



Deine Pause gehört Dir!

Was erlaubt ist (und was nicht)

Fragen, Antworten mit Augenmaß und Erfahrungswissen.

Hand aufs Herz: Musstest du während deiner Mittagspause auch schon mal „nur kurz“ ans Telefon gehen oder eine Mail beantworten? Viele fühlen sich in der Pause noch halb im Dienst. Aber rechtlich gesehen ist die Sache glasklar: **Pause ist Freizeit**. Damit du beim nächsten Mal ohne schlechtes Gewissen abschalten kannst, habe ich die wichtigsten Fakten zum Pausenrecht für dich zusammengefasst.

1. Muss ich in der Pause erreichbar sein?

Kurz und knapp: **Nein**. Pause bedeutet die vollständige Befreiung von jeder Dienstpflicht.

- **Die Rechtslage:** Laut [§ 2 Abs. 1 ArbZG](#) zählt die Ruhepause nicht zur Arbeitszeit.
- **Der Kern:** Wenn du bereitstehen musst (Rufbereitschaft), arbeitest du. Musst du ständig aufs Handy schauen, ist der Erholungswert weg – und die Pause rechtlich gesehen eigentlich gar keine. Du entscheidest ganz allein, was du in dieser Zeit tust.

2. Darf ich das Betriebsgelände verlassen?

Ja, absolut. Da die Pause keine Arbeitszeit ist, hat dein Chef hier kein Weisungsrecht. Du kannst spazieren gehen, einkaufen oder dich in ein Café setzen.

- **Wichtig beim Versicherungsschutz:** Wege zum Essen (z. B. zur Dönerbude oder zum Supermarkt) sind über die Berufsgenossenschaft versichert ([§ 8 Abs. 2 Nr. 1 SGB VII](#)).
- **Aber Achtung:** Private Erledigungen, wie ein Besuch bei der Bank oder der private Wocheneinkauf, sind „eigenwirtschaftliche Tätigkeiten“. Passiert dabei etwas, greift die gesetzliche Unfallversicherung meist nicht.

3. Ist der Weg zur Kantine Pausenzeit?

Eine Pause beginnt in dem Moment, in dem du **keine Arbeit mehr leisten musst**. Da du auf dem Weg z.B. zur Kantine nicht arbeitest (du bedienst keine Maschine, schreibst keine Mail), bist du bereits in der Pause. Das BAG nennt das "Freistellung von jeder Dienstverpflichtung".

Die Grenze: Wenn der Weg unverhältnismäßig lange dauert (z. B. 10 Minuten Fußweg bei nur 15 Minuten Pause), ist die Erholung in Gefahr. In solchen Fällen kann der Betriebsrat über [§ 87 Abs. 1 Nr. 2 BetrVG](#) mitbestimmen, um faire „Wegezeit-Boni“ auszuhandeln.

4. Muss ich zwei 15-Minuten-Pausen akzeptieren?

Ja. Dein Arbeitgeber darf die Pausestückeln.

- **Die Regel:** Laut [§ 4 Satz 2 ArbZG](#) muss eine Pause mindestens 15 Minuten lang sein, damit sie als solche zählt.
- **Das geht nicht:** Drei Pausen à 10 Minuten sind gesetzlich nicht zulässig, um die Ruhezeitpflicht zu erfüllen.

Hinweis: Diese Informationen dienen der allgemeinen Orientierung. Betriebsvereinbarungen und rechtliche Rahmenbedingungen können sich ändern oder sind vom Einzelfall abhängig. Für eine verbindliche Auskunft zu deinem persönlichen Anliegen oder bei speziellen Fragen kontaktiere immer deine Betriebsräte vor Ort.

5. Steht mir ein Pausenraum zu?

Ein klappriger Tisch in der lauten Werkstatt oder im Lager reicht nicht aus.

Die Pflicht: Ab 10 Beschäftigten muss der Chef einen Pausenraum bereitstellen. Das steht im [Anhang der Arbeitsstättenverordnung \(Punkt 4.2\)](#) und bestätigt auch die [Arbeitsstättenregel ASR A4.2](#).

Und wenn wir weniger als 10 sind? Dann muss der Arbeitgeber trotzdem einen Pausenraum bieten, wenn die Arbeit besonders dreckig, laut oder heiß ist. Wer zum Beispiel in einer Autowerkstatt zwischen Öl und Abgasen arbeitet muss sein Brötchen nicht in der Werkstatt essen. Ein Pausenraum ist dann Pflicht, damit man mal kurz „durchatmen“ kann.

Ein Pausenraum muss auch dann zur Verfügung gestellt werden, wenn am Arbeitsplatz mit Publikumsverkehr zu rechnen ist. Habt ihr am Arbeitsplatz Kunden, Klienten oder Patienten, ist das kein Ort zum Durchatmen, euch steht ein Pausenraum zu.

Laut der [Arbeitsstättenregel \(ASR A4.2\)](#) muss ein Pausenraum bestimmte Standards erfüllen, damit du wirklich abschalten kannst:

- **Fenster sind Pflicht:** Du hast ein Recht auf Tageslicht und frische Luft. Ein fensterloses Hinterzimmer ist nur in absoluten Ausnahmefällen erlaubt.
- **Bequemlichkeit:** Die Stühle brauchen eine Rückenlehne. Bierbänke oder Hocker sind für die dauerhafte Pause nicht zulässig.
- **Ruhezone:** Es darf dort nicht dröhnen. Der Raum muss vom Arbeitslärm abgeschirmt sein.
- **Sauberkeit:** Ein Waschbecken muss in der Nähe sein, und der Müll muss in einen verschließbaren Eimer.

6. Darf der Chef die Pause kurzfristig verschieben?

Ja, aber nur innerhalb enger Grenzen.

- **Das Gesetz:** Nach [§ 106 GewO](#) darf der Chef zwar die Zeit festlegen, aber die Pause muss „im Voraus feststehen“. Das heißt: Du musst zu Beginn der Pause wissen, wie lange sie dauert.
- **Die harte Grenze:** Spätestens nach 6 Stunden Arbeit **muss** eine Pause erfolgen ([§ 4 ArbZG](#)). Diese Grenze darf der Arbeitgeber nicht eigenmächtig nach hinten verschieben.

Die Pausenzeiten im Überblick

Dauer der Arbeit	Gesetzliche Mindestpause
Bis zu 6 Stunden	Keine gesetzliche Pflicht
Über 6 bis 9 Stunden	30 Minuten
Über 9 Stunden	45 Minuten

Besonderheit, die Bezahlte Pause.

Eigentlich ist das Gesetz streng: Eine Pause zählt erst dann als Pause, wenn sie mindestens 15 Minuten am Stück dauert – und bezahlt wird sie normalerweise nicht. Aber in manchen Jobs ist eben nichts „normal“. In der Chemie-Industrie, im Stahlwerk oder tief unter Tage im Bergbau gelten oft ganz eigene Regeln. Hier gibt es: **Die bezahlte Kurzpause.**

1. Bergbau: Erholung unter Tage

Wer tief unter der Erde arbeitet, kann für eine 30-Minuten-Pause nicht mal eben ans Tageslicht fahren.

- **Die Lösung:** Hier gibt es oft die sogenannte „Haupause“. Weil die Bedingungen extrem sind, werden die Pausen einfach als Arbeitszeit gerechnet.
- **Der Deal:** Du ruhst dich aus, und die Uhr für dein Gehalt läuft einfach weiter. Geregelt ist das in speziellen Bergverordnungen und Tarifverträgen, die anerkennen: Wer hart arbeitet, braucht bezahlte Regenerationszeit.

2. Chemie & 24/7-Schicht: Dranbleiben und trotzdem Abschalten

In Betrieben, in denen die Maschinen niemals stillstehen dürfen, wäre eine starre 30-Minuten-Pause oft ein organisatorischer Albtraum.

- **Die Abkürzung:** Das Arbeitszeitgesetz ([§ 7 ArbZG](#)) lässt hier eine Hintertür offen. Per Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung können die 30 Minuten in viele kleine Kurzpausen (z. B. 3 x 10 Minuten) aufgeteilt werden.
- **Dein Vorteil:** Diese Häppchen-Pausen werden fast immer **voll bezahlt**. Du bleibst „nah am Geschehen“, bist bei Notfällen sofort da, und dafür zieht dir der Chef keine einzige Minute vom Lohn ab.

Warum ist das erlaubt? (Der „Check“ für deinen Betrieb)

Damit die Kurzpausen die gesetzliche Pause offiziell ersetzen dürfen, müssen drei Dinge stimmen:

1. **Das OK von oben:** Ein Tarifvertrag (wie z. B. in der Chemie-Industrie) muss diese Ausnahme ausdrücklich erlauben.
2. **Wissenschaft sagt Ja:** Es muss klar sein, dass viele kurze Pausen bei deiner Arbeit genauso erholsam sind wie eine lange.
3. **Die Summe zählt:** Auch wenn die Pausen kurz sind – am Ende der Schicht müssen insgesamt trotzdem 30 (oder 45) Minuten Erholungszeit auf dem Konto stehen.

Quellen:

- [Arbeitszeitgesetz](#)
- [Arbeitsstättenverordnung](#)
- [Arbeitsstättenregel](#)
- [Gewerbeordnung](#)
- [Sozialgesetzbuch VII](#)

Mehr Tipps & aktuelle Themen: Auf meinem Blog unter [schachtboje.wordpress.com] findet ihr regelmäßig Updates, Antworten auf eure Fragen und die neuesten Beiträge. Schaut vorbei – ich freue mich auf eure Meinung und eure Themenvorschläge.

PS: Du hast dieses PDF von einem Kollegen erhalten? Abonniere meinen Blog direkt auf der Seite, dann verpasst du in Zukunft keine wichtige Nachricht mehr.