

## Tag der Arbeit Impuls – 01. 05. 2025

### Mach mal Pause!

Wer sich nun verwundert die Augen reibt,  
der oder die möge bitte unbedingt weiterlesen.

Ja, heute ist der 1. Mai, der Tag der Arbeit.  
Das Recht auf Arbeit ist sogar in der  
Erklärung der Menschenrechte  
verankert. Der Einsatz für gerechte  
Arbeitsbedingungen ist immer noch wichtig!



Dennoch möchte ich heute zu einem gedanklichen Kopfstand einladen.  
Gerade erst in der ersten Woche nach den Ferien – über Pausenzeiten nachdenken?

### Um der Arbeit willen - Ja!

Ob nun Schülerin oder Lehrer, wir kennen das Gefühl nach den Ferien: Jetzt aber Vollgas,  
ich möchte schließlich noch die oder die Leistung schaffen, meine Stapel auf dem  
Schreibtisch minimieren, die Liste ist lang und die Zeit bis zu den Sommerferien kurz.

Im Überschwang der Vorsätze für die nächsten Wochen kamen Pausenzeiten in der Planung  
vielleicht nicht vor? Dann ist heute vielleicht der richtige Tag, um sie bewusst einzuplanen  
und auch einzuhalten – **PAUSE!**

So banal das klingt – viele Menschen halten sich nicht an sinnige Pausenzeiten oder  
ignorieren im Alltag körperliche Erschöpfungssignale.  
Das macht uns nicht nur stressanfälliger, sondern es reduziert die Leistungsfähigkeit.

Kurzpausen einlegen mit Belastungswechsel: Aufstehen, umhergehen nach langem  
Schreibtisch sitzen; 5 Minuten Stille nach einer lauten Stunde. Tut auch Schülerinnen und  
Schülern Zuhause gut 😊

Im Schulalltag: Die Kapelle ist immer offen und ein ruhiger Kraftort, um einfach mal einige  
Minuten Luft zu holen und jetzt im Frühjahr hat unser Schulhof schöne grüne schattige  
Plätze, die sogar in den Pausen ruhiger sind.

Genauso wichtig ist die Achtsamkeit für die eigenen Körpersignale:  
Verspannter Nacken, Ablenkbarkeit, Unruhe, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder miese Laune –  
oft zeigen Körper und Geist uns, dass wir innehalten sollten. Eine Faustregel besagt:  
„Wenn du spürst, dass du eine Pause brauchst, ist sie bereits überfällig.“

Mit den Worten von Bernhard von Clairvaux (mittelalterlicher Kirchenlehrer):

*„Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich  
ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst.  
Du fragst an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz anfängt, hart zu werden.“*