

Liebe Leserin, lieber Leser,

ein Zufall oder auch nicht, dass ich mich gerade in dieser Ausgabe der Orientierung mit dem Thema »Pause(n) – los« bei Ihnen als neues Mitglied der Redaktionsgruppe vorstelle?

Pausenlos erscheint von außen betrachtet meine bisherige Biografie: neben Studium und Ausbildung zur Fach-, Grund- / Hauptschul- und Sonderschullehrerin, den Tätigkeiten an verschiedenen Sonderschulen, an der Hochschule und am Seminar für Didaktik und Lehrerbildung, die Gründung einer 5köpfigen Familie und nun in der Schulleitung an der Oberlinnschule in Kork.

Wo waren die Pausen – könnte man sich fragen. Es gab sie – lautet eine Antwort und zwar



- in einem kurzen Innehalten,
 - im Verweilen in einem schönen Augenblick,
 - im Betrachten der Blumen in meinem Garten,
 - im Aussetzen einer energieraubenden Gewohnheit,
 - bei einem Kaffee mit meinem Mann,
 - bei einer angenehmen Unterhaltung mit einer Kollegin,
 - während einer Autofahrt zwischen zwei Terminen,
 - beim Feiern mit Freunden und Verwandten,
 - im Anblick des Lächelns in den Gesichtern meiner Kinder
- und in vielen anderen Erlebnissen.
Dabei spielte nicht das Zeitfenster der Pause, vielmehr die Qualität der jeweiligen Situation eine Rolle.

Mit der Qualität von Pausen und den damit verbundenen Chancen zur Gesunderhaltung, Energieschöpfung, Weiterentwicklung oder auch Neuorientierung beschäftigen sich auch die Autoren dieser Orientierung. In einer Gesellschaft, in der unerschöpfliche Leistungsfähigkeit, Schnelligkeit, allzeitige Verfügbarkeit als Selbstverständlichkeit erachtet werden, ist es nicht immer einfach, sich eine Pause zu nehmen, ohne dies als Ausdruck von Schwäche zu empfinden.

Viel zu spät nehmen viele von uns Symptome der Erschöpfung wahr, versuchen diese zu kompensieren oder gar zu ignorieren.

Wie es um unseren Umgang mit Stress und um unsere Lebensqualität steht, können wir der Checkliste von Dr. Lauterbach entnehmen, Möglichkeiten der Entschleunigung und Hinweise auf rechtliche Aspekte in Bezug auf »Pausen« befinden sich ebenfalls in dieser Ausgabe. Gelassenheit, Zielorientierung und das Wissen, dass Pausen auch im Flow-Erleben notwendig und bedeutsam sind, stellen die Grundlagen für einen sinnvollen und effektiven Umgang mit Pausen dar.

Machen daher auch Sie beim Lesen dieser Zeitschrift zwischendurch einmal eine Pause – es lohnt sich!

Gelegentliches Innehalten und Verweilen wünscht Ihnen

Ihre

Bettina Maria Henning

Inhalt

Können wir nicht nicht kommunizieren? <i>Dr. Thomas Schneider</i>	1
Pausenqualität <i>Karlheinz A. Geißler</i>	2
Pause anstatt Schokolade <i>Barbara Holzkämper</i>	4
Eine Pause brauche ich noch lange nicht <i>Heidi Krampitz</i>	6
Lebensbalancen und Lebensqualität <i>Dr. Matthias Lauterbach</i>	7
»Entschleunigung« <i>Petra Thomas</i>	10
Delegier' doch! – Ja, aber wie? <i>Martin Winkler</i>	11
Schnell = gut <i>Dr. Esther Bollag</i>	14
Pausenlos im Dienst <i>Aus dem Gesetzbuch</i>	16
Mach mal Pause . . .	18
Aber nicht im Hasengalopp <i>Achim Trobisch</i>	19
Eigentlich möchte ich noch Menschen treffen <i>Jochen Klein</i>	22
Das Leben war verrückt genug! <i>Gerda Kleinhempel</i>	23
Sooo viele Begleiter – sooo wenig Netzwerk? <i>Virgine Ullrich und Clemens Bruder</i>	24
»Dauert lange« <i>Ines Bader</i>	26
Da sein, sich kümmern, aufpassen, sich sorgen <i>Susanne Gebler</i>	29
Zuviel des Guten <i>Karl Leitner</i>	32
Pausen von der Routine <i>Volker Schulze-Weigmann</i>	35
Bundesakademie	38
Kleingedruckt	39
Impressum	45