
Hessischer Rundfunk
hr2-kultur
Redaktion: Heike Ließmann

Wissenswert

Vom Verschwinden der Pause

Von
Claudia Wehrle und Oliver Glaap

Sendung: 18.12.09, 08.30 Uhr, hr2-kultur

Regie:

Sprecherin
Sprecher
Atmos
O-Töne

09-159

Copyright

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Der Empfänger darf es nur zu privaten Zwecken benutzen. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verteilung oder Zurverfügungstellung in elektronischen Medien, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors/der Autoren zulässig. Die Verwendung zu Rundfunkzwecken bedarf der Genehmigung des Hessischen Rundfunks.

Pausen 01	Collage: Wecker, Dusche, Küche/ Kaffeemaschine/ schnelle Schritte (kurz runterziehen)
Pausen 02	(darüber) Die Menschen kommen nicht mehr zu sich selber, wenn sie pausenlos unterwegs sind. (Atmo wieder hochziehen) Auto/ U-Bahn/ Telefonklingeln/ Tastaturklappern/ Telefonklingeln/ Türeschlagen 3 sec. Pause
Pausen 03	(Coca-Cola-Spot) Mach mal Pause
Pausen 04	(Collage. Die einzelnen Wortfetzen ineinanderfahren) Wir brauchen sofort eine Feuerpause... Ich habe keine Erziehungspause... Nach zwei Jahren Denkpause... Die Winterpause rückt näher ... Frauen fliegen raus, weil sie irgendwann die Babypause haben... Gönnen wir ihnen eine Pause. Sie können sich erholen ... In den Pausen kann ich machen was ich will ... Ich gehe davon aus, dass wir auch in der Sommerpause tagen. () Wir Parlamentarier werden da auch keine Pause machen.
Pausen 05	(Coca –Cola-Spot) Mach mal Pause
Claudia	Gut – Machen wir eine Pause. 3 sec. Pause
Claudia	Aber - was ist Pause? Das, wonach sie gerade geklungen hat? Ein Nichts?
Oliver	Die Radiomacher von einst haben zumindest versucht, die Pause hörbar zu machen.

Pausen 06

Pausenzeichen

Claudia

Das Pausenzeichen des Hessischen Rundfunks von 1955

Oliver

Damit die Pause wenigstens nach irgend etwas klingt und nicht einfach nur nach nichts!

Claudia

Aber die Pause ist nicht einfach nur ein Nichts! Das sagt zumindest der Zeitforscher Karlheinz Geißler. Er war viele Jahre Professor für Wirtschafts- und Sozialpädagogik an der Universität der Bundeswehr in München. Sein großes Thema war und ist immer noch die „Zeit“. Er hat viele Bücher darüber geschrieben. Karlheinz Geißler sagt:

Pausen 07

Die Pause ist Teil von Aktivität. Und zwar der passive Teil von Aktivität. Keine Aktivität ist als Aktivität erkennbar, wenn es nicht auch die Nicht-Aktivität gäbe. Und die wird durch die Pause repräsentiert.

0:13

Oliver

„Loch allein kommt nicht vor. Das Merkwürdigste an einem Loch ist der Rand“ – Kurt Tucholsky.

Claudia

Die Pause unterbricht also etwas. Und ist gemeinsam mit diesem Etwas interessant. Die Feuerpause unterbricht das Feuer, die Beziehungspause die Beziehung ...

Oliver

Aber die Babypause ist doch nicht die Pause vom Baby. Und die Denkpause ist gerade nicht als Pause vom Denken gemeint!

Claudia

Bei der Pause muss man also nicht nur fragen: Pause wovon, sondern auch Pause wofür. Und: Es gibt es gibt ja noch andere Pausenklänge als das Schweigen.

- Pausen 08 (die verschiedenen Atmos gehen ineinander über. Am Ende muss die Schulhofatmo stehen) Kantine, Theaterfoyer, Schulhof,
- Pausen 09 [Über Schulhofatmo] In der Frühstückspause essen wir. In den anderen Pausen spielen wir. Manche Kinder spielen Fußball, zum Beispiel die Jungs und manche Mädchen hüpfen Seil. Ich und meine Freundin Katharina, wir spielen in der Pause ein besonderes Spiel, das handelt von einem Burgfräulein und einem Knappen.
0:23
- Pausen 10 Zu Hause, im Haushalt, mit den Kindern, kann die Pause sein, dass ich einfach mit den Kindern spiele. Das ist die Pause vom Haushalt oder auch einfach mich hinsetze, Kaffee trinke oder mal spazieren gehe () Oder eben wenn man sich mit Freundinnen trifft, dass man einfach mal Gedanken hängen lassen kann. Das ist auch Pause.
0:22
- Pausen 11 Man braucht Entspannung, körperlich wie auch geistig, mal andere Gedanken zu haben, mal, ja eine Verkrampfung im Hirn zu lösen. Kenn ich noch aus´m Beruf, ohne die Pause hätten wir schwierige Probleme an den Computersystemen nicht gelöst, weil wir uns verrannt haben.
0:25
- Pausen 12 Für mich ist das eine Pause. Wenn ich schwimme, wenn ich im Wasser bin, () höre ich nichts, dann konzentriere ich mich auf meinen Körper, fühle das Wasser, fühle die Bewegung und schalte das Hirn mal ab, das ja den ganzen Tag angespannt und angestrengt ist.
0:14

Oliver Zu den vielen englischen Wörtern für Pause gehört „break“, der „Bruch“ oder auch „halt“, was soviel bedeutet wie „stopp“. Andere Begriffe betonen nicht das Anhalten sondern das Innehalten: „Gap“, die Lücke, „interval“, der Zwischenraum, oder das, was in der Pause geschieht, zum Beispiel „interlude“, das Zwischen-Spiel, oder auch „breather“, das Atemholen.

Claudia Also anhalten und innehalten. Und es kommt ja noch ein drittes Element hinzu: Die Pause hat eine zeitliche Begrenzung. Sie hat einen Anfang und einen Schluss. Und das ist manchmal unüberhörbar.

Pausen 13 Pausengong

Oliver Aber manchmal auch nicht.

Pausen 14 Ich weiß ja nicht, wann eine Pause beginnt, ob die einige Sekunden dauert oder ein paar Stunden. Es gibt ja Pausen in allen Größen. Wir ham viele Pausen. Natürlich dauert eine Pause nicht allzu lange.

0:09

Claudia Dass eine Pause zu Ende ist, merkt man auf jeden Fall daran, dass es weiter geht. Aber bis dahin muss man sie aushalten, die Pause. Können wir das, überhaupt?

Oliver Machen wir doch ein kleines Experiment mit dem ehemaligen Bundeskanzler Helmut Schmidt.

Pausen 15 Ich hab das immer als eine schwere Last empfunden. Ich hab danach nicht gestrebt. Und ich kann jeden nur – ich hät bald gesagt, bewundert, aber das wäre ironisch gewesen. ich kann mich nur wundern über jeden, der nach dieser Macht, nach dieser Verantwortung strebt. (O-Ton Schmidt in Originallänge)

0:24

Oliver So spricht Helmut Schmidt im Originalton. Langsam. Mit vielen Pausen. Uns Radiomachern dauert das zu lange. Wenn wir ein Stück für den Hörfunk produzieren, dann schneiden wir gerne die Pausen ´raus. Das klingt dann so

Pausen 16 Ich hab das immer als eine schwere Last empfunden. Ich hab danach nicht gestrebt. Und ich kann jeden nur – ich hät bald gesagt, bewundert, aber das wäre ironisch gewesen.. (O-Ton Schmidt ohne Pausen)

0:12

Oliver Wollen wir wirklich nicht mehr hören, dass jemand über das nachdenkt, was er sagt?

Pausen 17 Wenn ich nichts höre, dann drehe ich zu Hause mein Radio ab, zu aus. Aber sie können doch wegen einer kleinen Pause von einigen Sekunden nicht das Radio ausschalten. Natürlich.

Claudia Wir wollen weitermachen. Wir wollen effizient sein.

Oliver Nur: „Der Mensch kann nicht fortwährend tätig sein. Die Natur hat ihn nur zu unterbrochener Existenz geschaffen“ – sagt der französische Philosoph Brillat-Savarin. Und in der Tat: Jeden Tag wird der Mensch müde. Jeden Tag hat er das Bedürfnis zu schlafen und wenn er vernünftig ist, gibt er diesem Bedürfnis nach. Das heißt, er macht eine Pause! Und das ist auch gut so, meint der Zeitforscher Karlheinz Geißler.

Pausen 18 Pausen sind wichtig, um sich in dieser Welt zu orientieren, um Besinnung zu bekommen, also, ohne Pausen wären wir besinnungslos und die Welt wird sinnlos, weil der Sinn sich in den Pausen entwickelt. Der Sinn entwickelt sich dann, wenn ich auf das, was ich getan habe, das, was ich auch erlebt habe, draufschaue. Und dann kann ich Sinn entwickeln. Wie gesagt, ohne Pausen wäre

	die Welt besinnungslos und sinnlos.	0:27
Oliver	„Zum Denken gehört nicht nur die Bewegung der Gedanken, sondern ebenso ihre Stilllegung“ – Walter Benjamin .	
Claudia	Von Stilllegung kann in unserer Zeit aber keine Rede sein!	
Pausen 19	(Collage; geht ineinander über) Börsenglocke/ U-Bahn-Ansage/ Flughafenatmo Letzter Aufruf .../ hektische Schritte	
Pausen 20	Wir tendieren zu einer Non-Stop-Gesellschaft um das Wachstum weiter zu steigern.	0:05
Claudia	Wo wird das deutlicher als am Devisenhandel, meint Antje Praefcke von der Commerzbank.	
Pausen 21	Der Devisenhandel ist kein börslicher Handel. Es gibt keine Anfangs- und keine Schlußglocke. Es ist ein Handel zwischen Banken. Und da zu jedem Zeitpunkt auf dem Globus Banken geöffnet sind, steht dieser Handel nie still. Australien gibt das Zepter weiter an Europa () und das wiederum gibt es weiter an New York. Das heißt, wir können zu jeder Zeit, zu jeder Tages- und Nachtzeit Devisen handeln. Das beinhaltet eigentlich auch, dass man immer auf dem neuesten Stand sein muss, was geschieht in der Welt und was geschieht mit den Währungen. (evl. Börsenatmo unterlegen und dann kurz hochziehen)	0:31
Pausen 22	Die kapitalistische Gesellschaft, besonders die Konkurrenzgesellschaft, tendiert dazu, möglichst vieles zur gleichen Zeit zu machen. Das heißt, Zeit in Geld zu verrechnen. Das Grundelement ist Zeit mit Geld zu verrechnen und Geld kennt kein Genug. Und wenn sie kein Genug kennen, ist jede Pause eine Störung, weil sie vom Geldverdienen abhält	0:25
Claudia	Die Pause ist also eine Störung.	

Oliver	... und wird nur dort akzeptiert, wo sie „gefüllt“ oder „genutzt“ werden kann. Der Zeitforscher Karlheinz Geißler geht sogar noch einen Schritt weiter	
Pausen 23	Der Kapitalismus ist deshalb so stabil und hat deshalb, denke ich, auch weltweiten Erfolg, weil er die Probleme, die er selbst verursacht, zum Geschäft machen kann. Und das ist die Wellness-Szene und das sind zum Beispiel auch die Klöster, die sich zur Zeit wieder rentieren, weil immer mehr Manager Urlaub sozusagen von ihrer Hetze machen um mal wieder zu sich selbst zu kommen. Aber sie machen das doch nur, um anschließend wieder schneller werden zu können.	0:25
Claudia	Dabei hat die Pause eigentlich viel mehr zu bieten.	
Pausen 24	Dass man da spielen kann, dass man sich so richtig austoben kann, weil man dann ganz schön viel frische Luft hat und einem nicht so leicht die Puste ausgeht.	0:14
Pausen 25	Die Pause ist einfach wichtig, dass ich ja ruhig bleibe über den Tag verteilt, dass ich nicht hektisch werde, dass ich nicht am Abend meine Kinder anschreie, weil ich zu wenig () ausgeglichen bin. Also im Grunde genommen brauche ich das für meine Ausgeglichenheit. Das ist vielleicht die richtige Antwort.	0:20
Pausen 26	Ich werd frei im Kopf. Ich hab neue Gedanken. Ich hab dann Spaß wieder, das andere zu tun.	0:07
Pausen 27	Die Pause bringt mir Erholung, Entspannung, gleichzeitig Kraft und	

Stärke, was weiterhin auf mich zukommt. Wenn ich keine Pause hätte, würde es bedeuten, dass man () es nicht schafft, Abstand zu gewinnen, Distanz zu gewinnen () und dass ja auch rein physiologisch vom Körper her, das Streßniveau nach wie vor hoch bleibt.

0:31

Oliver

„Erquicklich ist die Mittagsruhe, nur kommt man oftmals nicht dazu“ – Wilhelm Busch.

Claudia

Eine Erkenntnis, die sich zwischenzeitlich ja schon mal durchgesetzt hatte.

Pausen 28

(evl. die einzelnen Teile mehr ineinanderfahren) „40 Stunden sind´s pro Woche, die ein Mensch noch leisten kann. Denn der heutige Stand der Technik, fordert einen ganzen Mann“ – „Ich halte den Kampf um die verkürzte Arbeitszeit völlig in Ordnung.“ - „Wenn die Gewerkschaften heute ihre Forderungen nach der 40-Stunden-Woche erheben () so entspringen diese Forderungen keineswegs dem Übermut von Funktionären, sondern sie sind eine volkswirtschaftliche Notwendigkeit. Klatschen“

0:37

Claudia

Diese Erkenntnis legt der Zeitforscher Karlheinz Geißler auch den Arbeitgebern ans Herz. Schon in ihrem eigenen Interesse.

Pausen 29

Die Ökonomen () berechnen immer nur den produktiven Effekt der Beschleunigung und den produktiven Effekt von Pausen, den berechnen sie leider nicht. Das heißt, sie sind einfach naiv und warten, bis die Katastrophe eintritt. () Zum Beispiel, wenn sie den Sonntag wegrationalisieren, wird () die Arbeitsproduktivität sinken und nicht steigen. Das hat man übrigens versucht. Im Ersten Weltkrieg hat die englische Kriegswirtschaft, um die Kriegsproduktion zu fördern, den Sonntag abgeschafft, um sieben

Tage in der Woche zu arbeiten. Daraufhin ist die Produktion massiv gesunken. Die Störungen im Arbeitsprozess haben zugenommen. Und die Unzufriedenheit der Arbeiter ist gewachsen. Man hat diesen Versuch relativ schnell wieder abgebrochen.

0:55

Claudia Nur scheinen wir heute wieder auf dem besten Weg zu sein, diesen Fehler zu wiederholen. Arbeiten an Sonn- und Feiertagen wird immer mehr zur Regel – mit schlimmen Folgen!

Pausen 30 Die Menschen kommen nicht mehr zu sich selber, wenn sie pausenlos unterwegs sind. Das heißt, sie tendieren dazu, depressiv zu werden. Depressive Menschen sind Menschen, die an sich selber leiden, das heißt, sie leiden an der Sinnlosigkeit, sie leiden daran, dass sie nicht mehr zu sich selber kommen und dem Leben keinen Sinn mehr abgewinnen. Dazu braucht man Pausen. Dazu braucht man Distanz. Man kann nicht immer vor sich selber fliehen. Wer vor sich selber flieht, endet letztendlich in der Depression.

0:29

Oliver Oder bekommt einen Herzinfarkt, der ihm eine Zwangspause beschert.

Pausen 31 Martinshorn

Pausen 32 Mir gelingt es nicht immer, mir die nötigen Pausen zu gönnen, insbesondere während der Arbeit, wie dort der Streß vorherrscht und man ständig angespannt ist und ständig aufmerksam sein muß
....

0:10

Pausen 33 Da ich nicht in einem Einzelbüro sitze, ist es schon so, dass man ja unter permanenter Beobachtung steht und dann nimmt man sich vielleicht die Pause gar nicht, weil man das Gefühl hat, der andere

	könnte denken, man hat nichts zu tun.	0:11
Pausen 34	Martinshorn	
Pausen 35	Meiden sie jedes Pausenprogramm. Fliehen Sie jedem Pausenfüller. Und gehen sie nicht jedem Pausenangebot auf den Leim. Also telefonieren sie nicht während der Pausen und checken sie auch nicht ihre Mails.	0:14
Claudia	Aber auch dieses Rezept hat seinen Preis – das muss der Zeitforscher Karlheinz Geißler zugeben.	
Pausen 36	Denn sie verzichten, und das ist nun mal in unserer Gesellschaft so, sie verzichten immer auf Möglichkeiten, Geld zu verdienen, wenn sie zurückschalten. Um mehr Wohlstand zu haben, um mehr Güterwohlstand zu haben, müssen sie schneller werden und pausenloser werden. Zeitwohlstand und Güterwohlstand geht nicht zusammen.	0:19
Claudia	Man muss es sich leisten können, Pause zu machen.	
Pausen 37	Zweifelsohne, man muss es sich leisten können. Und, man muss es sich leisten können, von der Umwelt schräg angeschaut werden inzwischen.	0:07
Pausen 38	Vogelstimmen, plätscherndes Bächlein, Musik oder etwas ähnliches (kurz stehen lassen, dann kurz unterlegen)	
Pausen 39	Ich versuche einige Arbeiten abzugeben, zum Beispiel Haushalt, dass ich den nicht machen muss und mich dafür entspannen und erholen kann. Es ist auch ein Luxus, den ich mir gönnen will. Denn ich weiß ganz genau, dass ich Hochleistung bringen muss auf der Arbeit, dass sehr viel gefordert wird in dieser Gesellschaft und dass	

	man die nötige Regeneration braucht.	0:29
Pausen 40	Der Körper zwingt uns, mal Ruhe zu halten.	0:06
Pausen 41	Ohne die Pausen, um sich selbst zu regenerieren, verliert man die Lust an allem. Und das will ich eigentlich nicht.	0:07
Oliver	„Mir scheint nämlich selbst ein freier Bürger nicht wirklich frei zu sein, der nicht irgendwann auch einmal einfach nichts tut“ – Cicero	
Pausen 42	Hermann – Ja - was machst Du da? Nichts. Nichts? Wieso nichts? Ich mache nichts. Gar nichts? Nein. Überhaupt nichts? Nein. Ich sitze hier. Du sitzt da? Ja. Aber irgend was machst Du doch. Nein. Musik (ausblenden)	0:31
Oliver	Der Prophet Jesaja sagt: „Durch Stillesein und Hoffen würdet ihr stark sein. Aber ihr wollt nicht.“	
Claudia	Wirklich nicht?	
Pausen 43	Ich denk, es gibt vielleicht Menschen, die die innere Freiheit net haben, sich eine Pause zu nehmen, obwohl sie die Zeit hätten.	0:08
Pausen 44	(Collage vom Anfang): Wecker, Dusche, Küche/ Kaffeemaschine/ schnelle Schritte/ Auto/ U-Bahn/ Telefonklingeln	
Pausen 47	(oder statt dessen darüber) Man kann nicht immer vor sich selber fliehen. Wer vor sich selber flieht, endet letztendlich in der Depression.	
Pausen 46	(darüber Lorient) „Ich möchte hier sitzen und mich entspannen“ (ausblenden)	

