



Sonntag, 21. September 2014 (20:05-21:00 Uhr), KW 38

Deutschlandfunk / Abt. Musik und Information

FREISTIL

Pause.

Von großen und kleinen Unterbrechungen.

Von Beate Becker und Stefan Becker

Redaktion: Klaus Pilger

[Produktion DLF 2014]

## Manuskript

### Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

© **Deutschlandradio**

- ggf. unkorrigiertes Exemplar -

O-Ton: Prof. Karlheinz Geißler, Zeitforscher, München  
Dr. Regine Elzenheimer, Musik-Theaterwissenschaftlerin, Frankfurt  
Prof. Christoph Wulf, Anthropologe, FU Berlin  
Wolfgang Müller, Autor, Musiker, Künstler, Berlin  
Prof. Dominik Schrage, Kultur-und Mediensoziologe, Lüneburg  
Ulrich Gerhardt, Hörspielregisseur, Berlin  
Ani Drönma, tibetisch-buddhistische Nonne, Windeck  
Kosta Runjaic, Trainer 1. FC Kaiserslautern  
BASF, Pressesprecherin Honorata Doba  
Referent Kai Herzberger  
Zwei Kinder

**Musik:** Jethro Tull: Songs from the wood (1977)

**Ansage:**

Musik

Ansage: Pause

Pause

Musik

**O-Ton Jonathan, 8 Jahre:** Die Pause ist für mich, ausruhen von der Arbeit und auch einfach abhängen.

**Sprecher:**

„Pause“ bedeutet im allgemeinen Sprachgebrauch das Aussetzen einer Tätigkeit, die zeitlich begrenzte Unterbrechung eines Vorgangs, der anschließend wieder fortgesetzt wird. Der Begriff „Pause“ wurde vom altgriechischen Verb „pauerein“ abgeleitet und bedeutet „aufhören machen“ oder „beenden“, ein aktives Stoppen. Ins Lateinische „paua“ entlehnt, fand das Wort im 14. Jhdt. als „puse“ Eingang ins Mittelhochdeutsche, im Altfranzösischen wird „pauze“ (*sprich: Poos*) daraus und bezeichnet das Aufhören, einen Ruhepunkt. Zumindest kurzzeitig.

**O-Ton Karl-Heinz Geißler:**

Eine Pause ist ein Dazwischen. Eine Möglichkeit etwas zu beenden und etwas Neues anzufangen. Und da muss ein Zwischenraum bestehen, um zu wissen und zu erkennen, dass ich etwas beende und dass das Andere, was ich jetzt mache oder in Zukunft mache, etwas Anderes ist und da muss etwas dazwischen liegen. Das ist entweder räumlich gesehen ein Zwischenraum und zeitlich gesehen eine Zwischenzeit und die nennen wir zum Beispiel Pausen.

**Sprecherin:**

Karlheinz Geißler ist ‚Zeitforscher‘. Er war Professor für Wirtschafts- und Sozialpädagogik in München und leitet heute das Institut für Zeitberatung *timesandmore*.

**O-Ton Karl-Heinz Geißler:**

Wir machen in der Woche immer eine Pause, die nennen wir den Sonntag. Wir machen am Tag immer eine ganz lange Pause und die nennen wir Schlaf. Das ist immer zwischen Aktivität und Passivität liegt die Pause Schlaf. Der Feiertag macht die Werktage unterschiedlich und genau das ist der Sinn von Pause, dass er Unterschiede produziert. Pause muss Unterschiede produzieren oder kann Unterschiede produzieren und produziert auch welche und das ist die Fruchtbarkeit von Pausen.

**Ausschnitt: Kriwet:** *Schlafen. Träumen. Nichts weiter. Schlafen, nichts weiter. Vielleicht auch Träumen? Vielleicht auch Träumen. Träume Silben, doch du schweigst. Wir schweigen. Alles schweigt. Schweigen. Betet. Schweigen. Tuuut Pause.*

**ZITATOR:**

Sonntag...nichts den ganzen Tag. *Pause*. Nichts, den ganzen Tag nichts. *Pause*.

Den ganzen Tag, die ganze Nacht nichts. *Pause*. Kein Geräusch. (Aschenglut, in: Beckett,

Samuel: Hörspiele, Filme, st 2402, 1.A 1995, S.61, ISBN 3-518-38902-5)

**Atmo Meer, Kieselsteine**

**Sprecherin:**

Samuel Becketts Hörspieltext „Aschenglut“ verzeichnet 200mal das Wort „Pause“. In der Partitur eines Musikstückes hat jede Note ein eigenes Pausenzeichen. Auf der Pausentaste einer Musikanlage wird ‚Pause‘ durch zwei Striche symbolisiert.

**O-Ton Ulrich Gerhardt:**

Früher haben wir es beim Tonband in Zentimetern gemessen. Wir haben immer angefangen damit, dass wir gesagt haben, ne halbe Sekunde oder ne Sekunde Pause, dann hat man gemerkt, dass das metrische Maß mit der Pause nicht zusammengeht. Eine Pause, die uns befriedigt, unserem Empfinden entspricht, die richtet sich nach dem Puls.

**Sprecherin:**

Ulrich Gerhardt, Jahrgang 1934, ist Hörspielregisseur und arbeitet seit 50 Jahre für das Radio. In der künstlerischen Arbeit mit Sprechern und Texten ist die Pausenarbeit sehr wichtig.

**Ausschnitt: Der Papi (1968)**

*Ich habe das alles, ja, das habe ich alles alleine, immer hab ich das, ja das habe ich stöhnt Ich kann überhaupt nicht mehr. Pause. Das ist doch alles, das ist doch so lange, das ist schon so lange, 12 oder 13. ja, immer. Das kommt immer wieder.*

**Sprecher:**

Im Hörspiel „Der Papi“ von Theodor Weißenborn aus dem Jahr 1969 hat Ulrich Gerhardt alle Atempausen ersetzt oder entfernt.

**O-Ton Ulrich Gerhardt:**

Man muss es ausprobieren und man hört dann eben sehr schnell, dass die ihre eigenen Gesetze haben und dass wir sie eigentlich nur unvollkommen willentlich setzen. Pausen haben eigene Gesetze, die sich nach dem Pulsschlag richten.

**Sprecherin:**

Im normalen Hörfunksendebetrieb wird im Falle einer unfreiwilligen Pause ab 30sec intern durch ein akustisches Signal eine Störung angezeigt. Beim Deutschlandfunk beispielsweise wird ein Alarm-Summer aktiviert. Der Hörer hingegen hört nichts. Es entsteht ein Loch, eine Pause.

*Aber so schlimm war es noch nie. Wir haben nun auch das Haus, aber es ist nun genug. Jetzt ist es genug. Pause Ja. Ich. Jeden. Jeden Tag, sag ich mir, morgen, sag ich mir, es ist doch nichts, es ist alles nichts, das gibt es doch gar nicht. Das bildest du dir nur ein.*

**Zitator:**

„Pausen zählten noch im alten Griechenland zu den notwendigen, unverzichtbaren Zeitqualitäten individuellen und sozialen Daseins. Sie waren ein zentraler Teil dessen, was wir heute ‚Lebensqualität‘ nennen“

**Sprecher:**

schreibt Karlheinz Geißler in seinem Buch „Lob der Pause“. Cicero verbindet in seiner Schrift *de oratore* die Pause mit Freiheit.

**Zitator:**

„Mir scheint nämlich selbst ein freier Bürger nicht wirklich frei zu sein, der nicht irgendwann auch einmal einfach nichts tut.“

zit. n Geißler, Karlheinz.: Lob der Pause, 1.A., 2012, S. 87-88

**Atmo** Atmen: Ausatmen, Einatmen, *O-Ton darüber*

**O-Ton Prof. Christoph Wulf:**

Also zunächst einmal ist die Pause konstitutiv für menschliches Leben. Wir könnten nicht leben, wenn wir nicht Pausen haben. Das beginnt schon beim Atmen, dass wir in einem Rhythmus atmen und dass es da immer auch eine Pause gibt zwischen den Atemzügen. Und Rhythmus heißt auch immer die Bewegung zwischen Anspannung und Pause und das ist im Sprechen genauso. Sprache ist nur möglich, wenn wir auch Pausen dazwischen haben, sonst würden wir gar keinen Sinn produzieren können. Wir müssen ja atmen dazwischen, auch schon für die Artikulation brauchen wir Pausen.

**Sprecherin:**

Der Berliner Anthropologe und Erziehungswissenschaftler Prof. Dr. Christoph Wulf. In dem von ihm herausgegebenen Sammelband „Der Mensch und seine Kultur“ schreibt er in seinem Beitrag über das „Schweigen“:

**Zitator:**

„Das Schweigen bildet den Horizont vor dem alles Reden sich vollzieht. Schweigen durchdringt und umfängt den Prozess des Sprechens. Die Melodie der Rede konstituiert sich aus Worten und Pausen. In den Pausen zwischen den Worten und Sätzen, in denen sich Gedanken bilden, hat es seinen Ort und seine Zeit.“ (Wulf, Christoph

(Hrsg.): Der Mensch und seine Kultur, 2010, ISBN 978-3-86647-524-3, S. 1119)

**O-Ton Prof. Christoph Wulf:**

Schweigen muss ja nicht immer heißen, dass man Pause macht. In der Meditation erfolgt ja eine sehr starke Anspannung, die gleichzeitig natürlich auch eine Lockerung ist, da spricht man nicht, weil Sprache natürlich oft etwas zergliedert und etwas in eine rationale Form bringt, aber nicht immer mit dem Erleben in Übereinstimmung gerät.

**Atmo** Atmen: Ausatmen, Einatmen, *O-Ton darüber*

Ich glaube, dass die Pause gehaltvoller werden kann durch Schweigen. Aber nur dann, wenn man seinen Geist soweit erzogen hat, dass auch die Gedanken ruhig werden.

**Sprecherin:**

Ani Drönma, Jahrgang 1955, ist seit 22 Jahren tibetisch-buddhistische Nonne. Ani ist der buddhistische Begriff für Nonne, Drönma ist der Ordensname und heißt ‚Fackel‘.

**O-Ton Ani Drönma** Und das ist ja eine der grundlegenden Meditationen, die in allen Buddhismen, egal wo her sie stammen, wichtig ist: als allererstes schaffe ich Geistesruhe. Das heißt, ich setz mich hin, in der vorgeschriebenen Körperhaltung und konzentriere mich beispielsweise auf den Atem und dann zähle ich also 10 Atemzüge und das ist total witzig, weil man dann feststellt, ich bin nicht mal in der Lage bis 5 zu zählen, weil ich dann schon wieder im Kopf abgelenkt bin.

**Sprecherin:** Ani Drönma hat ein Retreat im Windecker Ländchen 60 km östlich von Köln absolviert.

**O-Ton Ani Drönma:**

Ein Retreat ist eine Pause. Retreat, grundsätzlich, eine Klausur in der tibetisch-buddhistischen Tradition kann ein Wochenende sein, kann ein Tag sein, kann aber bei einer 3-Jahres-Klausur, 3 Jahre drei Monate und ein bisschen sein. Das ist ganz unterschiedlich. Das ist eine Zeit, die im Grunde genommen, eine Pause vom Alltag darstellt, wo man sich zurückzieht, um eine bestimmte Meditation durchzuführen.

**Sprecherin:**

27 Jahre war Ani Drönma als Krankenschwester tätig und leistet seit 40 Jahren ehrenamtlich Hospizarbeit. Jetzt trägt sie die rot-gelbe buddhistische Robe. Sie hat zwei 3-Jahres-Retreats gemacht und damit mehr als 6 Jahre ‚Pause‘ vom weltlichen Leben.

### **O-Ton Ani Drönma**

Diese Pause ist unglaublich tätig. Wenn ich mir im Alltag eine Pause gönne, dann lenke ich mich üblicherweise ein bisschen ab, koch ich mir vielleicht was Schönes, les vielleicht was Nettes, ich guck Fernsehen oder höre was Nettes oder geh Spazieren. Ein 3-Jahres-Retreat ist eine ganz grobe Zäsur. Es ist ganz anders als das Leben, das vorher war. Und es ist gleichzeitig sehr viel tätiger, aber ist so viel zielgerichtet, dass diese Pause vom Alltagsleben mir die Möglichkeit gegeben hat, mich auf das Allerwesentlichste zu konzentrieren. Die Konzentration darauf, ich möchte – idealerweise- Erleuchtung in diesem einen Leben erreichen. Und zwar eben nicht nur für mich, sondern für alle Wesen.

### **O-Ton Prof.Dr. Dominik Schrage:**

Pause ist ja erstmal eine Dauer, die kann man definieren durch einen Rahmen innerhalb dessen sie als eine Unterbrechung erscheint, als Lücke. Und dann könnte man sich konzentrieren auf die Frage, was ist das für ein Rahmen, in dem die Pause entsteht, erzogen wird, vorgegeben wird, gebraucht wird? Andererseits kann man ja auch fragen, ist die Pause durch das Erleben eines Augenblicks des Stillstands definiert? Geht es vielleicht gerade nicht um den Rahmen, sondern ist es eher ein Dementi des Rahmens, eine Unterbrechung dessen? Das sind so zwei Gesichtspunkte, denke ich die ganz wichtig ist, wird die Pause durch einen Rahmen definiert oder ist sie gerade die Abwesenheit des Rahmens?

### **Sprecher:**

Dominik Schrage, geboren 1969, ist Professor für Kultur- und Mediensoziologie an der Leuphana-Universität in Lüneburg und lebt in Berlin.

### **O-Ton Prof. Dr. Dominik Schrage:**

Man kann das Ganze ja auch andersrum denken, nämlich von dem Erleben des Augenblicks her und sagen, es ist gerade die Abwesenheit der Systemzwänge, die in der Pause vorliegt. Ein Moment, der erlebt werden kann, der die Bedingung für Individuation darstellt, weil in der Pause, in der Unterbrechung, bin ich ja zurückgeworfen auf mich und in der Pause werde ich dessen gewahr. Und so könnte man m Prinzip die ganze Pause als Motiv einer Dialektik der Aufklärung sehen gewissermaßen.

**Ausschnitt: Kriwet** Und...entspannen...sagen Sie „ja“. Überzeugend. Sachlich zustimmend. Sagen Sie „ja“. „Ja“. Gleichgültig. Fragend. „Ja. Sagen Sie „ja“. Abschließend. Verärgert. Sagen Sie „ja“. Sachlich zustimmend. Überzeugend. Sagen Sie „ja“. Fragend. Gleichgültig. Verärgert. Sagen Sie „ja“. Sagen Sie ja. Überzeugend. Zusammenfassend. Sachlich zustimmend. Sagen Sie „ja“. Ironisch zweifelnd, sarkastisch zusammenfassend. Bedauernd.

**O-Ton Ulrich Gerhardt:**

Die Pausen selber sagen ja nichts. Aber je nachdem, wie ich eine Pause setze, sagt der Text das Eine oder das Andere.

Also sagen wir mal das Einfachste:

Liebst du mich? Dann kommt ne Antwort von dir, wenn du sofort spontan ‚ja‘ sagst, dann weiß ich, du liebst mich. Liebst du mich? ‚Ja‘, allein diese Pause stellt das in Frage, du sagst zwar ‚ja‘, aber es ist nicht so ganz sicher oder die Pause wird noch länger. Ja. *Lacht.*

**Ausschnitt: Kriwet** *Freudig zustimmend. Gelangweilt, mürrisch, zornig. Bedauernd. Verstimmt. Freudig zustimmend. Klagend. Gelangweilt. Verstimmt. Sagen Sie. Mürrisch, zornig, gelangweilt. Sagen Sie. Mürrisch, zornig. Diese Übung werden Sie mehrere Male wiederholen müssen, bis sie den richtigen Ton treffen. Ja, ja, ja. Nununu.*

**Sprecherin:**

Die Ja- bzw Pausen-Varianten stammen aus Ferdinand Kriwets Hörstück XIII „Pause“ aus dem Jahr 1977. Inhalt und Spielmaterial des Hörspiels sind Pausen: Sprechpausen, Pausenfüller, Atmer, Ähs. Schnipselchen, mit denen der Autor experimentiert. das Hörspiel kennt die „tote Pause“, im Unterschied zur „belebten“ Pause.

**O-Ton Ulrich Gerhardt:** Eine tote Pause ist eben eine, die nicht aus dem Leben stammt, da sind keine Atmer drauf, da sind keine Geräusche drauf, irgendein Summen der Atmosphäre drauf, sondern nichts. Ein digitales Nichts. Heutzutage ein digitales Nichts und dadurch kann man die Künstlichkeit der Sprache sehr stark erhöhen, manche Texte erfordern eine gewisse Künstlichkeit und es hat schon einige Stücke gegeben, wo ich keine einzige natürliche Pause gelassen habe, sondern sie nur künstlich dazwischen gesetzt habe.

**Ausschnitt Kriwet:** Ja,ja. Aha. Also. Das klingt sehr gut. Bitte sprechen Sie jetzt: - *Pause (0'07)*

**O-Ton Ulrich Gerhardt:**

Das hat für mich einen sehr großen Reiz, weil die Sprache dadurch so zu einer kristallinen Form wird. Im Hören bedrängt es einen etwas, weil man unwillkürlich mit dem anderen Sprechenden mitspricht, mit atmet und wenn da kein Atem drin ist, denkt man nach kurzer Zeit, ich ersticke, ich kriege keine Luft, ja und das ist ein Effekt, der schon mitunter auch beabsichtigt ist, aber man muss sehen, wofür das taugt.



**Ausschnitt:** Der Papi, 1968

*Dann muss ich reden, dann muss ich antworten, dann will das Kind etwas wissen, dann muss ich das sagen oder das, doch wenigstens „ja“ sagen oder was muss ich sagen? „Ja“ vielleicht „nein“, das strengt mich so an, das macht mich ganz fertig.*

**Sprecher:**

In „Der Papi“ bildet der Regisseur Ulrich Gerhardt durch die Entfernung der „Atmer“ das Gefühl des Erstickens bzw. den depressiven Seelenzustand des Protagonisten ab.

**Ausschnitt:** Der Papi, 1968

*Dann sitz ich im Büro und bin fix und fertig und sage, es ist nichts, aber dann kommt das wieder und ist wie ein Berg. stöhnt Es ist nun genug, ich muss nun gehen. Ich habe das immer gewusst, dass das eines Tages... und immer gedacht es geht noch und Hauptsache es merkt keiner etwas bei der Arbeit.*

**Sprecher:**

In der Musik werden Pausen komponiert und die vorgesehene Länge exakt verzeichnet.

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Die Pause ist ja ein zeitliches Phänomen, das heißt die lebt natürlich ganz stark von der zeitlichen Gestaltung. Selbst in der Musik, wo sie sehr genau notiert ist, ist die Frage, welches Tempo wähle ich und wie fasse ich dieses Tempo auf, bedingt natürlich auch die Frage, wie sind die Pausen?

**Sprecherin:**

Regine Elzenheimer, geboren 1967, ist Dramaturgin, Musik- und Theaterwissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Musiktheater und Neue Musik.

Und in der Musik ist sicherlich die stärkste Pause die Generalpause, das heißt eine Pause, wo alle aussetzen, die auch die stärkste dramatische oder rhetorische Funktion hat, die ganz stark aufgeladen ist mit Erwartung, aber auch aufgeladen wird durch das, was vorher passiert ist, und auch im Theater, im Sprechtheater natürlich sehr viel mehr als in der Musik, ist ja die Frage, wenn da im Text steht ‚Pause‘, dann kann die zwischen einem Atemzug und 10 Minuten dauern. Also das heißt die Frage, wie gestalte ich die Pause?

**Sprecherin:**

Pausen können gefährlich oder beunruhigend werden und Pausen können auffordernden Charakter haben.

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Ich habe eine Aufführung erlebt, eine Inszenierung der Iphigenie durch den Regisseur Laurent Chétouine an den Münchner Kammerspielen, wo es tatsächlich fast zu tumultartigen Zuständen im Zuschauerraum kam, weil er eine Pause bei der Hauptfigur so lange gestaltet hat oder auch der Schauspieler selbst hat ja auch einen großen Spielraum, Gestaltungsspielraum, also wie lange hält er das aus, wie lange hält er diese Spannung auch aus, die sich da aufbaut, wo ein Zuschauer dann irgendwann intervenierte und rief, ich weiß nicht mehr genau, was er gerufen hat, ‚weitermachen‘ oder irgendetwas in der Art. Auch durch Pausen, die so lange gehen, dass man nicht weiß, ist das nur ne Pause, ne Unterbrechung, ist es der Abbruch, wird das Publikum ganz massiv herausgefordert, auch selber Position zu beziehen, es wird verunsichert, es wird irritiert oder eben auch zum Teil zur Aktivität angespornt oder provoziert.

**Sprecher:**

Betrachtet man die Pause in Literatur, Musik und Theater aus einem historischen Blickwinkel, so lässt sich ab dem ausgehenden 19.Jhdt eine Emanzipation der Pause, der Stille und des Schweigens feststellen. Also Nichtklang und Klang, Sprechen und Schweigen werden gleichwertig.

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Die Pause ist ja was grundlegend anderes als die Stille. Die Pause ist etwas, was durch zeitliche Begrenzung definiert ist. Die Stille lebt von der Entgrenzung. Die zeitliche Entgrenzung der Pause führt zu so etwas wie Stille.

**Musik:** John Cage, sixteen dances, 1951, Tranquility, ensemble modern.

**Sprecher:**

Als Zäsur, als Stillstand oder als Abwesenheit von Etwas schafft die Pause eine Dramaturgie der Zwischenräume und dadurch eine neue Präsenz. Der Dramatiker Samuel Beckett hat dadurch neue Räume eröffnet, ebenso wie der Komponist John Cage.

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Das ist ja im Grunde auch eine philosophische Frage, also die Philosophen unterscheiden zwischen dem Etwas und dem Nichts. Also genau diese Frage, was ist das Nichts oder die Leere? Können wir die überhaupt fassen? Dass wir so sehr immer vom Etwas ausgehen ist natürlich auch eine abendländische Position und ein Komponist wie John Cage, der ja Anfang der 1950er Jahre mit einer großen revolutionären Komposition da eine Zäsur gesetzt hat, mit dem 4'33, mit einem Stück zeitlich komponierter Stille, der hat im Grunde sehr stark genau dieses Verhältnis umgekehrt und die ganze Arbeit von John Cage, auch seine Auffassung der Stille, ist

ja sehr stark vom Zen-Buddhismus inspiriert, das heißt von einer Auffassung, die eher von der Leere und vom Nichts ausgeht, als in der europäischen Tradition, als davon, dass da Etwas ist, was ich gestalten muss.

**Zitator:**

Wir brauchen nicht diese Stille zu fürchten – wir können Sie lieben. Wörter sind nur Geräusche.

Zit. n. Elzenheimer, Regine. Pause, Schweigen, Stille. Dramaturgien der Abwesenheit im postdramatischen Musik-Theater. 2008, ISBN 978-3-8260-3441.-1, S. 113

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Er hatte eine sehr schöne Definition der Stille: Er hat gesagt, die Stille ist die Summe aller nicht intendierten Geräusche. Und im Begriff der Intension, also der Absicht, liegt bei Cage sozusagen in der Ästhetik der Hund begraben. Das heißt, in dem ich als Komponist alle absichtsvollen Geräusche weglasse, schaffe ich den Raum für die Wahrnehmung aller nicht beabsichtigten Geräusche und das ist dieser Umschlag vom Sagen, vom Ausdruck des Künstler oder des Komponisten hin zur Möglichkeit der Wahrnehmung des Rezipienten. Diese Grenzen lösen sich mit Cage ganz stark auf und das macht auch, glaube ich, seine Sonderstellung aus, dass er die Stille eben nicht als Abwesenheit von Klang oder Geräusch definiert hat, sondern als Anwesenheit.

**Musik:** Luigi Nono Fragmente-Stille. An Diotima

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Und eine wirkliche Autonomisierung der Stille dafür steht ganz stark ein Komponist wie Luigi Nono, in dem er den Pausen in seinem Streichquartett „Fragmente-Stille an Diotima“ Fermaten zugeordnet hat. Die Fermate ist die Möglichkeit einer individuellen zeitlichen Ausgestaltung eines Tons oder eben auch einer Pause und in diesem Streichquartett das war wirklich so eine Art von Durchbruch 1980, wo die nicht klingenden Anteile der Komposition den gleichen Stellenwert hatten, wie die klingenden Anteile und das auch eine erhebliche Auswirkung auf die zeitliche Dimension dieses Stückes hatte, das dauert wirklich fast ne Stunde oder je nachdem wie das Tempo aufgefasst wird oder 70min, das ist ein sehr langes Stück.

**Musik:** Luigi Nono Fragmente-Stille. An Diotima

**Sprecherin:**

Ihre Forschungsergebnisse hat Regine Elzenheimer veröffentlicht, in einem Buch mit dem Titel „Pause. Schweigen. Stille. Dramaturgien der Abwesenheit im postdramatischen Musik-Theater“

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Also Pausen sind funktional bestimmt, so würde ich es nennen in der Kunst und eigentlich auch in unserer Lebenswelt. Sie haben eigentlich immer eine bestimmte Funktion im rhetorischen Sinne oder eben auch den Zweck uns zu erholen, uns zu regenerieren, aber dann danach fortzusetzen, was die Pause unterbrochen hat.

**O-Ton Karlheinz Geißler:**

Die Pause ist immer letztlich das Gegenteil dessen, was sie gerade gemacht haben. Wenn Sie gerade nichts getan haben, ist das die Pause vom Nichtstun. Und so ist es mit der Stille und dem Lärm auch. Sie können die Stille mit dem Lärm unterbrechen, dann ist die Pause der Ton und nicht die Stille. Etwas Hochaktives, aber gleichzeitig etwas sehr Sensitives.

**O-Ton Regine Elzenheimer:**

Und das Subversive ist für mich eigentlich an der Stelle, wo sich die Pause zeitlich so entgrenzt, dass wir gar nicht mehr sicher sind, ob danach noch irgendetwas weiter geht. Das heißt, wenn die Substanz dessen, was die Pause unterbricht, angegriffen wird und wir so verunsichert sind darüber, ob wir überhaupt weitermachen sollen. Im Theater sind das solche Momente, wo man nicht weiß, hat der Schauspieler jetzt seinen Text vergessen, wird jetzt die Vorstellung abgebrochen, das sind wirklich irritierende, auch sehr provozierende Momente, die ein großes subversives oder widerständiges Potential haben, aber das sind in meinen Augen, auch die Momente, wo sich eine Pause die Stille hinein entgrenzt.

**COLLAGE:** Kaffeepause, Pinkelpause, Zigarette, Babyschreien, Mensa

**Sprecherin:**

Es gibt tätige, schöpferische, gestohlene, tote, belebte und akzeptierte Pausen. Pausen können groß oder klein sein, zu lang oder zu kurz. Es gibt funktionale, akzeptierte und institutionalisierte, subversive und ungeplante Pausen. Pausen geschehen, sie werden gemacht oder sie müssen genommen werden. Man sieht sich in der Pause oder eben nicht, wenn man gerade eine Beziehungspause macht. Und es gibt ausgestorbene Pausen, wie die Sendepause beim Radio und beim Fernsehen.

**Sprecherin:**

Der Mensch ist ein Pausenwesen, sagt Karlheinz Geißler.

**O-Ton Dominik Schrage:**

Die Frage ist, ist jetzt die Pause nun die Pause, die nur Pause ist, weil sie auf Fortsetzung der Tätigkeit, die unterbrochen wurde, zielt, oder ist sie die Pause, die die Zeit ist, in der die Tätigkeit nicht ausgeübt wird.

**Musik:** Klaus Nomi, Cold Song, 1982 *nur einige Takte. Kämpfen lassen mit der Fußballatmo, die sich dann durchsetzt.*

**ATMO:** Fußballstadion

**Sprecher:**

Was in der Halbzeitpause beim Fußball in der Kabine besprochen wird, gehört zu einem gut gehüteten Geheimnis. Manchmal scheint es fast so, als wäre es nicht dieselbe Mannschaft, die nach einer 15-minütiger Spielpause auf dem Platz agiert.

**O-Ton Kosta Runjaic**

Man kann in der Halbzeitpause n paar Korrekturen der Mannschaft wiedergeben und versuchen dann Sachen, die vielleicht nicht so optimal gelaufen sind ansprechen.

**Sprecherin:**

Kosta Runjaic, 1971 in Wien geboren und in Rüsselsheim aufgewachsen:

Aber es ist auf jeden Fall ein großer Zeitdruck da, weil die Minuten rennen, das geht so schnell vorüber und da sieht man auch im Stadion, dass die Zuschauer noch gar nicht ihre Wurst oder ihr Bier bekommen haben und das Spiel geht schon weiter. Ich hätte nichts dagegen, wenn man die Pause noch einmal um 5 oder 10 Minuten verlängern würde.

**Sprecherin:** Kosta Runjaic trainiert in der Saison 2014/2015 den 1.FC Kaiserslautern.

**O-Ton Kosta Runjaic**

Das erste Trainingsprinzip ist ja die optimale Relation zwischen Belastung und Erholung und genau das ist auch die große Kunst in der Trainingssteuerung, in einem Wettkampfzyklus in einer Saison als auch dann, wenn die Saison zu ende ist, die Spieler auch so vorzubereiten, zu schulen, dass sie nicht zu viel machen, dass sie wirklich auch sich zwingen, nichts zu machen. Das ist sehr sehr wichtig diese Pause, damit der Körper, damit die Zellen, der ganze, der ganze Verschleiß sich erholen kann, vor allem dass die Zellen, dass die sich regenerieren können.

**Sprecherin:**

Als Kosta Runjaic in Kaiserslautern anfang, führte er zunächst eine Neuerung ein: das gemeinsame Mittagessen.

**O-Ton Kosta Runjaic:**

Essen ist immer ne kleine Auszeit, wo man n bisschen abschalten kann, zur Ruhe kommen kann. Meistens essen wir, wenn wir zwei Trainingseinheiten am Tag haben, das heißt dadurch gewähren wir schon auf jeden Fall die erste Regeneration durch Nahrungsaufnahme, dadurch sind wir auch sicher, dass alle essen und qualitatives Essen zu sich nehmen und in diesem Rahmen ist es schon eine Pause. Aber es ist auch die Vorbereitung für danach. Für die Zeit der Trainingseinheit.

**ATMO BASF-Atmo-Kantine****Sprecher:**

In den 8 Kantinen für die rund 40 000 Mitarbeiter des Chemie-Riesen in Ludwigshafen gehen täglich 10 000 Essen über den Tresen. Während in der Kantine um die Mittagszeit fast alle Tische belegt sind und man sich Bratwurst mit Pommes Frites schmecken lässt, absolviert der 46-jährige Referent Kai Herzberger während seiner Pause eine Trainingseinheit im Sportzentrum des Unternehmens.

**O-Ton Herzberger:**

Ich mach aktive Mittagspause, mach ich im Moment zweimal die Woche, wenn es geht, meistens ganz früh zwischen 6 und 8 Uhr also vor Arbeitsbeginn, einmal die Woche versuche ich es auch in der Mittagspause zu machen. Einfach um den Kopf freizukriegen, weil das ist ne ganz interessante Sache. Ich mache viel Projektarbeit an meinem Arbeitsplatz. Wenn ich mit meinen Kollegen Mittag essen gehe, ist immer auch toll, aber da diskutiert man meistens die Probleme, die man im beruflichen Kontext hat und da ist es schwierig ganz abzuschalten. Und hier einfach ne Stunde Krafttraining oder Ausdauer oder gemischt ne Einheit, das ist ne tolle Sache, da ist man am Arbeitsplatz wieder frisch hergestellt, wenn man zurückkommt.

**ATMO Laufband (*befindet sich vor und im nächsten O-Ton*)***darüber* **Sprecher:**

Das Unternehmen bietet in den Pausen Yoga-Kurse, Zumba, Schwimmen, Meditation, schweigende Pausen, Lernevents und Fitness an.

**O-Ton Herzberger auf dem Laufband, zunehmend atemlos:**

Das Schöne ist, dass die ganzen Gerätschaften mit Internetzugang und mit Fernsehen versehen sind, das heißt ich kann mit einem entsprechenden Kopfhörer hier eingestöpselt auch mal die Nachrichten anschauen, ich kann meine email abrufen, allerdings nur die privaten, nicht die geschäftlichen, das haben wir extra nicht mit dabei. Jetzt muss ich mal n bisschen Tempo machen, das ist nur die Steigung, die ich gerade mache, das ist nicht der Sinn der Sache.

*Atmo* Das ist jetzt um den Kreislauf n bisschen in Schwung zu bringen, vor dem Krafttraining, das was ich dann immer mache. 10min auf dem Laufband oder auf dem Fahrrad-Ergometer, dann geht es weiter im Programm

**Collage:** aus Uhrenticken, Kuckuck, Gongschlägen, Stechuhr *oder Time –Collage von PinkFloyd wiederholen*

**Sprecher:**

Arbeitsrechtlich sind Pausen genau geregelt. Seit 1994 gilt § 4 des Arbeitszeitgesetzes:

**Zitator:**

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 können in Zeitabschnitte von jeweils mindestens 15 Minuten aufgeteilt werden. Länger als sechs Stunden hintereinander dürfen Arbeitnehmer nicht ohne Ruhepause beschäftigt werden.

**Atmo** BASF-Atmo-Sportzentrum

**O-Ton Pressesprecherin Honorata Doba:**

Es geht einerseits um die gesetzlichen Vorgaben, aber andererseits sehen wir, dass Mitarbeiter, die ausgeruht sind, die sich eine Pause gegönnt haben, die die Mittagspause vielleicht aktiv verbracht haben bzw mit ihren Freunden, die sie hier auf der Arbeit haben, leistungsfähiger sind, motivierter sind. Das lange Arbeiten am Stück muss jetzt nicht effizienter sein, Pause ist auf jeden Fall besser, weil, da kann man abschalten und dann wieder voller Kraft einsteigen.

**Sprecherin:** Die Pressesprecherin des Chemie-Konzerns.Honorata Doba.

**Musik:** John Cage, Living room music

**O-Ton Dominik Schrage:**

Pause ist insofern, kritisch gesehen, könnte man sagen, die „Pore des Arbeitstages“, wie Marx das gesagt hat, die im Prinzip geschlossen werden soll, die unter Optimierungsdruck gesetzt werden wird, die eigentlich nur als Funktionspause ihren Sinn erhält, in dem wir uns fügen müssen. Die Pause ist ja eine von der

Arbeiterbewegung erkämpfte Errungenschaften, die also solche ja auch einen Kompromiss darstellt.

**Musik:** John Cage, Living room music *once upon a time...*

**Sprecher:**

Wie wir arbeiten und wie wir pausieren, ist Teil einer historischen Entwicklung. In vorindustriellen Zeiten orientierte man sich an den Jahreszeiten und kalendarischen Zyklen. Bereits seit Luther gilt Müßiggang als Sünde. „Zeit ist Geld“ sagte Benjamin Franklin dann im 18. Jahrhundert. Er gab zu bedenken, dass der Müßiggänger, der den halben Tag in der Kneipe verbringt, nicht nur seine Zeche bezahlen muss, sondern zusätzlich das Geld verliert, das er in dieser Zeit hätte verdienen können. Seit Mitte des 19. Jahrhundert finden sich die Menschen mit der Aufforderung zu einem arbeitsamen Leben konfrontiert: Zeit soll rational genutzt und nicht verschwendet werden!

**Zitator:**

Die *Arbeit* bekommt immer mehr alles gute Gewissen auf ihre Seite: Der Hang zur Freude nennt sich bereits „Bedürfnis der Erholung“ und fängt an, sich vor sich selber zu schämen. „Man ist es seiner Gesundheit schuldig“ — so redet man, wenn man auf einer Landpartie ertappt wird. Ja, es könnte bald so weit kommen, dass man einem Hange zur *vita contemplativa* (das heißt zum Spaziergehen mit Gedanken und Freunden) nicht ohne Selbstverachtung und schlechtes Gewissen nachgäbe. Friedrich Nietzsche: Die fröhliche Wissenschaft, Viertes Buch, Aphorismus 329 „Muße und Müßiggang“, Werke in drei Bänden, Bd. 2, 1954, S. 191.

**Sprecher:**

Schrieb Friedrich Nietzsche über den Müßiggang.

1880 veröffentlicht Paul Lafargue, der Schwiegersohn von Karl Marx, eine literarisch-polemische Schrift mit dem Titel ‚Das Recht auf Faulheit‘. Er kritisiert darin die kapitalistischen Grundlagen des Arbeitsbegriffs seiner Zeit und attestierte der Arbeiterbewegung eine „seltsamen Sucht“: die „Arbeitssucht“.



### **O-Ton Dominik Schrage:**

Die ganze Kritische Theorie Marxens beruht ja auf einer Anthropologie der Arbeit. Das Wesen des Menschen wird daraus abgeleitet, dass der Mensch ein Arbeiter ist, Und daraus kommt dann, Arbeit als umfassender humanistischer Wert der marxistischen Kapitalismuskritik und da hat Lafargue ein Sensorium dafür, dass das natürlich eine enorm produktivistische Art des Denkens ist und dass eben das Moment des Fulseins, das Recht auf Faulheit, wie er das nennt, darin gar nicht unterzubringen ist.

**Musik:** Kraftwerk: Wir sind die Roboter

### **O-Ton Dominik Schrage:**

Marx hat ja an einigen Stellen eine durchaus romantische Konzeption, wie der befreite Mensch seine Zeit verbringt, er jagt, fischt, liest und betreibt Philosophie. Marx ist da schon romantisch, aber in der Kritik des Kapitalismus wird die romantische Seite - Müßiggang muss Teil des menschlichen Lebens sein – das hat er über Bord geworfen und es wird produktivistisch argumentiert. Und da hat Lafargue ein Sensorium dafür und fordert sozusagen etwas, was die auf die Produktion fixierten Marxisten gar nicht anerkennen können, nämlich Faulheit.

### **O-Ton Wolfgang Müller**

Das ist toll, das ist so modern, weil bei Marx ist das immer so ernst, das Recht auf Arbeit, das wird noch so unmittelbar gedacht und da fragt man sich natürlich, ja ist denn Arbeit per se gut? Es gibt doch viele Leute, hätten die nicht gearbeitet, da wäre uns einiges erspart geblieben.

**Atmo:** Film spulen, Bandschlabbern

### **Sprecherin:**

Der Künstler Wolfgang Müller. Sein Verdienst ist es, dass die 1892 in Berlin geborene Tänzerin Valeska Gert nicht in Vergessenheit geraten ist. In den 20er Jahren entstanden im Kino Pausen, wenn die Filmrollen gewechselt wurden.

### **O-Ton Wolfgang Müller**

Was ich an der Pause so interessant finde, dass Valeska Gert, Bert Brecht hat sie entdeckt in einer solchen Kinopause, als Performerin. Da stand die also vorne auf der Bühne. Die Kinoinhaber haben Kabarettisten, Sänger engagiert, damit sie die Pausen überbrücken, damit die Leute nicht aus dem Kino rausrennen, weil da 5min nichts ist. Und Valeska Gert hat in einer dieser Pausen getanzt und von ihr gibt es in einem Buch von 1931, von einem Herrn Hildenbrandt, „Die Tänzerin Valeska Gert“ ,

heißt das Buch, gibt es ein Bild, wo sie vor einem Vorhang steht, der so faltenreich ist, den könnte man als Kinovorhang identifizieren, wo sie ihre Hände oben zusammenfügt. Darunter steht Pause. Das ist wie der Tanz Pause.

**Atmo** Vorhang auf, summendes Geräusch

**Sprecher:**

Jede Zeit hat ihre eigenen Pausen. Die künstlerische Reflexion durch Pausen ist ein Abbild der Zeit und des jeweiligen gesellschaftlichen Zustandes.

**O-Ton Wolfgang Müller**

Wenn jemand Pause tanzt, eine Kinopause und das visualisiert, dann zeigt sie auch die Grenzen der Technik, und das passt dazu, wenn sie auch Sachen getanzt hat wie „Mann vom Auto überfahren“ da waren die Autos gerade mal 30 Jahre alt. Das heißt, sie zeigt nicht nur den Fortschritt, sondern auch die Grenzen und die Pause ist wie ein absolutes Gegenstück, wenn alles immer schneller wird, Walter Ruttmann „Berlin. Sinfonie einer Großstadt“ schnelle Schnitte und so weiter. Geschwindigkeit schnell, schnell und jemand zeigt in all der Geschwindigkeit gibt es ungewollt Pausen, Brüche.

**Musik:** Eric Satie *im ff darunter*

**Sprecherin:**

Der 1924 entstandene Stummfilm *Entr'acte* (frz.: Zwischenakt) von René Clair, Francis Picabia und Eric Satie diente bei seiner Uraufführung im Théâtre des Champs-Élysées als eine Art Pausenfüller zwischen zwei Akten des Balletts „Relâche“. Schnelle Schnitte, Zeitlupe, Stadtansichten auf dem Kopf, eine Balletttänzerin von unten durch eine Glasscheibe gesehen, die sich als Mann entpuppt, ein brennender Kopf, Menschen, die immer schneller hinter einem Leichenwagen her rennen. Dann: ein Zauberer kommt aus dem Sarg, macht die Menschen unsichtbar, was bleibt ist ein Bild aus der Natur. Eine Wiese.

**Sprecherin:**

Während Valeska Gert im Kino die „Pause“ tanzte, wurde hier zum ersten Mal ein Film als Unterbrechung in ein Bühnenstück eingefügt. „Relâche“ heißt übersetzt „geschlossen, Pause“.

Obwohl Satie für diese seine letzte Komposition stark kritisiert wurde - man könnte sie als „Fahrstuhlmusik“, Muzak oder Ambient der 20er bezeichnen - wurde der Film zu einem der meistgespielten seiner Zeit.

**Ausschnitt:** Kriwet: Ah, ja, aha

### **Zitator**

„Die Pause ist politisch! In einer zunehmend ökonomisierten Gesellschaft, klingt das Wort „Pause“ wie eine Aufforderung zum Nichtstun, zum Faulsein, zum Streik.“

### **Sprecher:**

Schreibt Wolfgang Müller in seinem Buch „Subkultur Westberlin 1979-1989“.

### **Sprecherin:**

Wolfgang Müller ist Autor, Musiker und wurde mit Karl-Sczuka-Preis, einem Hörspielpreis für Radiokunst, ausgezeichnet. In den 1980er Jahren war er Teil der Performance-Gruppe „Die Tödliche Doris“.

### **O-Ton Wolfgang Müller**

Die erste LP von der ‚Tödlichen Doris‘ hat 13 Stücke und das letzte Stück heißt „In der Pause“ und das ist die Überleitung von einer Platte zur nächsten. Da ist ja ne riesige Pause und da haben wir gesagt, die Pause, die fängt schon mal hier an. Eine Vorbereitung auf die nächste Platte. Da hört man Stimmen an allen Ecken, dann raschelt es ein bisschen, komische Geräusche, kein festes Zentrum. Das ist kein Stück, das ist wirklich ne Pause.

**Musik** Tödliche Doris: In der Pause

### **Sprecherin:**

1978 fand an der Freien Universität in Berlin der Tunix-Kongress statt, der als ‚Geburtsstunde‘ der Alternativbewegung bezeichnet werden kann.

### **O-Ton Dominik Schrage:**

Der Tunix-Kongress stand ja eben für eine neue Sichtweise der Moderne, der modernen Zwänge auch der modernen Weise des Zeitverbringens. Tunix ist sicher ein Aufgreifen von Lafargues Lob der Faulheit und es richtet sich eben gegen diesen fordistischen Kompromiss, in dem sozusagen die Perspektive der Arbeit und die Perspektive des Kapitals gemeinsam die Werte des Produktivismus vertreten haben. Und genau daraus auszubrechen und das, was im Fordismus als Sicherheit empfunden wurde und die Kompromissformel einer friedlichen Sozialpartnerschaft war, von der Seite der Faulheit, des Nichtstuns, des Aussteigens anzugreifen.

### **Sprecherin:**

Am „Strand von Tunix“ versammelte sich die Generation nach ‚68‘. „Fröhliche Arbeitslose“ nahmen Abschied von der Arbeitsgesellschaft und dem „Fetisch Arbeit“. 10.000 junge Leute forderten das ‚Recht auf Faulheit‘ in Diskussionsrunden, Vorträgen, Filmen und Konzerten. Aus einem alternativen Zeitungsprojekt, das dort vorgestellt wurde, entwickelte sich später die Tageszeitung ‚taz‘.

### **O-Ton Dominik Schrage:**

Anwesend waren Leute wie Michel Foucault beispielsweise und danach kam die Welle aus dem Merve-Verlag. Diese Art von Theorie, die anders auf die Moderne guckt als mit dem Fortschrittsbegriff und mit der Frage, wer ist jetzt hier fortschrittlich und wer ist es nicht, das passiert in dem Tunix-Kongress und das führt natürlich untergründig sowohl zu den popkulturellen Innovationen der späten 70er, 80er als auch zu den theoretischen und es führt dann dazu, dass die Akzeptanz des ‚Fordistischen Kompromisses‘ aus Lebensstilgründen unwahrscheinlich wurde, die Leute wollten das nicht mehr mitmachen.

**Musik:** Mittagspause, Testbild

### **Sprecherin:**

Im selben Jahr, 1978, gründete sich *Mittagspause*. Eine Düsseldorfer Punkband. Allein schon, dass der Bandname aus der Arbeitswelt stammte, provozierte. Punk und Pause. Die Pause als Lebensentwurf. Eine Rebellion.

### **O-Ton Dominik Schrage:**

Die Provokation ist der Bezug, dass hier eine Freizeitaktivität, wie das Hören von populärer Musik, sich auf die Arbeitswelt bezieht und damit Ansprüche anmeldet, die den Werten und Normen der Arbeitswelt genau entgegengesetzt sind und man sich nicht an die eigene Zeitsphäre hält, nämlich Freizeitaktivität zu sein.

**Sprecherin:**

Bei einem ihrer Auftritte goss einer der Musiker Putzmittel über das Schlagzeug und schrubhte es mit dem Besen von oben nach unten. Anschließend setzte sich die Band in Monteursanzügen auf die Bühne, aßen Döner und machten Pause.

**O-Ton Dominik Schrage:**

Man könnte sagen, das ist eine Kritik der Art und Weise, wie Menschen ihre Pausen verbringen und gleichzeitig ist es eine Thematisierung der Pause als das eigentlich Wichtige der Arbeitstätigkeit, es ist eigentlich beides.

**Musik:** Mittagspause, Testbild

**O-Ton Wolfgang Müller**

Punk ist ja nicht die Verweigerung von Arbeit gewesen, sondern von entfremdeter Arbeit, wo man nicht das Gefühl hat, man macht ne Arbeit, die einen Sinn hat, also es könnte auch eine Maschine am Fließband stehen oder ein Roboter. Viele Punks waren sehr fleißig, das entspricht diesem Klischee ja nun gar nicht, die haben Plattenlabels gegründet, die haben Platten gemacht, haben Bands gegründet, haben geprobt, das ist ja ein sehr aktiver Teil der Jugend gewesen, die anderen waren viel passiver, haben viel mehr konsumiert.

**O-Ton Dominik Schrage:**

Es durfte halt nur nicht Arbeit heißen. Das geht noch einmal zurück auf Lafargue, es geht nicht darum nichts zu tun, es geht darum die Tätigkeit nicht unter den Zwang des Arbeitsbegriffs stellen zu müssen. Es geht um einen anderen Begriff von Produktivität.

**Sprecherin:**

Das Testbild im Fernsehen, das *Mittagspause* in den 80ern besingt, ist seit 1994 nicht mehr zu sehen. „Lücken sind dazu da, um geschlossen zu werden“, hieß der Slogan des ZDF zur Abschaffung des Sendeschlusses. Weg mit den Pausen!

**Sprecher:**

Was passiert, wenn wir *keine* Pausen mehr machen?

**O-Ton Kosta Runjaic:**

So richtig abschalten, vielleicht bin ich noch zu jung als Trainer, dass ich das jetzt kann, vielleicht hab ich das noch nicht gelernt, aber das ist sehr schwer, dass man sich komplett einen Tag mit Fußball dann auch nicht beschäftigt, mit dem Arbeitgeber, mit dem Verein, mit der Mannschaft.

**O-Ton Prof Christoph Wulf:**

Reduktion von Leben auf eine pausenlose Zeit ist ein Verlust an Lebensqualität und an Sinn.

**O-Ton Prof. Geißler:**

Wenn ich zum Beispiel keine Pause mehr mache, erlebe ich mich selber nicht mehr und diese pausenlosen Menschen landen dann in der Burnout-Klinik und müssen eine ganz lange Pause machen.

**Sprecher:**

Durch flexiblere Arbeitszeiten, flache Hierarchien und Eigenverantwortung hat sich das Arbeitsleben seit den 1990er Jahren erheblich verändert. Wir leben in einer Wettbewerbsgesellschaft. Pausen wurden deutlich reduziert. Die Arbeitgeber fordern ständige Selbstopтимierung und eine persönliche Identifikation mit der Arbeit. Man arbeitet nicht, weil man muss, sondern weil man will. Einmal erarbeitete Positionen werden immer wieder zur Disposition gestellt. Der Druck steigt, außergewöhnliche Leistungen erbringen oder inszenieren zu müssen, um zu beweisen, dass die Stelle richtig besetzt ist.

**Ausschnitt Hörspiel: Der Papi**

*Alles aus Blei, völlig unmöglich. Ich tue jetzt nichts mehr dagegen, ich lasse jetzt alles wie es ist. Ich kümmere mich jetzt um nichts mehr, ich lasse jetzt alles verkommen. Ja, ich geh auch nicht mehr ins Büro. Da geh ich gar nicht mehr hin. Das ist alles nicht wahr. Das ist weit weg, das ist schief. Büro. Im Büro hat das angefangen.*

**Sprecherin:**

Der Report der BKK-Krankenversicherung aus dem Jahr 2012 verzeichnet 18 Mal mehr Arbeitsunfähigkeitstage, die auf „Burnout“ zurückgehen, als noch 2004.

**Sprecher:**

Um 1880 war die Neurasthenie, die so genannte Nervenschwäche, ein weit verbreitetes Leiden an den neuen Lebensumständen. Technische Erneuerungen und eine Beschleunigung fast aller Lebensbereiche galten als Grund, ebenso wie für die „Managerkrankheit“ in den 50er, sowie für die Krankheit „Burnout“. Die Symptome wie Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Depression, Erschöpfung, Panik- und Angstzustände ähneln sich.

**O-Ton Dominik Schrage:**

Vor 120 Jahren gibt es die große Diskussion um die Nervosität, das heißt das sind gewissermaßen Systemprobleme, die nicht weggehen. Wir können Georg Simmel „Die Großstädte und das Geistesleben“ lesen, wo wir genau sehen, was für Zwänge, Herausforderung, Ansprüche und Zumutungen das Leben im modernen Zeitregime mit sich bringt. Bei Simmel findet sich auch, die Strategien die dagegen entwickelt werden, damit klar zukommen. Bei ihm ist es die ‚Blasiertheit des Großstädtlers‘, der eine Haltung entwickelt mit der man viel Stressiges ignorieren kann, das ist für Simmel das Kennzeichen des Großstädtlers. Von daher ist die Entschleunigung relativ illusorisch. Als könne man sozusagen den Steuerknüppel der Weltgesellschaft greifen und einen Gang runterschalten.

**Sprecher:**

In Unternehmen in den USA und in Japan hat man die Wichtigkeit von Pausen längst erkannt und den Mittagsschlaf wieder eingeführt. Eine Studie mit amerikanischen Piloten zeigte nach einem Mittagsschlaf von 30 Minuten einen Anstieg der Reaktionsfähigkeit um 16%.

**Sprecherin:**

Pause ist mehr als nur eine Unterbrechung. Sie ist eine Notwendigkeit und eine Haltung zum Leben.

Ausschnitt Johann König

Musik

**ABSAGE:** Das war:

Pause.

Von großen und kleinen Unterbrechungen.

Feature von Beate und Stefan Becker.

Mit Zitaten von Samuel Beckett, Rainald Goetz und Friedrich Nietzsche.  
Und Ausschnitten aus den Hörspielen „Pause“ von Ferdinand Kriwet und „Der Papi“  
von Theodor Weißenborn.

Es sprachen: Bruno Winzen, Sigrid Burkholder und Vittorio Alfieri

Ton und Technik: Christoph Rieseberg und Anne Bartl.

Regie: Susanne Krings

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2014

ENDE