



„Die gute Seiten der Zukunft“

21. Folge

**Time is honey (Folge 4/4)  
Lob der Pause**

Ein Essay von Karlheinz A. Geißler

Anmoderation Manuel Schneider

Willkommen zu einer weiteren Folge unseres oekom-podcast. Am Mikrofon ist Manuel Schneider. – Wir wollen heute unsere kleine Reihe über die Vielfalt von Zeit bzw. von Zeiterfahrungen mit einem vierten Essay abschließen. »Time is honey« lautet die Maxime unserer Episodenfolge. Eine verlockend klingende Abgrenzung von der »Zeit ist Geld«-Logik unserer Beschleunigungsgesellschaft; von dem „Immer schneller, immer mehr“, das mittlerweile zum Credo unserer Zeit geworden ist.

Doch was, wenn das atemlos schnelle Leben immer mehr zur Last wird? Wenn viele von uns klagen, keine Zeit mehr zu haben für die wichtigen Dinge des Lebens jenseits des Beruflichen: für Familie, Freunde oder für sich selbst; wenn die Monokultur der Beschleunigung immer öfter in Erschöpfung und »Burnout« endet?

Dann ist es höchste Zeit für ein Umsteuern. Denn offensichtlich ist diese Tempofahrt in einer Nonstopgesellschaft, die kein Innehalten und kein Verweilen mehr kennt, weder zuträglich noch zukunftsfähig. »Wir müssen unseren Umgang mit Zeit überdenken und revidieren«, empfiehlt der Zeitexperte Professor Karlheinz A. Geißler – und zeigt, warum wir Langsamkeit, Muße, ja auch die Langeweile und das manchmal nervige Warten nicht ständig im Namen der Beschleunigung von allem und jedem bekämpfen, sondern als spezifische Formen der Vielfalt von Zeit wieder mehr wertschätzen sollten. So auch die Pause.

Denn es sind diese Zeiten des »Dazwischen«, die die Dinge und Abläufe auf Abstand bringen und so für den heilsamen Rhythmus im Leben sorgen. Es sind die »kleinen Sonntage unseres Daseins«, die uns die Freiräume schaffen, darüber nachzudenken, was war und was kommen wird, die Zwischenzeiten fürs Abschalten und Verarbeiten bieten, fürs Nachdenken und Vorausdenken – Spielräume der Phantasie.

Höchste Zeit also für ein Loblied auf die Pause, das wir dem Buch »Time is honey« von Karlheinz und Jonas Geißler entnommen haben. – Sprecher ist Werner Härtl.

+++++

Essay von Karlheinz A. Geißler

### **Lob der Pause<sup>1</sup>**

Es ist einer der großen Irrtümer unserer Zeit, mittels Beschleunigung und Zeitverdichtung mehr Leben ins Leben bringen zu können. Das Gegenteil tritt ein. Je schneller wir werden, umso häufiger kommen wir zu spät, umso mehr verpassen wir. Nicht jedoch, weil wir nicht rechtzeitig dort sind, wo wir hinwollen, sondern weil wir, gehetzt von der Terminfülle, die es einzuhalten und den vielen Dingen, die es zu tun gilt, an den schönen und angenehmen Zeiten und Erfahrungen des Lebens vorübereilen.

Längst hat der Eroberungshunger der maßlosen Beschleunigung die einst abwechslungsreichen Ufer der Zeit planiert, begradigt und ihrer Vielfalt beraubt. Der Zeitgeist liebt die Pause nicht. Die Diktatur des Immer-schneller und die des Zeitsparens hat die Pause zu ihrem Feindbild erkoren. Im Fernsehen ist jede Pause eine Sendestörung, im Internet ein Defekt, im Straßenverkehr ein Ärgernis und in der Arbeitswelt nichts weiter als ein geldwerter Zeitverlust. Allein in der widersprüchlichen Form von Werbepausen können Pausenzeiten Toleranz und Akzeptanz erwarten. Sie folgen dem Motto: »Pausen verkaufen wir!« Es ist traurig zu sehen, dass Pausen nur mehr dort geduldet werden, wo sie den Verwertungsinteressen der Ökonomie entgegenkommen und als treue Zuarbeiter jenes Zeit-ist-Geld-Imperiums fungieren, das es auf die Eliminierung sämtlicher ökonomisch nicht verwertbarer Zeitqualitäten abgesehen hat.

Die »Pause« hat eine lange und ehrwürdige Geschichte. Eine würdige Gegenwart hat sie nicht. Im alten Griechenland waren Pausen unverzichtbarer Teil der Lebensqualität. Die historischen Quellen lehren uns, dass ein gewisser Aristos im Jahr 309 vor Christus für seine Musiker mehr Pausenzeiten verlangt hat und dafür sogar den ersten uns aus der Geschichte bekannten Streik riskierte. Dass auch die Römer dem Pausieren und dem Innehalten viel Positives abgewinnen konnten, wissen wir von Cicero, der in seiner Schrift über den Redner einen engen

---

<sup>1</sup> Mit freundlicher Genehmigung des oekom verlags entnommen aus: Karlheinz A. Geißler & Jonas Geißler: *Time is honey: Vom klugen Umgang mit der Zeit*. oekom Verlag, München 2017, S. 163-175.

Zusammenhang zwischen dem Pausenmachen, dem Innehalten und Nichtstun einerseits und der bürgerlichen Freiheit andererseits herstellte: »Mir scheint nämlich«, schreibt Cicero, »selbst ein freier Bürger nicht wirklich frei zu sein, der nicht irgendwann auch einmal einfach nichts tut.« Ciceros Hinweis ist heute so aktuell wie damals. Ein kleiner Test belegt es: Eine der am stärksten irritierenden Fragen, die man einem Zeitgenossen heutzutage stellen kann, lautet: Was tust Du, wenn Du nichts tust? Die Wenigsten kommen auf die Idee, einfach nichts zu tun. Und eine Mehrheit derer, die es wirklich fertig bringt, nichts zu tun, hält das für eine schreckliche Erfahrung.

Die Pause ist ein »Dazwischen«, ein zeitliches Intervall zwischen zwei Aktivitäten, zwei Zuständen. Pausen sind zeitliche Zwischenräume, Zwischenzeiten. Pausen sorgen für Abstand und dadurch für den Aus- und den Durchblick, das ist der Grund für ihre Unverzichtbarkeit. Sie unterbrechen ein Tun durch ein Nichtstun, machen durch einen Akt des Unterlassens aus einer Handlungssequenz zwei. So bewahren Pausen die Menschen vor dem grausamen Schicksal des Sisyphos, ununterbrochen weiter machen zu müssen.

Die Pause ist ein sanfter Sturz aus dem Gewohnten. Sie macht das, was sie unterbricht, zu etwas Vergangenen und das, was ihr folgt, zu etwas Zukünftigem. Dadurch, dass sie Abstand schafft, schafft sie zugleich Ende und Anfang. Anfangen kann man nur, wenn man zuvor aufgehört hat und dadurch Ende und Beginn zeitlich auf Distanz gebracht wurden. Das ist die Funktion der Dehnungsfuge »Pause«.

Pausen sind also nicht »nichts«. Sie sind weder leere, noch überflüssige Zeiträume und sie sind keine Zeitverluste. Wenn sie's doch sind, dann sind sie »wertvolle Zeitverluste«. Weil in ihnen nichts geschieht, geschieht etwas, was sonst nicht geschehen würde. »Beim Nichtstun«, so Lao Tse pointiert, »bleibt nichts ungetan«. Das ist, was den Pausen ihren Wert verleiht, ihr schöpferisches Potenzial ausmacht und die Pausierenden distanz- und urteilsfähig, im besten Sinne kritisch macht.

Pausen sind darüber hinaus auch Zeiträume des Nach- und des Vorausdenkens, sie sind Spielräume der Phantasie, der Tagträumerei und des Ab- und Umschaltens. Es sind vornehmlich die Pausen, in denen die Sinne und Gedanken Auslauf haben. Das hat Walter Benjamin auch so gesehen: »Zum Denken«, notiert er, »gehören nicht nur die Bewegung der Gedanken, sondern ebenso ihre Stilllegung«. Das war es, was die Pausenverächter hinter den glitzernden Glasfassaden, die uns bei ihrer pausenlosen Jagd nach dem schnellen Geld nahe an den Abgrund geführt haben, vergessen hatten. Kafka hätte sie zwar frühzeitig durch den Hinweis warnen können, dass das pausenlose Leben zu einer fortwährenden Ablenkung wird, die, wie er schreibt »nicht einmal zur Besinnung darüber kommen lässt, wovon sie ablenkt«. Doch sie hatten nicht die Zeit, ihn zu lesen. Die Hauptsünde der Menschheit, so Kafka, ist ihre Unruhe und ihre Ungeduld. Sie sind es, die den Menschen das Paradies gekostet

haben, und sie versperren ihnen, weil sie davon nicht lassen können, den Weg dorthin auch zurück. Kurzum: Nicht die Ruhe, die Pause ist die erste Bürgerpflicht.

Also: Pause machen ist keine Sünde, es ist nicht mal eine Fahrlässigkeit und erst recht ist es keine »verlorene« Zeit. Pausen sind lebendige Zeiten, sie stellen einen Unterschied her. Die Pause »Sonntag« markiert den Unterschied zwischen Werktag und Feiertag, die Pause »Schlaf« den zwischen Passivität und Aktivität, die »Mittagspause« unterscheidet den Vormittag vom Nachmittag.

Pausen sind in der Zeit, was Bänke im Raum sind. Die berühmteste Pause der Welt dauert 4 Minuten und 33 Sekunden. John Cage, der größte Pausenspezialist unter den Komponisten, brachte sie 1952 zur Uraufführung – und provozierte damit einen Skandal. Seine Komposition 4'33 kann von jedem beliebigen Ensemble und Instrument dargeboten werden, vorausgesetzt, die Interpreten halten sich an die den drei Sätzen vorangestellten Angaben, die jeweils »tacet« (Stille) lauten. Das Schweigegebot macht die Pause hörbar, macht sie wahrnehmbar für die spontanen Geräusche der natürlichen Umwelt und der sozialen Mitwelt. Man hört den eigenen Herzschlag, das verdruckste Hin- und Herrutschen der Nachbarn, die klappernde Tür, das unterdrückte Kichern und Glucksen des überrumpelten Musikpublikums. Und siehe da, plötzlich hat man die Wahl, die Pause zu fürchten, oder zu achten und zu lieben. Und man erkennt: Es gibt keine Stille, die nicht voller Klänge und keine Pause, die nicht voller Bewegung wäre.

Die Diktatur des »Sofortismus« aber hat die Pause zu ihrem ungeliebten Gegenspieler erklärt. Aus Pausen wurde so Störungen, aus dem Innehalten ein Defekt. Im Sendebetrieb des Hörfunks wird im Falle einer unfreiwilligen Pause ab 30 Sekunden durch einen akustischen Alarm-Summer eine Störung angezeigt. In den wenigen Daseinsbereichen, in denen Pausen weiterhin toleriert werden, sind sie – im besten Falle – zu einem Halbschattendasein verdammt. Pausen sollen, *müssen* »gefüllt« werden – so will es die Politik, wollen es die Wirtschaftsführer, so streben es die Freizeitindustrie wie das Fernsehen und das Internet in seltener Einigkeit an. Füllen jedoch will man sie nicht mit Ruhe, Stille und eventuell sogar Muße, sondern ausschließlich mit geldwertem Tun, mit Pausenprogrammen. Nur mehr eine radikale Minderheit kann der Leere zwischen dem Tun und dem Machen etwas abgewinnen kann. Nur mehr wenige verstehen es, mittels Pausen mehr Bewegung in ihr Leben und die Zeit zu bringen.

Dabei gibt es Pausen »in allen Größen«, so Karl Valentin. Einige dauern nur Sekunden, andere mehrere Stunden, und zuweilen, wenn sie als Auszeiten daherkommen, ziehen sie sich gleich über mehrere Tage und Wochen. Imponieren können die Pausen mit einer Vielzahl von Namen. Deren Zahl steht in krassem Widerspruch zum einfältigen Umgang mit ihnen. In der Realität begegnen wir Kaffeepausen, Schulpausen, Frühstückspausen, Pinkelpausen, Arbeitspausen,

Theaterpausen, Sendepausen, Zigarettenpausen, Denkpausen, Sprechpausen, Babypausen, Erholungspausen, Atempausen, es gibt Winter- wie Sommerpausen und selbst Generalpausen befinden sich im Angebot. Darüber hinaus gibt es noch Pausen, die nicht so heißen, aber welche sind. Ältere Menschen sprechen beim Pausenmachen gerne vom Rasten, Jüngere, die das gleiche tun, nennen es Chillen oder »hängen einfach mal eine Zeit lang ab«. Der eine nimmt eine Auszeit, die andere erlaubt sich eine Siesta.

Die Zwischenzeiten der Pausen bieten die Gelegenheit, zu sich zu kommen und zwingen dabei doch nicht, bei sich bleiben zu müssen. Deshalb gehen sie auch häufig der Selbsterkenntnis voraus. Sie dienen dem Nach- und dem Vorausdenken, regen zum Phantasieren und Träumen an, forcieren das Abschalten und Verarbeiten in einem.

Pausen schaffen beides zugleich, Ordnung und Unordnung. Sie lassen Distanzen entstehen, vermitteln Orientierung, und geben Gelegenheit, anders weiterzumachen. Sie regen an, den Richtungswechsel zu wagen, fördern den Möglichkeitssinn. Pausen sind ein Einspruch gegen das Immer-Weitermachen-Müssen. Gelassen kann nur sein, wer auch etwas sein lassen kann.

Die prominenteste Pause ist der Schlaf. Der Mensch macht sie nicht freiwillig. Es ist seine Zeitnatur, die sie verlangt. Im Durchschnitt »verschläft« der *Homo sapiens* annähernd ein knappes Drittel seines Lebens, 90-Jährige also etwa 30 Jahre. Das ist natürlich keine »verlorene« Zeit. Die Zeit des Schlafs ist vielmehr eine lebensnotwendige, eine unverzichtbare Zeitqualität. Der Heilige Franziskus spricht vom »großen Bruder Schlaf«, ein Bruder, der für viele Zeitgenossen auf quälende Weise abwesend ist. Denn mehr und mehr Menschen erfahren heutzutage die Erholbarkeit des Schlafs nur mehr als etwas, das sie vermissen.

Für all die, die das Leben nicht leben, um es hinter sich zu bringen, sind Pausen Leuchttürme ihres Daseins. Sie weisen ihnen den Weg und bewahren sie davor, an den Untiefen ihres Tuns zu scheitern. Sie ordnen, orientieren, strukturieren und lassen eine Ahnung von dem entstehen, was nach ihnen kommt. Pausen sind Gelegenheiten, danach wieder gestärkt auf die Beine zu kommen und gekräftigt mit neuem Elan fortzufahren. Sie verhindern eine vorschnelle Anpassung an Bestehendes und Vorgegebenes, schaffen Abstand und machen im besten Sinne skeptisch, kritisch und urteilsfähig. Pausen sind Zeiten fürs Nachdenken und Vorausdenken, fürs Abschalten und Verarbeiten. Sie ermuntern, sich spielerisch zu erproben und Möglichkeiten auszutesten. Wenn eine Gemeinschaft glaubt, auf Pausen verzichten zu können, untergräbt sie das Fundament ihrer Existenz und verzichtet auf den Mutterboden ihrer Erneuerung.

Der Weg zu Zeitwohlstand, Zeitzufriedenheit und einem zeitreichen und zeitsatten

Leben, führt durch die Doppeltüre von Pause und Ruhe. Kein Mensch kommt zur Besinnung, wenn er von Besinnung zu Besinnung, von Meditation zu Meditation eilt. Ohne hin und wieder Stehen zu bleiben, ohne Innehalten geht es nicht, ohne Pausen kommt man nicht zu Sinnen. In einer sich mehr und mehr verdichtenden Welt sind Pausen als elastische »Entdichter« des Lebens notwendiger denn je. Im Getriebe einer stressenden und belastenden Alltagshektik sind sie unverzichtbare zeitliche Dehnungsfugen. Dabei sind jene Pausen, in denen man nicht gestört wird, nur mehr die zweitwichtigsten. Die wichtigsten Pausen sind diejenigen, in denen man sicher sein kann, nicht gestört zu werden. Sie erlauben – auch wenn's nur für kurze Zeit ist – den Ausstieg aus der Zwangsläufigkeit des Geschehens und garantieren, was wir »Freiheit« nennen. Hätte die Freiheit zwei Schwestern, dann hieße die eine von ihnen »Muße«, die andere »Pause«.

Die Pause ist der Rundumverwertung von Zeit in Geld im Wege. Sie steht damit heute unter Rationalisierungsdruck – und damit zur Disposition. Das ist mehr als bedauerlich, zumal sie ein Geschenk ist, das uns immer wieder über die Gartenzaun des Paradieses zugeworfen wird, und das wir nur aufheben müssten, um uns als Beschenkte der Zeit zu fühlen.

+++++

**Prof. Dr. Karlheinz A. Geißler** ist einer der bekanntesten Zeitforscher der Gegenwart. Er studierte Philosophie, Ökonomie und Pädagogik und war von 1975 bis 2006 Professor für Wirtschafts- und Sozialpädagogik an der Universität der Bundeswehr in München. Er war u.a. Mitinitiator und Teammitglied im Tutzingener Projekt „Ökologie der Zeit“. Mit seinem Sohn Jonas Geißler hat er das Institut für Zeitberatung *timesandmore* aufgebaut (mehr auf [www.timesandmore.com](http://www.timesandmore.com)). Karlheinz Geißler hat zahlreiche Bücher zum Thema Zeit veröffentlicht, darunter vier im oekom verlag.

#### **Bücher von Karlheinz A. Geißler im oekom verlag:**

- Harald Lesch, Karlheinz A. Geißler & Jonas Geißler: *Alles eine Frage der Zeit. Warum die „Zeit ist Geld“-Logik Mensch und Natur teuer zu stehen kommt.* oekom verlag, München 2021  
<https://www.oekom.de/buch/alles-eine-frage-der-zeit-9783962382483>
- Karlheinz A. Geißler & Jonas Geißler: *Time is honey: Vom klugen Umgang mit der Zeit* oekom Verlag, München 2015 u.ö.

(<https://www.oekom.de/buch/time-is-honey-9783960060222>)

- Karlheinz A. Geißler: Alles hat seine Zeit nur ich hab keine. Wege in eine neue Zeitkultur.  
oekom verlag, München 2014  
(<https://www.oekom.de/buch/alles-hat-seine-zeit-nur-ich-hab-keine-9783865814654>)
- Karlheinz A. Geißler: *Lob der Pause. Von der Vielfalt der Zeiten und der Poesie des Augenblicks*  
oekom Verlag, München 2014  
(<https://www.oekom.de/buch/lob-der-pause-9783865813206>)