

Pause

SVEN FISSENEWERT

Von Pause
weit und breit
keine Spur.
Wie konnte
es so weit
kommen?



**SVEN FISSENEWERT**

Unser Berater Sven Fisseneuert hat festgestellt, dass sein Alltag erschreckend pausenlos ist. Wenngleich geübt in Praktiken der Achtsamkeit und Meditation, findet er es schwer, einfach nur Pause zu machen. In einen Zustand weitgehender Zeitlosigkeit zu kommen – vergleichbar mit der, die Kinder erleben oder alte Menschen, die schweigend gemeinsam auf einer Bank sitzen. Inspiriert durch die Auseinandersetzung mit dem Thema Pause möchte er die Qualität des zweckfreien „Niksens“ nun praktisch erforschen.

Pause

Die Pause verbindet zwei Phasen der Aktivität miteinander. Sie ist eine Zeit des Nicht-Handelns, der Ent-Spannung zwischen den Abschnitten der mentalen oder kommunikativen An-Spannung. Sie ist – nach allem, was wir über sie wissen – die Voraussetzung für Konzentration, Kreativität und Produktivität. Und doch ist sie aus unserem Arbeitsleben nahezu verschwunden. Wir haben sie verloren, zwischen all den Meetings, Calls, Mails, Sessions, Workshops, WOL Circles, ...

Von Pause
weit und breit
keine Spur.
Wie konnte
es so weit
kommen?



Pause

Selbst wenn wir zwischen all diesen Aktivitäten Pausenzeiten in unsere Kalender schreiben (möglicherweise einfach deshalb, weil zwischen dem Ende des einen Meetings und dem Beginn des nächsten eine Wegstrecke zurückzulegen ist), machen wir auf gar keinen Fall Pause. Wir checken die hereingekommenen Mails. Verlegen noch schnell einen Termin, weil der gestrige Plan für den heutigen Tag schon wieder von den aktuellen Entwicklungen eingeholt wurde. Halten einen kurzen Schwatz im Gehen.

Doch halt! Was ist eigentlich mit all den Mandalas ausmalenden ManagerInnen? Worum geht es bei Digital-Detox-Wochen und Achtsamkeits-Retreats? Wozu nehmen wir ein Sabbatical (oder reden zumindest darüber, sofern die Unternehmenskultur etwas Derartiges noch nicht zulässt)? Hat die Pause also einfach nur ihr Gewand gewechselt?

Oder hat sie in Zeiten von „Neuer Arbeit“ ihre Grundlage verloren? Wozu brauchen wir denn noch eine Pause, wenn wir nicht länger zwischen „Work“ und „Life“ balancieren müssen? Wenn alles ineinander übergeht, getragen von dem Gefühl sinnerfüllter Arbeit? Ach was, wer spricht denn von Arbeit? Wir leisten einen Beitrag – und zwar selbstorganisiert und selbstbestimmt. Wovon also sollten wir uns erholen müssen?

Von Pause weit und breit keine Spur. Wie konnte es so weit kommen?



Höchste Zeit, sich hier Zeit für die Pause zu nehmen.

Stichwort Zeit:

Die Zeit ist eines unserer wichtigsten sozialen Ordnungsprinzipien. Und gerade deshalb können wir an ihrer Bedeutung und dem Umgang mit ihr auch immer ablesen, wie sich gesellschaftliche Muster, Konventionen und Werte verändern. Gehen wir hierfür doch mal in die Vergangenheit.

In der griechischen Mythologie wurde die Zeit durch die Gottheiten Chronos, Kairos und Aion personifiziert. Während Chronos, weder männlich noch weiblich, sondern ein Neutrum, die quantifizierbare, lineare Zeit erschaffen hat, ist Kairos von menschlicher Gestalt. Er hat Haare an den Seiten des Kopfes, ist mal hier, mal dort und steht für die Gunst des rechten Augenblicks. Diesen erlebt, wer sich mit Kairos auf gleicher Höhe bewegt.

Dann lässt er sich beim Schopfe packen. Lediglich den kahlen Hinterkopf von Kairos bekommt hingegen jener zu sehen, der die Gunst der Stunde nicht zu nutzen weiß. Die Ewigkeit symbolisiert schließlich der dritte – mit Löwengesicht und Flügeln ausgestattete – Zeitgott Aion (bei den Römern wurde er zu Eon). Kairos und Aion können ineinander übergehen – und zwar dann, wenn der Augenblick zur Ewigkeit wird oder diese zumindest erahnen lässt. Was Kairos und Aion auf diese Weise verbindet, ist für Chronos hingegen seit jeher unmöglich.

Dennoch hat Chronos spätestens seit dem Beginn der Moderne über Kairos gesiegt – ist das Rennen zugunsten der messbaren, eben chronologischen Zeit entschieden. Ohne sie wäre schließlich jegliche soziale und wirtschaftliche Koordination undenkbar.

Das Pendel zugunsten des Chronos schlägt bald derart aus, dass bereits Goethe den Charakter seiner Zeit in genialer Wortschöpfung aus *Velocitas* (= Eile, Ruhelosigkeit) und *Luzifer* als *veloziferisch* beschreibt und sich sein *Faust* unter dem Einfluss des Teufels bereitwillig unter das Joch der Eile begibt.

Nietzsche schreibt etwa ein Jahrhundert später in *Menschliches, Allzumenschliches*: „Aus Mangel an Ruhe läuft unsere Zivilisation in eine neue Barbarei aus. Zu keiner Zeit haben die Tätigen, das heißt, die Ruhelosen, mehr gegolten. Es gehört deshalb zu den notwendigen Korrekturen, welche man am Charakter der Menschheit vornehmen muss, das beschauliche Element in großem Maße zu verstärken.“

So neu ist sie also gar nicht: die Klage über die zunehmende Beschleunigung, über die menschliche Ruhe-, Rast- und Atemlosigkeit.

Wo stehen wir heute?

Der Soziologe Hartmut Rosa hat sich in zweien seiner Werke umfassend mit dem aktuellen Zeitbegriff und dem Phänomen der Beschleunigung auseinandergesetzt. Zeit zu haben, ist ihm zufolge zu einer Form des Wohlstands geworden. Die Zeit gehe uns heute eher aus als das Rohöl, wir seien am Rande der Erschöpfung, des Sinnvollen angelangt, sagt Rosa.

Und noch mal: Wie konnte es so weit kommen?

Aristoteles verwarf die Arbeit als etwas Notwendiges, eines freien Mannes unwürdig. Dem gegenüber sah er die Muße als einen Zustand, der jeder Sorge, jeder Not, jeden Zwanges enthoben ist. Erst in ihr war der antike Mensch wahrlich Mensch. Das höchste Glück entsprang daher dem *bios theoretikos*, dem kontemplativen Verweilen beim Schönen.

Bis ins Mittelalter hinein behauptete die *vita contemplativa* ihren Vorrang gegenüber der *vita activa* – bis dann im Zuge der Reformation die Arbeit als Beruf mit dem Ruf Gottes an die Menschen in Verbindung gesetzt wurde. Im Calvinismus kam der Arbeit schließlich eine heilsökonomische Bedeutung zu. Dementsprechend war ein Calvinist ungewiss hinsichtlich der Frage seines Ausgewähltseins. Erwählung fand er einzig im Erfolg der Arbeit und der Mehrung des Besitzes. Ausruhen auf dem Erreichten galt als verwerflich, nur durch das ununterbrochene Streben nach Mehr machte man sich gottgefällig.

Max Weber sah in diesem protestantischen Diktum, in dem die Zeitvergeudung als eine der schwersten Sünden galt, den Geist des Kapitalismus präfiguriert.

Gefangen in der Dialektik

In einer derart vom Arbeitsethos geprägten Kultur waren Pausen, durch die die Kontinuität der Erwerbsarbeit unterbrochen werden sollte, höchst unwahrscheinlich und hart erkämpft. Waren in der Frühzeit der Industrialisierung vielerorts noch 80(!) Wochenstunden Arbeit die Regel, begann mit der Bildung von Gewerkschaften das Ringen um die je angemessene Taktung von Arbeitszeit und Freizeit.

Das Recht auf Pause war fortan einklagbar und seither betreiben die Vertragsparteien einen immensen Aufwand für die Definition und Erfassung dessen, was Arbeit ist und was eben nicht.

Heute sind wir bei flexiblen Arbeitszeitmodellen angekommen. In der Vertrauensarbeitszeit geht die Verantwortung für die Koordination von Arbeit und Pause vom Unternehmen auf den Arbeitnehmer über – mit dem Effekt, so belegen inzwischen zahlreiche Studien, dass unter dem Strich länger gearbeitet, weniger Urlaubstage genommen und kürzer Pause gemacht wird.

Irgendwie erweckt dies den Eindruck, als reiche der lange Arm der von Max Weber beschriebenen Fixierung auf die Formel „Leben als Arbeit“ bis in die Jetztzeit; als leiste dieses Gebot einer fortlaufenden inneren Selbstdisziplinierung Vorschub, die uns die Pause im Zweifel immer weiter nach hinten verschieben lässt.

Alle bislang beschriebenen Aspekte der Pause haben eins gemeinsam – die Dialektik von Arbeit und Pause. Die Pause dient stets der Erholung von der Arbeit und der vollständigen Wiederherstellung der Arbeitskraft, um anschließend (noch) leistungsfähiger weiterarbeiten zu können („Wie wars im Urlaub?“ – „Ach herrlich, ich habe so richtig meine Akkus aufgeladen ...“). Die Pause ist so betrachtet nicht etwa Nicht-Arbeit, sondern nichts weiter als ein Zugeständnis an das noch immer fehlerhafte Set-up menschlicher Körper und Gehirne, sprich an die Notwendigkeit zur Erholung.

Pause als Nicht-Arbeit

Wie könnte hingegen eine Pause der Nicht-Arbeit aussehen? Unsere niederländischen Nachbarn haben dafür das Wort „niksen“. Dabei geht es nicht um mehr Achtsamkeit oder eine bestimmte Übungsform, sondern schlicht um Nicht(s)-Tun: Aus-dem-Fenster-Schauen oder bewegungsloses Sitzen zum Beispiel – ohne Sinn und Verstand.

Unsere ständige, fast zwanghaft ausgerichtete Aufmerksamkeit auf die Zeit, das Denken über Vergangenes, die Sorge um Zukünftiges, treten dann zurück und öffnen den Raum für die Gegenwart, das Jetzt, welches seiner Natur nach absichtslos ist.

Nach all dem ließe sich folgern, dass eine Pause nur dann echt ist, wenn sie jenseits der wirtschaftlichen Verwertungslogik stattfindet, wenn sie ohne Begründung und ohne ein „Wozu?“ daherkommt. Darin läge ihr besonderer Wert. Und wenn in der Folge dann doch etwas Verwertbares entsteht, könnten wir es umso freudiger begrüßen.

Wie kommen wir zu einem solchen Selbstverständnis der Pause?

Gefangen in der Dialektik

In einer derart vom Arbeitsethos geprägten Kultur waren Pausen, durch die die Kontinuität der Erwerbsarbeit unterbrochen werden sollte, höchst unwahrscheinlich und hart erkämpft. Waren in der Frühzeit der Industrialisierung vielerorts noch 80 (!) Wochenstunden Arbeit die Regel, begann mit der Bildung von Gewerkschaften das Ringen um die je angemessene Taktung von Arbeitszeit und Freizeit.

Innere Erlaubnis, eine förderliche Kultur in Unternehmen – ja, sicher, all das wäre günstig. Aber vielleicht reicht das auch nicht. Den Nährboden könnte hingegen eine Wirtschaft liefern, die Kooperation statt Competition anstrebt und der vorherrschenden Steigerungslogik das Prinzip der Suffizienz, der Genügsamkeit, entgegensetzt. Damit wären wir dann schon im Bereich der Utopie. Der Wert einer Utopie liegt bekanntlich darin, dass wir unser Handeln auf sie ausrichten – und weniger darin, dass wir sie erreichen. Vielleicht ist dies ein schönes Thema für ein Quarterly der Zukunft.

Jetzt aber verabschieden wir uns erst mal in die Pause.

Weiterführende Informationen finden Sie auf unserer Website process-one.de

Lesen Sie auch unsere aktuellen Zusammenfassungen zu den Themen Leadership und Management unter leadership-development.de

Process One Consulting GmbH
Marienstraße 22
36039 Fulda

Telefon 0661 29 18 211
info@process-one.de
www.process-one.de