

**Zeitschrift:** Schweizer Schule  
**Herausgeber:** Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz  
**Band:** 87 (2000)  
**Heft:** 12: Rechtschreibung ; Schulklima

**Artikel:** Leere Minuten  
**Autor:** Küng, Marlis  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-532196>

### **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:** 15.04.2026

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

## Stichwort

---

### Leere Minuten

Die Wahrnehmung der Sachlage, kein richtiger Brief im Briefkasten, keine mündliche Nachricht auf dem Telefonbeantworter, keine Email-Message im PC schafft ein Vakuum. Ein Vakuum ist ein luftleerer Raum bzw. ein Zustand des geringen Drucks – vergleichbar mit unausgefülltem Raum. Ihn gilt es wahrzunehmen und zu betonen. Nichtigkeiten wie gedankenloses Zeitungsblättern, unbeabsichtigtes Essen, routinemässiges Rauchen oder planloses Einkaufen drücken den Zwischenraum platt. Die Summe von Gewohnheiten und meine wie von mechanischen Puppen ausgeführten Verhaltensweisen verhindern, dass ich innehalte und die leeren Minuten bemerke. Die Feststellung ist das eine. Aber gewahr werden, was Zwischenzeiten mit mir anstellen, ist das andere. In einem Gedicht, von dem ich nicht mehr weiss, wer es schrieb, ist die Rede von dem, was «in den leeren Minuten abfahrender Züge geschieht». Wenn die Kommunikationsmittel stumm bleiben, bin ich auf mich selbst und die eigenen Wahrnehmungen sowie Beobachtungen zurückgeworfen. Im Zug, auf der Strasse und zu Hause erlebe ich Zwischenräume. Was mache ich mit leeren Minuten?

Horchen auf die Geräusche, die von aussen in die Wohnung dringen: Das langgezogene und rau wirkende Hupen eines Schiffes bedeutet, dass das Dampfschiff aus- oder einfährt. Bilder der vertrauten Landschaft steigen auf und beeinflussen meine momentanen Empfindungen. – Oder stehen bleiben und hinschauen, wenn Schwäne fliegen: Beim Starten klatschen ihre Flügel auf die Wasseroberfläche, ihre Hälse weit nach vorne streckend fliegen sie in einem flachen Bogen ein paar Meter. Das Rauschen der Flügelschläge am Ufer. Wenn Schwäne landen, setzen sie ihre Füsse wie Kufen auf das Wasser und schleifen einen

Augenblick über die Wasseroberfläche. Wie schwer sich Schwäne mit dem Fliegen tun! – Assoziieren und nach einem Sinn suchen: In Zofingen verlässt ein junger Bursche den Zug. Er trägt ein schwarzes T-Shirt mit weisser Schrift. «Danke für Nichts» steht auf seinem Rücken. Kein üblicher Aufdruck! Aber einer, der zuerst verwirrt und dann lange nachklingt. Die Eindrücke der Aussenwelt aufnehmen und verarbeiten lenkt ab. Unausgefüllte Zeiträume werden kompensiert.

Die Aufmerksamkeit auf die Innenwelt richten, überbrückt aber auch ein Vakuum. Ich denke an den Atemrhythmus. Der Atem kommt und geht und schickt Signale, wie es um die Gesamtverfassung steht. Leere Minuten helfen, die vegetativen Signale unseres Leibes zu entschlüsseln und in einer ruhigen Umgebung den rechten Atem zu finden. *Merleau-Ponty* bezeichnet den Leib jedes Menschen als eigentlichen Angelpunkt der Welt. Wenn ich von einem Programmpunkt zum andern hetze und dauernd mit andern im Kontakt bin, degradiere ich meinen Leib zu einem Stück Materie. Der Körper dient nur noch als Kommunikationsröhre und Menschen verpassen es, ihre psycho-physische Einheit zu pflegen. Sie bildet den Schnittpunkt zur Welt, in der sich die Person und die Umwelt in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ununterbrochen verschränken. Während der Lebenszeit gibt es kein Austreten aus dem eigenen Leib. Ist das nicht Grund genug, auf ihn zu hören und den Atemrhythmus als psycho-physische Funktion aufmerksam zu beobachten und zu begleiten? Nichts anderes zu tun, als zu atmen und dabei nicht einzuschlafen, dünkt mich übrigens sehr schwierig!

Erreichbar zu sein ist keine Kunst. Aber mit den Zeiten zurecht zu kommen, in denen wir trotz unserer Erreichbarkeit und wider unserer Erwartungen von andern nicht erreicht werden wollen, das ist eine Kunst.