

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 113 (1987)  
**Heft:** 41

**Artikel:** Die Pause - wie verlogen und verbogen...  
**Autor:** Regenass, René  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-620428>

### **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:** 17.04.2026

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

# Die Pause – wie verloggen und verbogen ...

Von René Regenass

Die Pause ist zwar nicht erst durch den eingängigen Getränkeslogan «Mach mal Pause, trink Coca-Cola» bekannt geworden, doch dieser Spruch zeigt die Wichtigkeit dessen auf, was wir unter Pause verstehen. Denn sonst hätten sich die Werbeleute wohl nicht ausgerechnet auf die Pause gestürzt wie Wespen auf die Konfitüre. Mit der Pause lässt sich allerhand machen, nicht zuletzt auch Geld. Dass dies genau dem Sinn der Pause widerspricht – wen kümmert's ...

Der erwähnte Slogan deckt etwas Entscheidendes auf, nämlich die unheilige Allianz zwischen der Pause und der Pose. Unter «Pose» wird heute eine gekünstelte, affektierte Haltung verstanden. Ursprünglich bedeutete das Wort «innehalten, ausruhen». Doch das können wir ja kaum mehr. Darum: Wenn eine Pause, dann sofort wieder in irgendeiner Form Aktivität, wie es der Werbespot «Mach mal Pause ...» demonstriert mit der Pose von lachenden, dynamischen, sich in allerlei Verrenkungen übenden Menschen. Wer wirklich eine

## Ruhepause – ein Pleonasmus

Pause einschalten möchte, gar nichts tun will während dieser Zeit, der muss schon klarstellen und sagen: Ich mache eine Ruhepause.

Das wäre früher ein Pleonasmus gewesen, damals war eine Pause nichts anderes als Ruhe. Doch unsere Vorfahren haben offenbar die Rechnung ohne den Zeitgeist gemacht.

Dass die Pause in den Industrieländern eine so hohe Bedeutung erlangt hat, hängt mit der Hektik zusammen, womit wir die Arbeit verrichten. Der Leitspruch «Time is money» frisst uns auf. Der Stress ist – ob echt oder eingebildet – unser tägliches Brot. Daran würgen wir.

Wie vieles andere ist auch die Pause im Laufe der Jahrhunderte mehr und mehr korrumpiert worden. Wie ein Chamäleon hat sie sich verwandelt, immer von neuem wurde sie den jeweiligen Vorstellungen angepasst. Ebenso wurde sie reglementiert. Wer kann schon sagen, er mache nun eine Pause? Nein, so einfach ist das nicht. Die Pausen sind genau vorgeschrieben; festgelegt wird, wann sie stattfinden müssen und wie lange sie dauern dürfen. Individuelle Eigenheiten können nicht berücksichtigt werden.

Eine Gesellschaft, die pausenlos auf Effizienz getrimmt wird, kann sich keine Pausen leisten, die vom einzelnen bestimmt werden. Was gäbe das für ein Chaos!

## Chaos durch individuelle Pausen

In der Pause kann man sich bestenfalls in einen andern Raum begeben, um dort einen Kaffee aus einem Automaten zu trinken, keiner wird das Gebäude verlassen können. Möchte sich jemand zurückziehen, für sich sein in der Pause, dem steht meist nur die Toilette zur Verfügung – nicht gerade ein einladender Ort.

Die Pause ist weitgehend zu einer Fiktion geworden. Sie unterbricht wohl die Arbeit, bringt aber kaum mehr Entspannung. Vielfach ist sie soziale Alibiübung. Man sieht auch in der Pause die gleichen Gesichter wie während der Arbeitszeit. Womöglich findet sich auch der Chef ein, denn seit die Psychologie sich in unseren Gehirnen eingenistet hat, weiss der Chef, dass er in der Pause seine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ungefähr so erlebt, wie sie sich am Arbeitsplatz nicht geben. Da erfährt er, dass sich der A ein neues Auto angeschafft hat, dass der B jede freie Minute auf dem Fussballplatz hockt, der C endlich geschieden ist und der D sich in Abendkursen weiterbildet. Er vernimmt, wo und wie der einzelne sein Wochenende verbringt, was für ein Hobby er pflegt. Lauter nützliche Informationen. Keiner kann sich verschliessen, verstellen, denn: Wer schweigt, macht sich unbeliebt und zum Aussenseiter, wer weiter von der Arbeit redet, der wird von den Kollegen scheel angesehen. Ja, die Pause ist die schwierigste Phase im Arbeitsprozess.

Nun gibt es aber noch die Pausen ausserhalb des Geschäfts. Seit die Freizeit ausgefüllt ist von schier pausenloser Aktivität,

## Erholung – von der Freizeit

müssen wir uns sogar von ihr erholen – mit Pausen. Und diese müssen ausgefüllt sein. Also lässt sich die Werbung stets Neues einfallen. Einfach sich selber sein, für eine halbe Stunde nichts tun als vielleicht die Landschaft beobachten, sich irgendwelchen Ge-

danken und Eindrücken hingeben, das ist zuwenig. Das liegt auch nicht im Sinn der Freizeitindustrie.

Zu Hause ist die Freizeit ohnehin total ausgefüllt und verplant, so dass für die Pause gar keine Zeit mehr übrigbleibt: Das Auto muss gewaschen, der Garten umgegraben, ein Wasserhahn geflickt, die Küche gewischt werden ... So bleibt nur noch der Moment, wo man erschöpft in einen Sessel fällt, sich vor Augen hält, was es noch alles zu erledigen gibt.

Wehe dem, für den die Pause eine wirklich entscheidende Funktion in seinem Tageslauf einnimmt, sich nicht abbringen lässt, immer dann eine Pause einzuschalten, wenn er ihrer bedarf – er ist schnell als Pausenkünstler apostrophiert.

Ja, wo sind die echten Pausen geblieben? Gestorben und vergessen sind sie. Die wesentliche Bedeutung von «Pause», das Innehalten, kennen wir kaum mehr. Das Hineinhorchen in uns selbst, das Nachdenken über etwas, womit wir uns normalerweise nicht beschäftigen; eben die Beschaulichkeit, die Kontemplation. Einst bot das Fenster noch eine Möglichkeit, das Hinausschauen auf Bäume und Wiesen. Aber wo gibt es in den Städten noch Baum und Wiese? Die nächste Fassade, das ist alles. Und abgesehen davon: Weg vom Telefon wollen

## Ausweg – kreative Regeneration

wir auch nicht, schliesslich könnte ein Anruf kommen ...

Ach, wie schwer ist es doch, eine richtige Pause zu machen!

Eigentlich bliebe bloss die Flucht. Aber wohin in so kurzer Zeit? Im Grunde ist die Pause nur noch zweckbestimmt: Der tätige Mensch soll sich schnell erholen, damit er wieder seine volle Leistungsfähigkeit erreicht. Ist das tatsächlich der Sinn und Zweck der Pause? Sollte eine Pause nicht wertfrei sein, nichts und niemandem verpflichtet? Anscheinend nicht, oder nicht mehr. Sie ist einkalkuliert in den Arbeitsrhythmus, in die Arbeitszeit, festgesetzt vom Vorgesetzten, bestimmt vom Arbeitsablauf, eingeengt durch die örtlichen Verhältnisse, ein Feld für Werbestrategen.

Bald bin ich soweit, dass ich mich der Pause verweigere.

Aber wie soll ich mich dann erholen?