Warum Pausen nicht immer erholsam sind

Gedankenflut – Alltagshilfen | Reizbelastung, soziale Anforderungen und fehlende Rückzugsmöglichkeiten

Eine Pause im Stundenplan oder im Arbeitsalltag bedeutet nicht automatisch Erholung. Wenn in dieser Zeit neue Reize, Gespräche oder Erwartungen hinzukommen, kann die Belastung sogar steigen. Entscheidend ist nicht allein, ob eine Aufgabe unterbrochen wird, sondern ob tatsächlich Entlastung möglich ist.

Pause ist nicht gleich Regeneration

Eine Unterbrechung beendet möglicherweise die eigentliche Tätigkeit, aber nicht alle Anforderungen. Wer während einer Schulpause auf einem lauten Hof steht oder in der Arbeitspause Gespräche führen muss, verarbeitet weiterhin Geräusche, Bewegungen, soziale Signale und Entscheidungen.

Sensorische Belastung

Lautes Stimmengewirr, grelles Licht, Gerüche, Gedränge und unvorhersehbare Berührungen können anstrengend sein. Besonders in Fluren, Mensen, Pausenhöfen oder Gemeinschaftsräumen kann die Reizdichte höher sein als während einer strukturierten Aufgabe. Das gilt nicht nur für Menschen mit einer Diagnose.

Soziale Anforderungen

Pausen gelten oft als Zeit für Gespräche und Gemeinschaft. Für manche Menschen erfordert gerade das spontane Zusammensein viel Aufmerksamkeit: Gespräche beginnen, Gruppenregeln einschätzen, Konflikte lösen oder Erwartungen erfüllen. Auch das Gefühl, ständig verfügbar sein zu müssen, kann Erholung verhindern.

Autismus, ADHS und individuelle Unterschiede

Bei Autismus können sensorische Empfindlichkeiten, unklare soziale Situationen und die Anstrengung bewusster Anpassung eine Rolle spielen. Bei ADHS können Ablenkbarkeit, innere Unruhe, Schwierigkeiten beim Abschalten oder beim Wechsel zwischen Aktivitäten hinzukommen. Die Bedürfnisse sind verschieden: Stille hilft manchen, andere regulieren sich besser durch Bewegung oder eine selbst gewählte Beschäftigung.

Woran fehlende Erholung erkennbar sein kann

Mögliche Hinweise sind zunehmende Reizempfindlichkeit, Gereiztheit, Rückzug, Konzentrationsabfall, körperliche Anspannung oder Erschöpfung nach der Pause. Manche Menschen wirken während der Pause unauffällig und zeigen die Belastung erst später. Solche Zeichen können auch andere Ursachen haben.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.

Pausen so gestalten, dass sie entlasten

Fortsetzung | Praktische Möglichkeiten in Schule, Beruf und Alltag

Eine passende Umgebung finden

Wenn möglich einen ruhigeren Ort anbieten: einen Nebenraum, einen wenig frequentierten Bereich, eine Bibliothek oder einen Platz im Freien abseits des Trubels. Wichtig sind klare Absprachen, wann und wie der Ort genutzt werden darf. Ein Rückzugsort sollte nicht als Strafe verstanden werden.

Die Art der Pause selbst wählen lassen

Nicht alle erholen sich beim stillen Sitzen. Je nach Person können Spazierengehen, Schaukeln, Musik über Kopfhörer, Zeichnen, Lesen oder eine kurze Bewegungseinheit entlastend sein. Gehörschutz kann hilfreich sein, wenn er akzeptiert und sicher eingesetzt wird. Die Wirkung sollte gemeinsam beobachtet werden.

Sozialen Druck reduzieren

Eine Pause allein verbringen zu dürfen, muss nicht als Unhöflichkeit gelten. Wer möchte, kann sich später wieder anschließen. Pausen sollten nicht automatisch mit Nachfragen, Besprechungen oder Konfliktklärungen gefüllt werden. Auch eine zeitweise Befreiung von Gruppenaktivitäten kann sinnvoll sein.

Übergänge berücksichtigen

Manche Menschen brauchen Zeit, um von einer Aufgabe in die Pause und anschließend zurückzuwechseln. Vorankündigungen, feste Abläufe oder ein kurzer Hinweis vor dem Ende können helfen. Sichtbare Countdown-Timer sind nicht für alle geeignet; sie können auch Zeitdruck verstärken.

Konkrete Anpassungen im Alltag

Schule: ruhiger Pausenort, verlässliche Ansprechperson, alternative Pausengestaltung und klare Rückkehrregelung.
Arbeit: ungestörter Pausenplatz, möglichst keine Pflichtgespräche und flexible Pausenzeiten im vereinbarten Rahmen.
Zuhause: nach Schule oder Arbeit erst eine reizärmere Phase ermöglichen, bevor weitere Fragen und Aufgaben folgen.

Gemeinsam prüfen: Was erholt wirklich?

Hilfreiche Fragen sind: „Wie fühle ich mich vor und nach der Pause?“, „Welche Reize kosten mich Energie?“ und „Was hilft mir, wieder handlungsfähig zu werden?“ Die Antworten können sich je nach Tagesform ändern. Pausen dürfen individuell gestaltet werden, ohne dass Teilhabe grundsätzlich eingeschränkt werden muss.

Wenn Erschöpfung anhält

Bleiben starke Erschöpfung, Schlafprobleme oder andere Beschwerden trotz Anpassungen bestehen, sollten auch gesundheitliche und psychische Ursachen fachlich abgeklärt werden. Nicht jede Erschöpfung ist allein durch Neurodivergenz erklärbar.

Merksatz: Eine Pause ist erst dann erholsam, wenn sie Belastung tatsächlich reduziert. Nicht die Unterbrechung allein, sondern die passenden Bedingungen machen den Unterschied.

© Gedankenflut – Gemeinsam verstehen | Kostenlose Weitergabe nur unverändert mit Logo; kein Verkauf.