus gibt es keine signifikanten Effekte

sowohl im Vergleich der beiden angeleiteten Bewegungspausen als auch im Vergleich der beiden angeleiteten psychoregulativen Kurzpausen.

Diskussion/Conclusio:

Aus Sicht der Autoren stellt sich die Frage der Übertragbarkeit der Ergebnisse auf das Setting Arbeit bzw. die Frage der Ableitung von Handlungsempfehlungen für das Thema Pausenkultur im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Hierfür wird in der Literatur (Blasche et al. 2018) bereits auf die Unterschiedlichkeit der Art von kognitiven Belastungen bei Studierenden im Vergleich zu Büroangestellten hingewiesen – zugleich wird aber betont, dass Ermüdungserscheinungen nach kognitiver Belastung gleiche Effekte aufweisen (ebd.). Ein weitere Aspekt, der auch von hoher Relevanz ist die Wirkung von komplementären Pausenformen bezogen auf die ausgeübte Tätigkeit (Wendsche & Lohman-Haislah, 2016). Aus Sicht der Autoren sind es genau diese beiden Aspekte (Ermüdungserscheinungen nach kognitiven Belastungen gemäß dem Basic Rest Activity Cycle (BRAC) und die komplementäre Pausengestaltung in Abhängigkeit der ausgeübten Tätigkeit, die eine Übertragung in die Lebenswelt Arbeit möglich machen. In der Literatur wird zusätzlich über den höheren Effekt von angeleiteten Pausen im Vergleich zu nicht angeleitete Kurzpausen berichtet. Daraus ergeben sich für das Betriebliche Gesundheitsmanagement folgende 3. Handlungsfelder:

Sensibilisierung zum Thema aktiver Pausenkultur – vor allem die gelebte Pausenkultur und die Vorbildwirkung von Führungskräften spielen in diesem Zusammenhang eine wesentliche Rolle. Der bisherige weitverbreitete Blickwinkel auf den Erhalt/Steigerung der Leistungsfähigkeit von Mitarbeiter durch Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements sollte ergänzt werden um die Perspektive der Stärkung der Erholungsfähigkeit. Hier dienen Beispiele aus dem Leistungssport als Vorbilder – nicht der der länger und härter trainiert wird besser sondern der der bewusst regeneriert!

Quellen: (gegebenenfalls löschen)

[1] Blasche, G., B. Szabo, M. Wagner-Menghin, et al. (2018). "Comparison of rest-break interventions during a mentally demanding task." *Stress and Health* 1-10(0).

[2] Wendsche J et al. (2016) - The impact of supplementary short rest breaks on task - performance – A meta-analysis. 2016 SOZIALPOLITIK.CH VOL. 2/2016: 1–24