EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 06.03.2024 floatend Uhr | Sebastian Richter

Mach mal Pause

Homeoffice, findet mein Kumpel Yachi, hat so manche Vorteile. Der größte ist: Pause machen, wann man möchte. Zum Spazierengehen oder im Sommer zum Rasenmähen und manchmal sogar zum Holzhacken. Und Yachi macht jede Stunde einmal ne kurze Pause, so fünf Minuten …
"Für mich ist das ja so gar nichts“, sage ich zu ihm. "Ich will doch meine Arbeit möglichst schnell geschafft kriegen und dann den Feierabend genießen. Da bringen mich die ganzen kleinen Pausen nur raus.“

Yachi fragt, wie produktiv ich mich am Tag fühle.
Ich muss ein bisschen überlegen… Na gut, es gibt oft so ein Mittagstief. Das haben ja wohl alle. Ja… und manchmal auch ein kleines Nachmittagstief, dagegen gibt‘s Kaffee. Achja, und morgens… naja. Das ist auch nicht immer leicht.

Yachi erzählt mir, dass seine Pausen eigentlich gar keine Pausen in dem Sinne sind. Es ist eher so, sagt er, dass er innehält und überlegt, was er in der nächsten Stunde schaffen will. Das schreibt er dann auf ein Post-It und klebt es auf den Schreibtisch.
Ich schaue ihn fragend an: Du schreibst eine To-Do-Liste? Naja, meint er, es ist ein bisschen wie beim Holzhacken: Wenn Du die Axt immer mal wieder weglegst, können Deine Muskeln kurz Kraft tanken. Und danach geht’s schlagkräftig weiter.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel