

„Rund um Arbeitspausen“

Unser Alltag – vor allem der Arbeitsalltag - ist oftmals geprägt von Hektik und Termindruck. Daher ist es nicht unwesentlich, zwischendurch durchzuatmen und den Kopf wieder freizubekommen oder einfach mit den Kolleg*innen einen Kaffee zu trinken. Dies ist unabhängig davon, ob es sich um einen klassischen Bürojob oder direkten sozialen Dienstleistungen mit unseren Adressat*innen handelt. Die Gewerkschaften haben dies zur Zeit der Industrialisierung hart erkämpft und auch die heutigen Arbeitsmediziner weisen auf die Notwendigkeit hin. Pausen dienen zur Erholung, Stärkung der Konzentration sowie der Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit.

Und doch führt das Thema „Pause“ während der Arbeitszeit manchmal zu Unsicherheiten und Konfliktpotential. Uns erreichen immer wieder Nachfragen dazu. Daher ein paar rechtliche Informationen hierzu:

Was genau versteht man unter einer Ruhepause im arbeitsrechtlichen Kontext?

Pausen sind festgelegte Arbeitsunterbrechungen, in denen der Arbeitnehmer selbst darüber bestimmen kann, wie er die Zeit nutzt. In dieser Zeit muss er weder arbeiten noch sich bereithalten zu arbeiten. Es handelt sich also um eine Zeit, die ausschließlich dem Beschäftigten zur freien Verfügung steht. Zeiten ohne Arbeit, die durch organisatorische Umstände wie etwa eine unerwartete Produktionsunterbrechung, einen Systemausfall oder das Be- und Entladen eines Fahrzeugs entstehen, gelten nicht als Pausen. Auch Leerlaufzeiten während eines Bereitschaftsdienstes oder einer Arbeitsbereitschaft sind keine Pausen, da der Arbeitnehmer in diesen Fällen nicht frei entscheiden kann, wie er seine Zeit verbringt. Während einer Pause ist der Arbeitnehmer – außer in Notfällen – nicht verpflichtet, Anweisungen vom Arbeitgeber entgegenzunehmen.

Arbeitszeitgesetz (ArbZG) § 4 Ruhepausen

„Die Arbeit ist durch im Voraus feststehende Ruhepausen von mindestens 30 Minuten bei einer Arbeitszeit von mehr als sechs bis zu neun Stunden und 45 Minuten bei einer Arbeitszeit von mehr als neun Stunden insgesamt zu unterbrechen. Die Ruhepausen nach Satz 1 können in Zeitabschnitte von jeweils mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden. Länger als sechs Stunden hintereinander dürfen Arbeitnehmer nicht ohne Ruhepause beschäftigt werden.“

Eine Pause darf also nicht zu Beginn oder zum Ende der Arbeitszeit genommen werden. Auf Sie darf nicht verzichtet werden. Zudem besteht kein Anspruch auf Vergütung während der Pause (Sonderregelungen sind jedoch möglich, wenn dies z.B. tarifvertraglich geregelt ist. Ein Beispiel dazu sind die Vereinbarungen zur Wechselschicht in den Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen). Zu finden sind die Regelungen meist unter dem Abschnitt „Arbeitszeit“ in den jeweiligen Tarifverträgen oder in den Betriebsvereinbarungen.

Worauf ist noch zu achten?

Pausenzeiten oder mindestens Zeitkorridore sollten festgelegt sein, so dass die Arbeit entsprechend strukturiert werden kann. In der Pause ist der/ die Arbeitnehmer*in weisungsfrei. Ein freiwilliger Verzicht auf Pausen ist nicht möglich, da sich der Arbeitgeber ordnungswidrig verhalten und strafbar machen würde. Wer lange sitzt, tut gut daran, aufzustehen und sich zu bewegen. Wer ununterbrochen auf einen Bildschirm starrt, sollte seinen Augen regelmäßig eine Pause gönnen. Und wer den ganzen Tag unterwegs ist, braucht Momente der Ruhe und Erholung.

Und dann noch die Rauchpausen zusätzlich?

Die sogenannte „Raucherpause“ ist grundsätzlich erlaubt, wenn kein Rauchverbot durch den Dienstgeber ausgesprochen worden ist. Diese Zeit muss allerdings nachgearbeitet werden und dient nicht als bezahlte Arbeitszeit.

Pausen dienen dazu, sich vor Überanstrengung zu schützen und die eigene Gesundheit zu erhalten!