

# Die Kunst der Pause: Von den Unterbrechungen des Alltags

Aus der Arbeit der Ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle brücke

Zu meinen Lieblingsszenen des holländischen Musik-Kabarettisten Hans Liberg gehört die Nummer „Klassische Musik ist zu lang“. Darin spielt er ein Klavierkonzert von Tschaikowski – und lässt alle Pausen einfach weg. Das Publikum biegt sich vor Lachen bei so viel Nonsens. Es klingt furchtbar. Doch die Pointe ist schnell klar: „Ohne die Pausen ist das Stück völlig uninteressant!“

Die Szene fiel mir immer wieder ein, als es in den letzten Monaten darum ging, mit den mehr oder weniger Corona-bedingten erzwungenen Pausen im Alltag konstruktiv umzugehen. Pausen in der Musik wie im Alltag sind absolut unverzichtbar. Doch durch die Krisenzeiten der letzten Monate wurde die Bedeutung der Unterbrechung, des Freiraums, des Nicht-Möglichen auf ganz besondere Weise deutlich. Obwohl es natürlich nicht immer zum Lachen war. Für manche Ratsuchende in unserer Krisen- und Lebensberatungsstelle haben die neuen „Zwangspausen“ manche alten Themen ans Tageslicht gebracht. Ungeklärte Beziehungsfragen, ein ausbeutender Umgang mit sich selbst, oder auch die tieferliegende Frage, ob die Prioritäten im eigenen Leben richtig gewählt sind. Der neue Stress durch so viel Unplanbares und Unvorhergesehenes und die tatsächlichen Anforderungen an das Miteinander in einer Pandemie haben manche Probleme verstärkt wie in einem Brennglas. Und wer mit Arbeitslosigkeit zu kämpfen hat oder nicht arbeiten kann, für den können erzwungene Pausen wie zu Corona-Zeiten unter Umständen das Gefühl verstärken, dass alles aus dem Ruder läuft.

## Erzwungene Unterbrechungen als Zeitgeschenk

Für andere wiederum waren und sind die Unterbrechungen und „neuen“ verordneten Pausenzeiten fast wie eine Ent-



Die brücke am Kronenplatz bietet Ratsuchenden unkompliziert Gespräche an. Aufgrund von Corona ist dies zurzeit jedoch nur nach vorheriger telefonischer Kontaktaufnahme möglich.

Foto: privat / brücke

deckung und wie ein Geschenk. „Ich habe tatsächlich gelernt, mein Normaltempo zu drosseln. Ich mache jetzt bewusst mehr Pausen“, sagt eine Besucherin. In der hohen Alltagsgeschwindigkeit, die viele von uns erleben, gehört die Wiederentdeckung der Pause vielleicht zu den Dingen, für die manche im Rückblick auf das Jahr 2020 dankbar sind. Lernpsychologisch ist die Pause nachgewiesenermaßen die Zeit, in der mein Gehirn Dinge verarbeiten und abspeichern kann. Um mich auch emotional gesund entwickeln zu können, brauche ich Pausen und Unterbrechungen. So kann ich beim Innehalten wahrnehmen was ist, und selbsterforschend freundlich auf mich schauen. Auf diesen

wichtigen Zusammenhang hat die Zürcher Sozialforscherin Gabriela Muri immer wieder hingewiesen. Sie sagt: „Das Management der eigenen Zeit ist eine anspruchsvolle und notwendige soziale Kompetenz wie Lesen und Schreiben.“ Darum sei die Synchronisation der Zeit, etwa mit dem Partner oder der Partnerin, kompliziert.

## Leben und Arbeiten in der 24/7-Gesellschaft braucht Pausen

Vermutlich werden die meisten zustimmen: Etwas Unerledigtes bleibt immer zurück. E-Mails, die man beantworten, Meetings, die man vorbereiten sollte. Es gibt immer noch ein Projekt, an dem man eigentlich arbeiten will, erst recht, wenn man die eigene Arbeit als sinnvoll erlebt. Die Zeit jenseits der Arbeit wirklich als freie Zeit zu erleben, wird schwieriger. Und auch Freizeit kann sich wie Arbeit anfühlen, wenn man sie mit Terminen durchtaktet. In einer 24/7-Gesellschaft (Jonathan Crary), in der jede und jeder immer und überall erreichbar sein soll, kommt es zunehmend zu einer Entgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Tun und Nichtstun. Die Debatten um gesellschaftliche Trends und globale Entwicklungen spiegeln sich dann auch in den Anliegen der Ratsuchenden in unserer Krisen- und Lebensberatungsstelle. Es könnte sein, dass die fehlende Kultur des Pausierens sich auf jeder Ebene unseres Erlebens widerspiegelt: sowohl individuell als auch gesellschaftlich und global können Pausen dazu dienen, dass der

Einzelne, die Gemeinschaft und auch der schöne verletzte blaue Planet wieder zu Atem finden.

In Beratung und Seelsorge machen Menschen bei längeren Gesprächsreihen immer wieder die interessante Erfahrung: zwischen den einzelnen Terminen, in den Pausen geschieht ganz viel. Das Gespräch ist das eine, die Zeit dazwischen das andere. Beides ist wichtig. Und auch während der Gespräche ergeben sich manchmal Pausen, in denen oft ganz Entscheidendes passiert. Noch ohne Worte formt sich „etwas“, das dann bedeutungsvoll wird.

## (Neue) Pausen-Rituale entwickeln

Übrigens: in den speziellen Beratungen rund um das Thema Erschöpfung, Burnout, Depression spielt das Ritual der Pause eine hervorragende Rolle. Als Hilfe und Anleitung zu einer konstruktiven Selbststeuerung gilt es in einem ersten Schritt, ein festes neues Ritual des Innehaltens zu entwickeln. Zum Beispiel mit der Idee, mit dem eigenen Lebensalter Zeiteinheiten zu bilden. Einem 52-Jährigen empfehle ich: Mindestens einmal am Tag für 52 Sekunden ganz bewusst pausieren. Sich selbst freundlich anschauen. Die gerade laufende Aktivität unterbrechen. Gezielt etwas Schönes machen. Bewusst atmen. Und Frühsignale der Erschöpfung wahrnehmen und



gegensteuern. Oder auch: Einmal in der Woche 52 Minuten lang spazieren gehen oder ins Grüne radeln.

Die drei großen Religionen Judentum, Christentum und Islam kennen dieses „Aufhören“, kennen den ritualisierten Rhythmus der Woche. Auch als Gesellschaft und in unserer globalen Verantwortung wäre die Pause eine Chance, die Hamsterräder des atemlosen Konsums bewusst und gezielt zu unterbrechen. In Abwandlung des anfangs erwähnten Zitats von Hans Liberg könnte man sagen: Ohne Pausen ist das Leben völlig uninteressant. Es ist zudem viel zu kurz und zu kostbar, um es ohne qualitätsvolle Pausen zu verbringen! Die vielstimmige Resonanz derer, die das Beratungsangebot der brücke nutzen, zeigt mir, dass das Entdecken und Einüben von Pausen, die Kunst des Pausierens, sich für Leib, Seele und Geist heilsam auswirkt.

Christoph Lang, Pfarrer für beratende Seelsorge und Stellvertretender Leiter der Ökumenischen Krisen- und Lebensberatungsstelle brücke

Sie suchen einen Ort zum Reden?

**brücke**

Gespräche  
Information  
Lebensberatung

brücke Karlsruhe · Kronenstraße 23 · Telefon 0721 38 50 38

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr: 10 bis 13 Uhr sowie 15 bis 18 Uhr, Mi: 16 bis 20 Uhr

info@bruecke-karlsruhe.de · www.bruecke-karlsruhe.de

**kostenfrei · ohne Voranmeldung · anonym**