

# freigeist

## **Pause**

**LWS Zauberwinkl**

Chris Moser

**Von der Pause zur  
Muße**

Maria Altmann-Haidegger

**Theater in der  
Lernwerkstatt**

Josefine Bayer

**Einfach mal Pause  
machen ...!?**

Kathrin Marchat





## Themenschwerpunkt: Pause

Foto David Meixner

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Grundbedürfnis „Pause“ .....                                                        | 4  |
| Pause – ... – und LOS!!! .....                                                      | 9  |
| Das Urbedürfnis des Menschen<br>gesehen zu werden.....                              | 10 |
| Eine Pause vom Alltag.....                                                          | 14 |
| My life after school, Gap Year .....                                                | 16 |
| Die Magie des Reisens .....                                                         | 18 |
| Wirklich Neues kann nur entstehen,<br>wenn der Winter durchlebt ist.....            | 20 |
| Die Zeit dazwischen<br>und der Fluss des Lebens.....                                | 24 |
| Einfach mal Pause machen ...!?.....                                                 | 26 |
| Die LWS Zauberwinkl, Freie Schule<br>mit Öffentlichkeitsrecht in Wörgl, Tirol ..... | 30 |
| Herzens-Musik .....                                                                 | 35 |
| Kinderseite: Mach' mal Pause .....                                                  | 36 |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Aus der Lernwerkstatt .....</b>                    | <b>39</b> |
| Team Talk 9: Von der Pause zur Muße.....              | 40        |
| Buchpräsentation<br>„Inspiration Lernwerkstatt“ ..... | 44        |
| Schulorchester.....                                   | 45        |
| Theater in der Lernwerkstatt.....                     | 46        |
| Hier fehlt eine Headline .....                        | 48        |
| Die Welt braucht Langeweile.....                      | 50        |
| Begleiterportrait: Theodor Feldner .....              | 51        |
| <b>Veranstaltungen .....</b>                          | <b>52</b> |
| <b>Inserate .....</b>                                 | <b>53</b> |
| <b>Abo/Impressum .....</b>                            | <b>55</b> |

**Medieninhaber und Herausgeber:**  
Verein „Mit Kindern wachsen“  
Initiative für aktives und offenes Lernen  
Josef Trauttmansdorff-Straße 10  
A-3140 Pottenbrunn  
(ZVR 690476130)  
Tel. +43 (0)2742/43550  
info@lernwerkstatt.at  
[www.lernwerkstatt.at](http://www.lernwerkstatt.at)  
redaktion@freigeist.online  
[www.freigeist.online](http://www.freigeist.online)

Wollen Sie einen Beitrag zum Betrieb und zur  
Vielfalt dieser innovativen elternfinanzierten  
Schule leisten? Bankverbindung: Sparkasse  
Herzogenburg, BIC: SPHEAT21  
IBAN: AT 382021900000022996



Pausen tun uns gut; und sind eine  
unverzichtbare Ressource unserer  
Schaffenskraft – vielleicht die am meisten  
unterschätzte. **Jost-Alexander Binder**  
> SEITE 4



„Die Magie des Reisens“ **Nicole Krotky**  
über den Ausstieg aus dem Alltag.  
> SEITE 18



In der Rubrik „Lernwerkstätten“ portraitiert  
in dieser Ausgabe **Chris Moser** die  
„Lernwerkstatt Zauberwinkl“ –  
eine freie Schule in Wörgl, Tirol > SEITE 30

### editorial

*Tut mir leid, ich kann nicht stehen bleiben, bitte aus dem Weg!  
Ich muss zum Gehen treiben, wenn du dich mir in den Lauf stellst,  
Hüpf ich auf der Stelle, damit du siehst, dass du mich aufhältst.  
Dalli, dalli, ruck zuck, auf allen Leitungen Druck.  
Blut pocht und pulsiert, das Hirn kocht und vibriert.  
Meine innere Uhr ist auf Countdown programmiert,  
Ich bleibe immer auf der Spur, egal was passiert.  
Die Zukunft zieht mich fort an unsichtbaren Seilen,  
Ich bin eigentlich schon dort und muss mich immerfort beeilen,  
Damit ich nicht zurückfall, es ist ein schmaler Grat,  
Doch ich kann es schaffen, ich bin auf Tempomat.*

*Ich bin auf Tempomat, war am Start, bin schon los.  
Guten Tag, gute Fahrt, schönen Gruß zurück.  
Alle Alarmleuchten springen auf Rot,  
Und ich fahr ein Stück auf Autopilot.*

*...  
Menü to go. Lektüre to go. Abschied to go  
Liebe to go. Und Nachtschlaf zum Mitnehmen. ...  
Geschwindigkeit ist das, was mich auf den Beinen hält.  
Ich bin auf konstante Beschleunigung eingestellt.  
Strecke ist Zeit zum Quadrat.  
Und ich bin auf Tempomat.*

*Ich bin auf Tempomat, war am Start, bin schon los.  
Guten Tag, gute Fahrt, schönen Gruß zurück.  
...Denn ich halt nicht mehr an. Das ist das höchste Gebot,  
Und wenn ich nicht mehr kann, schalt ich auf Autopilot.*

(aus dem Lied „Tempomat“ von Dota Kehr, Berliner Liedermacherin)

### Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie alles in sich aufgenommen, gelesen, verstan-  
den, oder doch nur überflogen, klar, Zeit ist Geld, Geld  
ist knapp, also weiter – oder doch noch einmal zurück?  
Gut, muss ja nicht jetzt sein, jetzt ist es wirklich grad  
eng, aber dann vielleicht, während des Essens oder am  
Rad oder zwischendurch, es ist ja nicht viel, aber alles ist  
grad so viel.

Ist Ihnen auch manchmal alles zu viel? Zu gleich?

### Brauchen Sie Pause?

Wir haben Pause. – Viele Gedanken dazu.  
Sie haben jetzt auch Pause. – Mit uns.

Ruhe, Muße, Freude und das eine oder andere Samen-  
korn aus diesem **freigeist**, das in Ihrem Kopf weiter im  
eigenen Rhythmus ruhen und gedeihen darf,



wünscht Ihnen  
im Namen der Redaktion

Fritz Schandl





# Grundbedürfnis „Pause“

Ohne Pausen geht es nicht. Das wird niemand bestreiten. Zu den basalen, also lebensnotwendigen Grundbedürfnissen der bekannten Maslow'schen Bedürfnishierarchie gehört daher unter anderem der Schlaf. Nicht explizit erwähnt wird die Pause. Dabei empfiehlt es sich doch definitiv auf allen Stufen des oft als Pyramide dargestellten Modells, immer wieder auch innezuhalten, zu reflektieren, Pause zu machen.

Wenn man der Pausenforschung Glauben schenkt, dann ist das reguläre Schulsystem im angeblich so fortschrittlichen Westen vollkommen verkehrt konzipiert. Zumindest wenn man unterstellt, dass es dabei um möglichst hohe Lerneffizienz geht. Es bräuchte viel mehr Pausen! Gelernt wird nämlich vom Gehirn nicht in der Phase der Informationsaufnahme, sondern in der Pause danach. Allzu neu sind diese Erkenntnisse nicht, Pausenforschung gibt es seit vielen Jahrzehnten.

Und sicher haben die im Zuge der Pandemie verordneten Extrempausen (ugs. „Lockdown“, v.a. der erste) weitere Fragen aufgeworfen und so manche Antworten verdichtet. Zwischen Pausenklingeln wird aber immer noch geplaudert, gejausnet, fehlende Hausaufgaben abgeschrieben; in Pausenzonen wird gewohnheitsmäßig Kaffee oder Tee konsumiert, geraucht, geträumt, gedöst, gesmaltalkt; nach dem Pausenpiff wird verschnauft, analysiert und taktiert. Selten wird in diesen verordneten Pausen tatsächlich Pause gemacht. Manchmal sind Pausen sogar Fortsetzungen der Nicht-Pause unter anderen Bedingungen. Genau wie beim Lernprozess.

## Pausengeklingel

Komischerweise war meine erste Assoziation zum Thema Pause: Schule. Wenn es etwas gab, weswegen ich gerne in die Schule ging, dann waren das die Pausen. Denn in den Pausen spielte sich

das ab, wofür mein Interesse geweckt war: der formlose Kontakt zu meinen Mitschüler\*innen, der Austausch von Klatsch und Tratsch, von für die Peer-group wichtigen Neuigkeiten, spannendem Schul-Gossip und allerlei vom Schulalltag allzu verschiedenes, bis hin zu philosophischen Fragestellungen. Für all das waren irgendwie keine Schulfächer reserviert. Das Erhören-Müssen von für mich oft uninteressanten, in schauriger Weise reduzierten und zudem sogar inzwischen verfallenen Wissensinhalten war dagegen todlangweilig. Allerdings hätten sie durchaus etwas länger sein dürfen, die Pausen.

Wie das Lehrpersonal Pausen empfand oder nutzte, lag weit abseits meines Pausenradars als Schüler. Ob auch unsere Lehrer\*innen die Pausen dringend benötigt haben, habe ich nie hinterfragt. Mir schien, Pausen seien nur uns Schüler\*innen gewidmet und wahrschein-

„Statt zu sagen: ‚Sitz nicht einfach nur da; tu irgend etwas‘, sollten wir im Gegenteil fordern: ‚Tu nicht einfach irgend etwas; sitz nur da.‘“

Thich Nhat Hanh (Zen-Meister)

lich lag ich da gar nicht so falsch. Denn wer als Lehrer\*in nicht gerade Gangaufsicht hatte oder das Raucherprivileg im eigens dafür vorgesehenen Kammerl in Anspruch nahm, der war mit Dingen beschäftigt, die uns Schüler\*innen weitestgehend verborgen blieben: Notizen zur vorhergehenden Stunde machen, (sich auf) die nächste Stunde vorbereiten, Klassenbuchpflege, Korrekturen, Informationsaustausch im Kollegium und die Bewältigung von den seitens der Schubehörden sukzessive immer ausufernderen administrativen Auflagen. Nach Pause klingt das nicht. Es klingt vielmehr nach einem Plädoyer für das Lehrpersonal, dem ja nicht unbedingt immer das härteste aller Berufsfelder attestiert wird. Dieses generalisierende Vorurteil gilt es zu beseitigen; auch wenn sich mein Mitleid mit einer Zunft, die mir persönlich in zu vielen Fällen als pädagogisch inkompetent in Erinnerung ist, in Grenzen hält. Aber es arbeiten ja nicht nur die Lehrer\*innen. Das durch Bildungsweg und Berufsleben geprägte Leben ist ohne Pausen gar nicht denkbar. Und zwar nicht etwa, weil es beständig Bedarf nach Erholung gibt – das sicherlich auch. Sondern weil die Pause wie bereits erwähnt ein so wichtiger Leistungsfaktor ist. Pausen bergen erhebliches Motivationspotential, dienen dem (informellen) Austausch von Informationen, können stressmindernd wirken und vieles mehr.

## Karoshi: pausenlos pausenlos.

Pausen sind unverzichtbar. Deshalb werden sie auch arbeitsrechtlich vorgeschrieben und zugleich in so mancher Arbeitsrealität oft ignoriert. Und zwar nicht nur von jenen argwöhnischen Chefs, die noch glauben, dass Pausen als Phasen „bezahlter Untätigkeit“ interpretiert werden müssen. Wie der Schelm halt denkt... Mitarbeiter\*innen verzichten sehr wohl auch ganz freiwillig auf die eigentlich notwendigen Pausen. Im besten Fall, um einen gerade gelingenden Flow bei einem Projekt oder einen Arbeitsprozess nicht an ungeeigneter Stelle zu unterbrechen. Wenn der Arbeitsalltag aber jede Struktur verliert, besteht eben auch die Gefahr, das Pausenmanagement zu vernachlässigen.

Das mag durchaus ein wenig branchenabhängig variieren: Da gibt es so manche

Büroarbeitsplätze, die den Verzicht auf die Pause als Legitimation für ihre grundsätzliche Unverzichtbarkeit anführen – das soll sogar im öffentlichen Dienst vorkommen. Wieder andere Büroarbeitsplätze zelebrieren das Pausieren und stehen im scharfen Wettbewerb um die kreativste Pausengestaltung betreffend Pausenanlässe, ihre Dauer und Inhalte. Körperliche Arbeit setzt und nutzt die Pause wahrscheinlich tendenziell noch am ehrlichsten. Bestimmte Berufe, z.B. Investmentbanker, kennen dagegen gar keine Pause. Natürlich machen sie auch welche, aber sie würden es nie zugeben. Für sie ist es ein Qualitätsmerkmal, pausenlos „fully booked“ zu sein, egal mit welchen Substanzen sie sich dazu zwingen müssen. Sie kommen daher dem Bild des berufstätigen Japaners am nächsten. Für diesen gilt es nämlich als verwerflich, zu früh nach Hause zu gehen. Als zu früh gilt: nicht als Letzter.

Japanische Chefs haben daher ganz andere Probleme als ihre westlichen Kollegen. Statt das Pausenverhalten von Mitarbeitern zu kontrollieren, wäre ihnen sehr daran gelegen, wenn ihre Mitarbeiter überhaupt einmal Pausen machen würden. Auch japanische Chefs wissen, dass es ungesund, daher riskant und letztlich eben auch unwirtschaftlich ist, wenn sich ihre Mitarbeiter zu Tode arbeiten. Darum gilt es Karoshi zu verhindern. Karoshi, den Tod durch Überarbeitung. Ein Vokabel, das es nur im Japanischen gibt.

Aber das ist gar nicht so einfach. Sie kriegen die Mitarbeiter einfach nicht aus den Büros raus. Jeder will derjenige sein, der das Licht ausmacht. Niemand will sich dieser vermeintlichen Scham aussetzen. Eine Fotoreportage, auf die ich jüngst gestoßen bin, zeigt das Ausmaß dieses Workaholic-Kults in Japan in dramatischen Bildern: gut gekleidete Business-Men, die wie bewusstlos an den unmöglichsten Stellen einfach samt Aktentasche liegen, kauern oder lehnen, um sich eine Müttze Schlaf zu holen – unfreiwillig versteht sich. Sie sind, trotz aller Aufputschmittel, die sie sich gewiss in hohen Dosen verabreichen, einfach irgendwo zusammengebrochen. Alkohol ist sicher auch im Spiel.



„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“

Astrid Lindgren



Und doch sind sie in dieser desperaten Lage nicht etwa, weil sie ihren Job verloren haben (so rum könnte sich das Szenario im Westen erklären lassen), sondern weil sie ihren Job eben nicht verloren haben. Eher könnte man sagen, sie haben das Match gegen ihren Job verloren. Sie machen einfach keine Pausen. Ihre Chefs überlegen sogar, verpflichtende Ruhe-Kojen aufzustellen, in denen sich die Mitarbeiter stehend (!) ausruhen können. Verordnete Pausen also, zumindest für den Geist. Dass dieser engstens mit den physischen Grundbedürfnissen verbunden ist bzw. auf diese reagiert, ist sicher auch in Japan bekannt. Aber auf einen Power-Nap „stante pede“ lässt sich der japanische Workaholic scheinbar leichter ein.

#### Pausenstress?

Von Karoshi ist man in unseren Arbeitswelten noch relativ weit entfernt. Durchaus verbreitet aber ist das oft

schon kurz nach dem Bildungsweg und noch vor Beginn der Berufslaufbahn diagnostizierte Burnout. Dabei zeichnet sich doch ab, dass immer weniger gearbeitet werden soll bzw. will? Allerdings leider nicht notwendigerweise zugunsten von Pausen. Vor beinahe 100 Jahren hat der in vielen Fragen der Ökonomie sehr weitsichtige John Maynard Keynes die 15-Stunden-Woche vorausgesagt: 2030 sei dies bereits Realität. Noch kann sich seine Prophezeiung bestätigen, es könnte aber knapp werden. Drei Stunden Arbeit pro Tag wären dann genug, um unseren gewohnten Wohlstand halten zu können.

Abgesehen davon, dass es wahrschein-

lich etliche andere Gründe gibt, die genau *das* nicht realistisch erscheinen lassen, ökologische zum Beispiel, würden das die meisten vermutlich gut finden. Drei Stunden pro Tag! Das macht Pausen eigentlich überflüssig. Dabei wäre vielen schon mit einer Siesta geholfen. Die Pausenforschung hat schon vor Jahrzehnten herausgefunden, dass die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit am späten Vormittag und am Nachmittag gegen 15 Uhr deutlich absinkt. Im mediterranen Raum wird genau dieses „Zeitfenster“ typischerweise durch eine „etwas großzügiger“ bemessene Mittagspause, die Siesta, geschlossen. Hat sich bei uns bis heute leider nicht durchgesetzt. Wohl gemerkt hat der Bundesverband der Deutschen Amtsärzte im heuer so heißen Juli erstmals die Einführung einer Siesta nach südeuropäischem Vorbild gefordert; kann allerdings leicht sein, dass man den Vorschlag aufgrund des anfänglich

vergleichsweise kühleren Augusts wieder verworfen hat.

Die Pause, definitionsgemäß die Unterbrechung eines (Arbeits-)Prozesses, ist also oft mitnichten eine unproduktive Phase. Im Gegenteil. Im Bildungswesen nicht, und auch nicht im Beruf. Und das, obwohl Begriffe wie Erholung, Ruhe, Entspannung bis hin zur gezielten Untätigkeit ganz selbstverständlich mit der Pause assoziiert werden. Ja, machen wir denn dann überhaupt jemals wirklich Pause? Natürlich. Wir setzen sie sogar sehr gezielt ein, um etwas zu erreichen: z.B. Sprechpausen oder Fermaten, oder weniger beliebt: die teuerste und penetranteste aller Pausen, die Werbepause. Sogar in Texten gibt es Pausen, wenn gezielt Absätze gesetzt werden, oder man das Lesevergnügen durch eine individuelle Lesezeichen-Einlage unterbricht.

Halten wir fest, dass sich Pausen offensichtlich prima als Etappenmarker eignen. Außerdem bleibt die Pause grundsätzlich weitestgehend positiv konnotiert. Wieviel Pause stattfindet, während die Zeit (die selbst tatsächlich nie Pause macht) vergeht, hat also eine beeinflussbare und eine nicht beeinflussbare Komponente. Sowohl Ausmaß und Verteilung dieser Komponenten als auch die Interpretationen und Deklarationen von Pause sind allerdings von Mensch zu Mensch ziemlich unterschiedlich.

Indes, wie allorts bekannt, führen all zu lange Pausen gerne auch zu Flausen. Eine Anekdote:

#### Cave\* Kaffee!

Dass Pausen das Potential haben, einen ganzen Betrieb für mehrere Stunden lahmzulegen, scheint auf den ersten Blick fast logisch; ist das doch irgendwo der Zweck einer Pause. Ganz so beabsichtigt war das damals allerdings nicht, als ich als Praktikant eines größeren Beratungsunternehmens das gesamte Intranet zum Stillstand brachte, nur weil ich eine Kaffeepause machte. Eigentlich war meine Intervention ganz harmlos: es war so um die Zeit von Windows 95 und ich fand es unfassbar originell, auf einem Moni-

#### Themenschwerpunkt > Pause

„Achte auf die Pausen – die Pause zwischen zwei Gedanken, die kurze Pause zwischen den Worten eines Gesprächs, zwischen den Tönen beim Klavier- oder Flötenspiel, auf die Pause zwischen Ein- und Ausatmen.“

Wenn Du diesen Pausen Aufmerksamkeit schenkst, wird aus dem Gewahrsein von 'etwas' einfach Gewahrsein.“

Eckhart Tolle



tor, der sich zufällig in der Kaffeeküche befand, den Schriftzug „Kaffeepause“ als Bildschirmschoner einzustellen. Leider war es der Monitor des Zentralservers. Und dieser vermeintlich simple Bildschirmschoner-Prozess überlastete scheinbar den Prozessor. Der Laden stand. Es herrschte allseits Ratlosigkeit. Niemand konnte sich erklären, warum plötzlich, ohne ersichtlichen Grund, im gesamten Netzwerk Störungen auftraten. Erst nach Stunden, bezeichnenderweise nach der Mittagspause, fand der IT-Verantwortliche mit Hilfe meiner Beichte das Problem. Er verbuchte diesen seltsamen „Bug“ wohl unter „Erfahrungslernen“. Allerdings als eines, das er und auch der Chef des Unternehmens nie an die große Glocke hängten. Dass ein Praktikant quasi unkontrolliert den gesamten Betrieb stilllegen konnte, weil der Hauptserver so frei zugänglich war, ohne jeden Passwortschutz und ohne Schutz vor...verschüttetem Kaffee zumal – das war mindestens peinlich. Und mir erst. Die Behebung der „Betriebsstörung“ erfolgte daher sehr rasch und diskret durch Beendigung der „Kaffeepause“ im Menü Einstellungen. Das habe ich mir mitgenommen: keine Pausen für Server, nicht mal zum Spaß. Konsequenzen hatte diese Episode für mich keine. Vielleicht kam mir als Praktikant ja noch ein besonders großzügig ausgelegter „Welpenschutz“ zugute. Denn im Gegenteil: man zahlte mir sogar das Doppelte der veranschlagten Praktikantengage. Zwar hatte ich auch ein ganz respektables Projekt zum Abschluss gebracht; trotzdem wurde ich das Gefühl nie los, dass da auch ein gewisser Schweigegeldanteil dabei war.

Zu der induktiven Schlussfolgerung, dass sich mit Kaffeepausen oder spitzbübischer Gedankenlosigkeit das Gehalt gezielt aufbessern lassen könnte, lasse ich mich an dieser Stelle nicht hinreißen; auch wenn sich dafür immer wieder Hinweise im Arbeitsalltag finden.

Break. Tatsächlich scheinen Leere und Erfolg gar nicht so weit voneinander entfernt. Mitunter liegen sie sogar näher beieinander als Lehre und Erfolg. Aber das vertiefend zu erörtern, scheint mir hier zu ausufernd.

#### Geplante Planlosigkeit

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“ In diesem Zitat von Astrid Lindgren finden sich zwei wichtige Hinweise auf den Charakter von Pausen: das Ungeplante und die Forderung danach.

Die Forderung ist der strukturelle Aspekt: Pausen müssen geplant werden. Sie spielen allerdings in unterschiedlichen Lebensphasen sehr unterschiedliche Rollen. Für Kinder sind Pausen etwas tendenziell Abstraktes. Wozu sollte man pausieren, ist doch das ganze kindliche Leben irgendwie Pause und Nicht-Pause zugleich. Kinder planen Pausen nicht, sondern machen sie, wenn es ihnen notwendig erscheint. Wenn man sie lässt.

Spätestens im Schulalltag plant ein System die Pausen für sie und nimmt keinerlei Rücksicht mehr darauf, ob und wie viel Pause das Kind benötigt. Es wird nicht ➤

\* lat.: „Hüte Dich“, „Gib Acht!“





**Jost-Alexander Binder**  
ist Papa von drei Töchtern. Er lehrt Wirtschaftsethik, Wirtschaftspsychologie und Betriebswirtschaftslehre an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien, Linz und Berlin, sowie an der FH Wr. Neustadt und bei der ARGE Bildungsmanagement.

mehr danach gefragt und es hat auch keinerlei Möglichkeit, diesen Zustand zu ändern oder zu beanstanden. Vielleicht ist es nicht nur das Korsett eines mehr oder weniger überkommenen Lehrplans, der unser Schulsystem so unattraktiv macht, sondern auch diese für Lehrer\*innen nicht weniger als für Schüler\*innen unnatürliche Taktung des Schulalltags. Ein Takt, der weder den Ruhebedarf des Individuums respektiert noch die wirklich konzentrierte Auseinandersetzung mit einer Materie erlaubt, für die einmal das Interesse geweckt wurde. Als diene das alles der Vorbereitung auf ein nur allzu vorgeschriebenes Arbeitsleben, das es in dieser Form heute glücklicherweise kaum noch gibt.

Doch auch die Freizeit, die leider meist wenig mit Pause gemein hat, leidet an einem schlampigen Pausenmanagement. Zu

oft spricht man von Auszeiten und Pausen, macht aber keine, stellt dafür keine Zeitressourcen bereit. Zuviel Freizeit-Angebot, und sei es auch qualitativ noch so unbestritten hoch, verlockt zur programmatisch durchgeplanten Lebenszeit – und vergisst auf die Pausen. Theaterbesuche, Museumsbesuche, sportliche Betätigung oder Veranstaltungen, Reisen und Konzerte – das alles zählt zur Freizeit. Es sind aber keine Pausen. Der Erholungsfaktor, den eine Pause jedenfalls auch bieten sollte, verbirgt sich in den ungeplanten Arealen einer „(P)Aus(e)zeit“. Irgendwo habe ich auch gelesen, dass Auszeiten vielmehr Austauschzeiten sein sollten. Das klingt plausibel für mich. Ob man sich dabei mit sich selbst austauscht oder mit Mitmenschen seiner Wahl ist Geschmackssache. Pausen, die von vornherein vollständig mit Inhalten gefüllt sind, verlieren allzu leicht ihren

Pausencharakter. Deshalb empfiehlt es sich durchaus, Pausen zu planen. Aber nicht ihren Inhalt, sondern einen Platz im Terminkalender.

#### Art. 24 ...b?

Der Mensch hat ein Recht auf Entspannung und Ruhe und damit auf Pause. Dieses Recht auf Erholung und Freizeit (Art. 24) findet sich in der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 noch vor dem Recht auf Bildung (Art. 26). Vor allem Kindern muss ausreichend und adäquat Raum und Zeit für Pausen bereitgestellt werden. Bereitstellen ist das eine. Vorleben das andere. Das ist die dringende Empfehlung an alle, die bei der Entwicklung und Betreuung von Kindern mitwirken. Denn ohne Pausen schwindet die Schaffenskraft, schrumpft der Raum für den freien Geist.



Fotos: Jost-Alexander Binder

fritzante

# Pause – ... – und LOS!!!

Von Fritz Schandl

Es war Frühsommer 1992 und die Fußball-Europameisterschaft stand vor der Tür. Während sich die acht qualifizierten Mannschaften gewissenhaft auf das Großereignis vorbereiteten, befanden sich die dänischen Fußballer bereits im Urlaubsmodus. Sie waren in der Qualifikation am Team Jugoslawiens gescheitert. Richard Møller Nielsen, der dänische Trainer, war gerade dabei, seine Küche zu renovieren, als er von der Entscheidung des europäischen Fußballverbandes erfuhr, Jugoslawien, das gerade in einer blutigen Serie von Bürgerkriegen in Teilstaaten zerfiel, von der Teilnahme auszuschließen und als Ersatz Dänemark nachzunominieren.

Der dänische Kader wurde eilig zusammengerufen, die Spieler packten ihre Badesachen aus, die Fußballschuhe ein und ab ging die Reise ins Veranstalterland Schweden.

Drei Wochen und fünf Spiele später stemmten der dänische Mannschaftskapitän Lars Olsen und EM-Rekordtorschütze Henrik Larsen den Siegespokal in die Höhe. Dänemark war Europameister!

War es Unbekümmertheit statt Fokussierung, war es Erholung statt Intensivtraining, das den Erfolg ermöglicht hatte?

\*\*\*

Eine beliebte Frage in der Trainingslehre ist: „Wann wird ein Muskel stärker?“ – Richtig! In der Pause. Natürlich, es braucht zuerst den Belastungsreiz, aber die Belastung selbst macht vorerst schwächer, erst durch die Pause kann der Mensch den Reiz verarbeiten und der Muskel stärkt sich – er „überkompensiert“.

Also: Belastung – Pause – Belastung – Pause – ... erfahrene Trainer und Sportler wissen das zu timen.

Während: Belastung – Belastung – Belastung – Belastung – ... führt zu Überlastung, im Sportjargon „Übertraining“, und damit Leistungsabfall.

In der Sportwelt ist dieses Wissen schon lange angekommen. Wird es in der Berufswelt und in der schulischen Welt auch endlich allgemeingültig ankommen?

\*\*\*

Bonustrack:  
Willi Resetarits alias  
Doktor Kurt Ostbahn –  
„Kumm Ham“

<http://rb.gy/r1c08>



Der Musiker und Menschenrechtsaktivist Willi Resetarits war ein Meister der sensiblen Interpretation und musikalischen Dramaturgie. Er wusste das Publikum an sich zu binden und die Aufmerksamkeit auf einen Punkt zu lenken. Das geschah mitunter durch Stille. Legendar ist die live gerne ausgiebig zelebrierte Unterbrechung im Lied „Feuer“, bei der die Spannung bis zum Äußersten knisterte, wenn die Band nach der Bridge ihre Instrumente zu einer langen Ruhe ausklingen ließ, bis Musiker und Fans wie aus einem Mund mit „Romeo und Julia ...“ in den Beginn der nächsten Strophe einstimmten.

Im unten aufrufbaren Bonus-Track steckt ein weiteres hörens-wertes Beispiel für dieses Bündeln der Aufmerksamkeit in Stille. Hier hebt Willi Resetarits (alias Dr. Kurt Ostbahn) die Gitarristin Miki Liebermann (alias Lilli Marschall) im Rahmen der Bandvorstellung ab Minute 6:40 zu einem besonderen Kunststück hervor. Es ist gleichzeitig ein Stück Musikgeschichte, mit dem ich mich vor dem letztes Jahr verstorbenen Willi Resetarits verneigen mag.

\*\*\*

Im Frühjahr 2020 begann die Welt kopf und teilweise still zu stehen. „Lockdowns“ sorgten für Ausgangssperren, geschlossene Schulen, geschlossene Betriebe und eine drastische Reduktion jeder Aktivität. Während Menschen in engen Wohnverhältnissen unter dem Zustand besonders litten, bemühten sich andere, den Blick auf die Chancen der Situation zu legen. Konstantin Wecker sang von Delphinen, die die Lagune Venedigs zurückeroberten. Markus Gull (siehe freigeist 3/2020) beschwor eine reinigende Veränderung der Welt durch Besinnung der auf sich selbst zurückgeworfenen Menschen.

Dreieinhalb Jahre später blicke ich traurigen Auges auf die Auswirkung dieser Episode zurück und denke mir, es war eben keine Änderung, sondern eine Pause. Eine Pause, in der Strukturen gefestigt wurden, die mir schon vorher unangenehm waren – das polarisierte Denken, der Drang zur Reglementierung, der Nationalegoismus, die zunehmende Macht der Digitalisierung. Heute strebt die Wirtschaft nach Überkompensation der Verluste statt endlich gesunder Schrumpfung.

Wenn wir Änderung wollen, werden wir es wohl selbst machen müssen. Wer von uns für sich selbst etwas ändert, ändert die Welt, wenigstens teilweise, denn jede/r von uns ist ja ein Teil dieser Welt.

\*\*\*



**Fritz Schandl**  
ist Vater eines erwachsenen Sohns und zweier Kinder, welche die Lernwerkstatt besuchen. Er unterrichtet in einer Volksschule.



# Das Urbedürfnis des Menschen gesehen zu werden



**Joshua Conens über Räume, in denen wir uns unserer Aufgaben in dieser Welt bewusst werden können sowie über sein Projekt eines Orientierungsjahres für Schulabgänger\*innen. (Interview mit Thomas und Martina Wehrich, Bildungskongress „Die Zeit ist reif!! Leben ohne Schule!“ 2023)**

**Thomas: Wie kamst du dazu einen Film über freie Bildung zu machen?**

**Joshua:** Es geht zurück auf meine eigene Schulzeit. Ich war auf einer Waldorfschule und als Jugendlicher begann ich mich zu fragen: Warum gehe ich dort eigentlich hin? Ich war immer schon sehr vielseitig interessiert und all die Dinge, die mich interessierten, kamen in der Schule nicht vor. Mir fielen dann mit 16 oder 17 Jahren verschiedene Bücher in die Hände, auch 'Deschooling Society' von Ivan Illich ('Entschulung der Gesellschaft'). Das habe ich tatsächlich damals schon gelesen und fand das total überzeugend, dass

es auch ohne Schule geht. Ich hatte das Pech, ein guter Schüler zu sein. Deswegen gab es die Erwartung, dass ich diese Karriereleiter immer weiterlaufe und die bestmöglichen Schulabschlüsse mache – das leuchtete mir aber nicht ein. Ich habe dann mit einigen Freund\*innen gemeinsam beschlossen, vor dem Abitur die Schule zu verlassen und uns selbst ein Orientierungsjahr zu gestalten. Wo will ich eigentlich hin mit meinem Leben? Das muss ich doch zuerst beantworten, um zu wissen, ob ein Abitur Sinn macht oder nicht. Unsere Entscheidung hat selbst an der Waldorfschule für einen ziemlichen Eklat gesorgt, weil es unbegreiflich war, dass Schüler\*innen, die so leicht ein Abitur machen könnten, das nicht tun. Daran ist mir klar geworden, dass es nicht um die individuelle Biographie geht. Die Institution hat ihre eigenen Konzepte, die über dem individuellen Menschen stehen, selbst in einer Waldorfschule. 2014 ist Bertrand Stern mit einer Filmidee an mich herangetreten. Was ich damals

schon interessant fand, war, dass Bertrand eigentlich am Beispiel der Schule eine Institutionskritik liefert. Insofern ist CaRabA, der Film, der aus dieser Idee entstand, für mich nur ein Aufhänger. Am Ende geht es nicht um Bildung, sondern immer darum – „Wie wollen wir leben und was ist Leben überhaupt?“

**Martina: Magst du ein wenig von deinem Menschenbild erzählen?**

**Joshua:** Ja, das ist ja auch eine ganz leichte Frage (lacht). Ich versuche es mal. Ich bin ganz sicher, dass es vorgeburtliche und nachgeburtliche Realitäten gibt – wie auch immer diese aussehen – von denen wir etwas mitbringen. Es gibt einen bestimmten Grund, warum ich hier bin und warum ich in diesem Kontext bin.

**Martina: Also, dass du eine Aufgabe hast, mit der du gekommen bist?**

**Joshua:** Genau und dass meine Eltern, der Ort und mein Kontext eine gewisse Relevanz haben. Das Interessante ist, dass wir das in dem Moment vergessen, in dem wir geboren werden. Sehr vieles, was man unternimmt, ist eine Suche wieder herauszufinden, was die Aufgabe ist. Was ist mein Beitrag für das Gesamtkunstwerk Menschheit?

**Thomas: Du sagst, man vergisst den inneren Auftrag nach der Geburt. Könnte man Verhältnisse schaffen, wo man das nicht vergessen kann?**

**Joshua:** Nein, ich glaube, dass die Suche zum menschlichen Schicksal und zum Inkarnationsprozess dazugehört. Aber man kann diesen Prozess massiv erschweren oder erleichtern.

**Martina: Wie können wir den erleichtern?**

**Joshua:** Das ist eine der komplexesten Fragen und ich fühle mich auch sehr als Forscher. Wahrscheinlich wird man nie an den Punkt kommen, zu wissen, wie es geht – das ist ja das Schöne in all diesen Dingen, bei denen es um das Leben geht. Man kann das Leben eben nicht so verstehen, wie wir heute Verstehen verstehen. Es braucht irgendwie andere Fähigkeiten,

„Gerade junge Menschen reagieren ja genau darauf sehr sensibel, ob ich sie wahrnehme oder nicht.“

**Joshua Conens**



die sich dem rationalen Verstehen entziehen. Ich glaube, dass die Wahrnehmungsfähigkeit eine ganz große Rolle spielt. Ein Beispiel: Was passiert mit meinem Sohn, wenn ich mit ihm durch den Wald laufe oder wenn ich ihn eine Stunde vors Tablet setze? Ich muss das überhaupt nicht bewerten. Die Frage ist: Nehme ich überhaupt wahr, was jeweils passiert? Das ist der Ausgangspunkt. Es gilt das immer mehr zu kultivieren, also genauer hinzuschauen und hinzuspüren. Gerade junge Menschen reagieren ja genau darauf sehr sensibel, ob ich sie wahrnehme oder nicht.

**Martina: Ja, das macht auch etwas mit den jungen Menschen, wenn sie sich gesehen fühlen.**

**Joshua:** Genau! Ich würde sagen, das ist eines der Kernthemen überhaupt, aus denen die allermeisten Probleme, die wir haben in der Welt – und das meine ich so umfassend, wie ich es sage – resultieren: Das Urbedürfnis des Menschen gesehen zu werden, findet keinen Raum. Wir tragen diese Sehnsucht und Ahnung mit uns, dass es einen tieferen Kern von mir selbst gibt, der mit meiner Aufgabe zu tun hat. Wir sind soziale Wesen und ich brauche die anderen Menschen, um herauszufinden, wer ich selbst bin. Es braucht den anderen, der mich sieht, damit ich mich selbst sehen kann.

**Thomas: Magst du die Vision des Filmes mal kurz skizzieren?**

**Joshua:** Für mich war eine interessante Erfahrung, nachdem ich den Film zum 100ten-Mal gesehen und mit den Menschen darüber gesprochen habe, dass er

zwei widersprüchliche Aspekte hat. Das eine ist, dass er sehr visionär ist und man meinen könnte, dass es das gar nicht gibt, was da gezeigt wird. Das hat mich schon immer an dem Medium Film fasziniert, dass man etwas darstellen kann, das nicht existiert, das aber sehr realistisch wirkt und insofern eine Vision bebildert und greifbarer machen kann. Gleichzeitig kann man sagen, dass CaRabA total banal alltäglich ist, weil es die selbstverständlichsten Alltagssituationen wiedergibt. Auf eine Art ist er überhaupt nicht visionär. Genau das macht eine Dynamik, weil diese beiden Aspekte gleichzeitig existieren in diesem Film. Es geht wieder darum die Wahrnehmung zu schulen. Überall im Leben kommen Situationen vor, die wir nicht als Bildungsmomente wahrnehmen, weil Bildung das ist, was in der Schule passiert. Insofern lädt CaRabA ein, unseren Blickwinkel zu verändern: Wo passiert denn heute schon überall Bildung, wofür wir die Schule gar nicht brauchen? Und dann ist Bildung etwas Selbstverständliches, was den ganzen Tag über passiert und es macht einen Unterschied, ob wir das wahrnehmen oder nicht.

**Martina: Aktuell beschäftigst du dich mit einem Orientierungsjahr für junge Menschen. Kannst du darüber mehr erzählen?**

**Joshua:** Ja, gerne – aber das ist noch in den Kinderschuhen. Mich beschäftigt schon lange, wieso junge Menschen nach der Schule so planlos sind. Für mich war eine spannende Erkenntnis, dass in der Kultur, in der wir leben, die Berufsfrage immer die Frage nach Erwerbsarbeit ist. Aber sollten nicht die Aufgaben in der