

## pauser

■ Vi skal i gang efter ferien, og der er de bedste muligheder for at arbejde, kommunikere, holde os opdaterede alle steder og alle vegne. Men husk at tage et hvil. Al erfaring viser nemlig, at vi bliver klogere, husker bedre og har det bedre, hvis vi stopper op engang i mellem



Winston Churchill var en produktiv mand, men han huskede også at holde pause. Og det siges, at netop mens han hvilede, fik han gode ideer og løste komplicerede problemer. FOTO: PHOTOSERVICE ELECTA/POLFOTO

# Pausen er truet

Af Lene Halmø Terkelsen

Dagbladenes Bureau

Det siges, at Winston Churchill, der gennem sit liv nåede at skrive 37 bøger, modtage en Nobelpris, male mere end 500 malerier og føre England gennem 2. Verdenskrig, havde en bestemt teknik, når han skulle løse et problem. Han satte sig i en stol, tog en nøgle i hånden, stillede et emaljefad af den slags, der rigtig kan runge, ved siden af sig og satte sig til at slumre. Når søvnen indtraf, tabte han nøglen ned i fadet, så larmen vækkede ham. Efter den lille pause havde han ofte fundet løsningen på det hovedbrud, han før havde bakeset med. Den surrealistiske maler Salvador Dali brugte efter sigende en lignende metode, når han skulle udtænke nye værker. Han satte sig i en lænestol og prøvede at tænke, indtil han var lige ved at falde i søvn. Det lille hvil gav ny inspiration.

Og så var der den tysk-amerikansk læge og farmakolog, Otto Loewi, der fik Nobelprisen for sin løsning på, hvordan nerveceller

kommunikerer. En løsning, han nåede frem til, fordi han valgte at sove på sit arbejde og "drømte svaret" i stedet for at blive ved med at knokle i laboratoriet.

Anekdoterne er bare et par af dem, lektor i læring Ole Lauridsen fra Aarhus Universitet hiver frem, når han skal forklare, hvorfor pauser er vigtige. Når vi tager et afbræk, bruger hjernen nemlig blandt andet afbrydelsen til at transportere de indtryk og informationer, vi får ind, videre ind i langtidshukommelsen. Vi bliver kort sagt klogere og husker bedre, når vi lægger de små afbræk ind i vores travle hverdag, fortæller han.

- Alle - uden undtagelse - har brug for at standse op og samle deres tanker med jævne mellemrum. Vi kan kun holde fokus på ganske få ting - maksimalt ni tanker af gangen - før vi har brug for en pause for ikke at få tankeforstoppelse, forklarer lektoren.

## Spild af tid

Men hvad blev der af pausen? I stribevis af artikler har såkaldte eksperter og iagttagere gennem de senere år omtalt den som en tru-

**"Vores evne til at fokusere på flere ting af gangen topper, når vi er 26-27 år og derefter går det ned ad bakke. Så jo ældre, man bliver, jo færre tanker er man i stand til at tumle, og jo mere har vi brug for pauser."**

OLE LAURIDSEN, AARHUS UNIVERSITET

et dyreart, der snart vil uddø. I 2012 ændredes lukkeloven, så søndagen ikke længere var hviledag for butiksansatte og alle os andre. Vi kunne handle hver dag. Rygepausen blev afskaffet til både glæde og tænders gnidsel. Tidsregistreringen vandt ind på offentlige arbejdspladser, men først og fremmest gjorde internettet det muligt for os at være online 24/7. Vi kunne hele tiden kommunikere, shoppe, opdatere og holde os opdaterede. Læg dertil smartphonen, som betød at vi kunne fylde pauser ud med samtaler, nyheder og mails, når vi ventede på toget. Det pauseløse samfund var en realitet. Ingen satte sig længere i en stol for at kede sig og få gode ideer. De fiskede straks deres mobiltelefon op af lommen og svarede på arbejds-

mails i stedet.

Ifølge filosofen Anders Fogh Jensen er pausen - anno 2015 - blevet reduceret til "spild".

- Tiden bliver i stigende grad betragtet som en knap ressource, som vi skal have mest muligt ud af. Man kan godt begrunde manglen på pauser med, at vi har fået mobiltelefoner, så vi konstant kan fylde tiden ud, men teknologien kan ikke forklare det alene. Det er jo os, der betjener den, og vi ville ikke betjene den konstant, hvis ikke det var fordi, vi er præget af den effektiviseringsrationalitet, som har gennemsyret de sidste 100 års vestlige civilisation.

Han mener, at LEAN-tankegangen, en effektiviseringsmetode kendt fra Toyota-fabrikkerne, hvor alle uproduktive tidsenheder i

arbejdsprocessen bliver skåret bort, i stigende grad har vundet indpas i vores tilværelse, så vi konstant optimerer, effektiviserer og økonomiserer vores tid.

- Teknologien er skubbet frem af en tankegang, som anser tiden for at være en knap ressource, som vi skal få mest muligt ud af, og når vi får en pause, tænker vi straks: Så kan jeg lige nå at sende den mail eller tjekke nyhederne.

## Pausen skaber kreativitet

Pausen er dog meget værdifuld, mener Anders Fogh Jensen.

- Filosofen Walter Benjamin har sagt det meget smukt: "Kedsomheden er den drømmefugl, der udrunder erfaringens æg. Raslen i krattet fordriver den". Med

det mener han selvfølgelig, at når vi har for travlt, så får vi ikke reflekteret over de erfaringer, vi gør os. Det er i mellemrummene, at vi forandrer os som mennesker.

Også kreativitet opstår, når vi holder pause, venter eller keder os, argumenterer Anders Fogh Jensen. Giv barnet en pause, og det vil finde på noget at lege. Tænd tv'et og fyld tiden ud, og det vil ikke give sig i kast med noget nyt.

Han ser det stigende antal stress- og depressionsramte som et symptom på, at folk har fjernet pausen fra deres hverdag.

- Sportsfolk får skader, når kroppen skal have en pause. Men vi andre får en anden type skader, når vi ikke stopper op.

## Hvad er en pause?

Den type skader oplever psykolog Louise Meldgaard Bruun i sit arbejde. Hun er ansat på Aarhus Universitetshospital, hvor hun møder stressede og depressionsramte mennesker, der gennem længere tid har udeladt pausen fra deres liv. I starten viser det sig som koncentrationsvanskeligheder, og senere kan det føre



**Køb en pause.** Et stigende antal mennesker vælger at tage et afbræk fra hverdagen på et af de mange retreats, mindfulness- og yogakurser, der tilbyder fuldstændig ro fra i et stresset liv.

FOTO: COLOURBOX

til stress og depression, forklarer hun.

- Der er en klar sammenhæng mellem de flere tilfælde af psykisk overbelastning og manglen på pauser. For 20 år siden kunne man ikke hele tiden svare på en mail eller gå på arbejde om aftenen, men i dag stopper arbejdet aldrig, og det gør sendefladen i tv heller ikke.

Derfor er man nødt til at være meget bevidst om at lægge pauser ind i hverdagen og prioritere dem ligesom senge- og spisetider, siger hun.

Hvad der er en pause er individuelt. Nogle lader op med havearbejde eller sudoku. Andre med strikkesæt eller ved høvlebænken. Andre igen får overskud ved at dyrke mindfulness og meditation.

- Det vigtige er, at det er afgrænsede aktiviteter, hvor vi ikke skal lave en masse nyt eller bruge hovedet til at løse komplekse problemer.

Mange tror, de holder pauser, når de for eksempel surfer på internettet i løbet af arbejdsdagen eller tjekker opdateringer på sociale medier, men det er ikke tilfældet, pointerer Louise Meldgaard Bruun.

- Det bliver ikke en pause, fordi man på nettet får en masse ny information, som man skal forholde sig til. Så selv om man ikke lige arbejder, bruger man alligevel hovedet på en måde, ligesom hvis man gjorde.

#### Max 20 minutter

Ikke bare vores psykiske velbefindende, men også vores evne til at lære er meget afhængig af pauser, forklarer Ole Lauridsen fra Aarhus Universitet. Hvis vi skal koncentrere os om en opgave, hvad enten det er at læse en svær tekst, forstå en forelæsning, øve klaver eller løse en håndværksmæssig udfordring, kan hjernen kun blive "fyldt på" i maksimalt 20 minutter. Derefter har den brug for et hvil for at prioritere stoffet og finde opmærksomheden frem på ny, fortæller han. Derfor er undervisningslektioner på 45 minutter heller ikke hensigtsmæssige, med mindre underviseren forstår at stoppe undervejs og holde nogle timeouts på et par minutter. Fortsætter man, får hjernen ikke muligheden for at danne alle de små netværk, som betyder, at viden lagres. Ole Lauridsen anbefaler

#### HUSK PAUSEN, OG UNDGÅ STRESS

- - Få din søvn. En god nattesøvn er den ultimative pause, hvor du får ladet op. Sørg for gode aftenrutiner, så du langsomt blænder ned for lys, stimuli og indtryk.
- - Læg pauser ind arbejdsdagen. Dit hoved kan kun rumme nyt stof og stimuli i maksimalt 45 minutter af gangen.
- - Find ud af, hvad en god pause er for dig. Slapper du bedst af, når du for eksempel strikker, går i haven eller værkstedet eller dyrker yoga?
- - Skab plads til en kvalitetspause dagligt. Sæt 45 minutters pause ind i kalenderen hver dag, hvor du gør noget, der får dig til at slappe af og lade op.
- - Tag pausen alvorligt. Mange har en tilbøjelighed til at sige ja til andre aftaler på bekostning af pausen, men sørg for at overholde aftalen med dig selv og sige nej tak, hvis andre arrangementer kolliderer med din pause.

KILDE: PSYKOLOG OG FORFATTER TIL "SAML TANKERNE", LOUISE MELDGAARD BRUUN

faler da også at bruge pausen aktivt, når man vil lære nyt eller løse et problem. Tag et æggeur, afsæt 20 minutter, koncentrer dig om opgaven, og hold så 10 minutters pause, hvor du laver noget helt andet. Når du går i gang med de næste 20 minutters koncentreret opgaveløsning, er chancen for, at du er dygtigere og tættere på en løsning, langt større, og du har ikke haft den sam-

me trang undervejs til at kaste dig ud i oversprings-handlinger, som kan fruste, når man ikke holder pauser. Hjernen lærer simpelthen bedst, når den veksler mellem "fokuseret tænkning" og "fri tænkning", forklarer Ole Lauridsen.

- Det sker, når man skifter mellem ensopret at læse om eller tænke over et emne i en kortere periode, og så bagefter smide benene op,

holde en pause og lade tankerne køre frit.

#### Skru ned for blusset

Faktisk bliver det mere nødvendigt at holde pauser med alderen, forklarer Ole Lauridsen.

- Vores evne til at fokusere på flere ting af gangen top- per, når vi er 26-27 år og derefter går det ned ad bakke. Så jo ældre, man bliver, jo færre tanker er man i stand til at tumle, og jo mere har vi brug for pauser.

Ifølge Ole Lauridsen er der i den moderne verden ikke pauser nok til at reflektere og blive klogere.

- Alting går forfærdeligt hurtigt, og ofte kaster vi os over for eksempel de sociale medier i pauserne, men så bliver de jo ikke brugt til den nødvendige refleksion.

*Bliver vi så dummere af manglen på pauser?*

- Det kunne blive en konsekvens, siger Ole Lauridsen.

- Nogle kan godt fylde på uden pauser, andre kan ikke, og det er i alle henseender en god ide for os alle at skrue ned for blusset, råder han.

Ønsket om at holde pause lever da tilsyneladende også

i bedste velgående. En hel pause-industri med mindfulnesskurser, silent-retreats og yoga-ophold blomstrer i disse år. Anders Fogh Jensen ser tilbuddene som en reaktion på det pauseløse samfund.

#### Køb en pause

- Folk bliver tilbudt at købe sig til den slags pauser i deres liv. For andre er det influenzaen og tømmermændene, som bruges til at holde pause.

Han henviser til, at de gamle grækere opererede med begrebet "otium", der ikke som i dag betyder en afslappende pensionisttilværelse. Otium var i oldtiden en pause i arbejdslivet, som man kunne bruge på at tænke, læse og diskutere, en pause fra neg-otium. Et indlagt afbræk, hvor man beskæftigede sig med noget andet.

- Den form for otium, mener jeg godt, at man kunne genindføre. De fleste ville have godt af at være væk fra deres hverdag nogle måneder om året. Det ville gøre os til mere veludviklede mennesker.