

**Zeitschrift:** Die Berner Woche  
**Band:** 36 (1946)  
**Heft:** 13

**Artikel:** Pause  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-638352>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

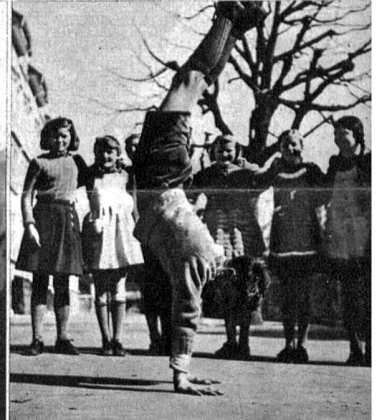
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Pause



Schill klingt die Glocke durch die menschenleeren Schulhausgänge, und schon drängt sich, wie das Bienenvolk im Frühling, die Jungmannschaft zu den Türen hinaus; alles was nach Federn, Heften und Schulbänken riecht, ist vergessen. Im Sturm erobert man sich den Schulhausplatz, wo man sich in der Regel wiederum seine heimische Ecke sichert, um dort mit Freunden und Freundinnen ein kleines Spiel, sei es mit dem Springseil, den Märmeln oder auch nur mit dem Buckel eines Kameraden, zu pflegen. Rasch wickelt man noch das Butterbrot aus dem Papier, das die Mutter vorsorglich mitgegeben hat, oder beisst munter in einen schönen Apfel, der schon während des ganzen Morgens gar verlockend aus einer Pultecke hervorlugte.

Die Freude der Pause währt zwar nur kurz, aber wie manche schöne Erinnerung hat man doch aus dieser kurzen Spanne Zeit ins spätere Leben mitgenommen. «Weisst du noch, damals in der Schulpause...?» heisst es noch nach vielen Jahren, wenn zwei frühere Schulkameraden sich treffen. Und man schwelgt im Erzählen der fröhlichen Erlebnisse aus einer glücklichen Zeit.

Die Schulpausen gehören nach dem Verlassen der Schule der Vergangenheit an, und manchem Jüngling und mancher Tochter fällt es in der ersten Zeit nach Schulaustritt, wenn sie in den Arbeitsgang der Erwachsenen eingeschaltet werden, schwer, nicht mehr nach jeder Stunde für ein paar Minuten ins Freie laufen zu können. Und je länger und strenger sie in den Arbeitsprozess eingeschaltet werden, desto seltener werden die Pausen. Ja, viele Menschen verlernen es mit der Zeit, sich

einige Minuten der Ruhe zu gönnen. Sie arbeiten ohne Unterbruch, in nervöser Hast und glauben dadurch besonders viel erreichen zu können.

Pausen aber sind notwendig, sie sind die Momente, in denen wir uns erholen, um während der Arbeitszeit voll leistungsfähig zu sein. Es sind Minuten, in denen wir uns voll entspannen, wo wir uns einer kleinen Liebhaberei, einer Freundschaft oder einem kurzen Genusse ganz hingeben können. In diesen Momenten schöpfen wir Kraft und von ihnen leben wir während der langen Arbeitszeit, denn, es ist ganz klar, wenn man erwachsen ist, so kann man die Pausen meistens nur ausserhalb der eigentlichen Arbeitszeit einschalten. Es genügt aber ein gemütlicher Gang zur Arbeitsstätte, ein kurzes Ausruhen auf einer Bank vor dem Hause, ein kleiner Plausch mit einem guten Bekannten, und wie manche schöne Erinnerung wird in diesen kurzen Augenblicken geboren, von denen wir dann zehren, wenn uns die Zeit fehlt, um kleine Pausen einzuschalten.

Das Leben und die Menschen verlangen heute viel von uns, wir alle sollen helfen, das zerstörte Europa aufzubauen und das Tempo der Arbeit wird ständig gesteigert. Wir aber sollten mit unsern Kräften haushalten, sollten uns nicht von der Hast unserer Zeit mitreissen lassen, damit wir nicht müde werden und vorzeitig erlahmen. Es wird noch viel Kraft und Ausdauer notwendig sein, um eine bessere Welt zu schaffen. Diese Kraft aber schöpfen wir in kleinen Pausen, die wir recht oft einschalten und voll geniessen sollten, wie damals, als wir noch zur Schule gingen.

hkr.