

Prof. Dr. Annelie Keil (Bremen)

Unterwegs im Leben - Pausenlos und voller Pausen

Pausenbrote, Pausenzeichen, Pausenhof, Atempause, Mittagspause, Bewegungspause, Wachstumspause, Pausenkiller, Zwischenpause, Ruhepause, Verhandlungspause, Theaterpause, Blaupause, Lichtpause, Sendepause, Pausenregelung, Arbeitspause, Menopause, kardiale Pausen, Tropopause, Stratopause, Mesopause, Sommerpause, Winterpause, Sprechpause, Babypause, Beziehungspause...

Pausen sind das halbe Leben, manchmal stören sie die Ordnung der anderen Hälfte. Menopausen unterbrechen das bisherige Frauenleben. Befreiend und mit Blick auf eine neue Lebensphase Angst auslösend zugleich fällt es uns Frauen schwer, das Potential der „Wechseljahren“ zu entdecken. Stattdessen wird die Pause für den Wechsel als Krankheit in die Hände der Medizin gelegt. Dem Ende der Erwerbsarbeit geht es ähnlich. Als Übergang von bezahlter Arbeit zu anderen Formen der Lebensarbeit stehen wir mit dem Geschenk des Älterwerdens vor einer Pause, die es in sich hat. Kardiale Pausen wie bei Herz-Rhythmus-Störungen schwerer Art bedrohen das Leben und Babypausen können sich zu einer demografischen Bedrohung mausern! Krankheit, Trennung, Verlust, Abschied und Tod sind Einschnitte, die die bisherige Ordnung unterbrechen und keine Rückkehr zum Zeitpunkt vor ihrem Eintritt erlauben. Leben ist irreversibel, an dieser Tatsache können wir nicht rütteln, auch wenn wir pausenlos so weitermachen wie bisher.

Pausen brauchen den Menschen, um ihren Sinn preiszugeben und sinnstiftend zu werden und der Mensch braucht Zeit, Ruhe, Sicherheit und Klärung, um sich zu sammeln und die jeweiligen Übergänge zu meistern. Die Gangart solcher Übergänge ist nicht der Laufschrift, auch wenn oft Eile geboten ist. Um schneller ans Ziel zu kommen, muss man manchmal Umwege machen, heißt es im Zen! Die beschleunigte Stressgesellschaft ruft nach Pausen aller Art, nach Bewegungspausen, Atempausen, Sendepausen. Immer mehr Menschen rasen pausenlos durch die Gegend, sich auch zu Tode, sind technisch jederzeit erreichbar, aber nie da! Im Augenblick der Geburt sehen manche Kinder schon alt aus. Schneller geht es nicht. Auf die Plätze, fertig, Pause! Überall stehen Mahnschilder. Anhalten. Entspannen. Wir brauchen Pausen gegen den Schwindel. Die Ohren stürzen ab!

In der Rastlosigkeit unseres rundum organisierten, verregelten Lebens lechzen wir nach Pausen, nach Rast und Stillstand als zeitlich begrenzter Unterbrechung von Aktivitäten und Vorgängen, die uns mit ihren Lebensimpulsen fördern und voranbringen, aber auch überfordern und sich vielfach als sinnlos erweisen. Der lebendige Fluss des Lebens im dynamischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Passivität, Energieaufnahme und Energieverbrauch ist gefährdet. Von welcher Seite die Bedrohung ausgeht, ist nicht immer klar. Beschleunigung oder Entschleunigung, das scheint die Frage. Die einen können und wollen das Tempo nicht mehr halten, die anderen haben den Anschluss verloren oder kommen aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr in die Puschen oder auf die Füße. Die Sendepausen, in der Radio- und Fernsehsender kein Programm ausstrahlen, schrumpfen. Pausenlose Berieselung ist in. Die Sendepausen vieler Menschen aber, die schon in jungen Jahren den Kontakt zu sich und der Umwelt verlieren, beschleunigt an den Rand geraten und auf Tauchstation gehen, nehmen ständig zu. Verhandlungspausen bei Marathonbesprechungen aller Art können den Durchbruch in einer festgefahrenen Situation beschleunigen, ein anderes Mal durch eingelegte Denkpausen aber auch die Sackgasse deutlich machen, in der die Verhandlung steckt. Das gilt auch für Beziehungs- und Familienkonflikte. Auch Behandlungspausen bei ununterbrochenen

medizinischen Interventionen haben unterschiedliche und oft überraschende Wirkungen. Sie können Leben retten und den Therapiewahn effektiv unterbrechen, indem sie durch Nicht-Handeln, also eine Pause, die Selbsthilfepotentiale stärken und dadurch später die Behandlungsmethode und -intensität verbessern. Sie können aber auch einem aussichtslosen Aktivismus Einhalt gebieten und manchmal das ersehnte Sterben ermöglichen, das es mitten im Trubel von Interventionen und Maßnahmen schwer hat, eine Pause zu finden, in der ein Sterbender gehen kann. Gut schmeckende Pausenbrote für Beziehungspausen, dem Kontaktabbruch oder dem vorläufigen Beenden von intensiven Zuneigungen zwischen Liebespartnern, sind natürlich Geschmackssache. Auf keinen Fall garantieren solche Pausen den erfolgreichen Neuanfang für eine sinnvolle Partnerschaft, aber manchmal wird das „Ja“ oder „Nein“ klarer!

Pausen, das wird deutlich, sind mehr als eine Unterbrechung. Ob sie dem Menschen gut tun oder nicht, hängt vom Kontext, der Bedeutung und der subjektiven Sinnhaftigkeit ab. Selbstreflexion ist erforderlich, nicht Pausenverordnung, Zwangspausen oder schweißtreibender Beschleunigungswahn! An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser (Chaplin), aber auch keine Uhren, auf denen abzulesen wäre, wann im Leben Unterbrechungen nötig und Pausen möglich sind, wie lange diese sein sollten und welche Art von Schnelligkeit und Langsamkeit das Leben braucht.

Dazu das Beispiel eines Herzinfarktpatienten aus der psychosomatischen Medizin

„Sich selbst empfindet der Patient als korrekten Vorgesetzten, der darauf angewiesen sei, dass im Betrieb alles wie am Schnürchen laufe. Er könne auf nichts lange warten, sonst wäre er gleich aufgeregt, unmutig oder niedergeschlagen... Vor eineinhalb Jahren sei er als Leiter in eine andere Abteilung versetzt worden, wo häufig kurzfristig angesetzte Termine eingehalten werden mussten. Seit dieser Zeit wären bei Aufregungen Druck auf der Brust und Magenbeschwerden aufgetreten. Außerdem hätte die Potenz seither nachgelassen... Drei Tage vor dem Infarkt sei er einer außerordentlichen Terminhetze ausgesetzt gewesen. Ein großer Auftrag eines wichtigen Kunden hätte wegen der schlechten wirtschaftlichen Lage unbedingt in besonders kurzer Zeit von seiner Abteilung erledigt werden müssen. Das Gefühl habe ihn beherrscht, dass es nicht klappen werde, wenn er nicht hinter allem her sei.“

Die Biographie eines Menschen enthält die Antworten und die unbeantworteten Fragen im Dialog mit seinem Leben, nicht mehr und nicht weniger. Wir müssen immer wieder akzeptieren lernen, dass Leben in jedem Augenblick das Ergebnis einer Summe von bewussten und unbewussten Entscheidungen ist, zwischen Angetriebensein und getrieben werden hin und herschwingt. Welche Pausen im Denken, fühlen und Handeln der Patient nicht zugelassen hat, von was und für was der Herzinfarkt dieses Patienten eine Pause wird, ist zum Zeitpunkt des akuten Geschehens völlig offen. Bedeutung, Nutzen oder Schaden werden sich als Ergebnis eines biografischen Dialogs zeigen, in den die professionelle Begleitung einbezogen ist.

Leben braucht Zeit, Lebenszeit. Vor allem in der Krankheit und hier besonders im Augenblick der Diagnose braucht der erkrankte Mensch Zeit und Raum, um zu begreifen, was in ihm selbst und um ihn herum geschieht. So verlangt die Mitteilung einer Diagnose wie „Brustkrebs“ keine

akutmedizinische Beeilung, sondern eine „Medizin der Langsamkeit“ mit „Besinnungspausen“. Was Frauen auf der Suche nach einer Pause für ihre verborgene Gesundheit inmitten der Krise erfahren, sieht aber oft anders aus.

„Dann hat er (der Frauenarzt) mich sofort zum Röntgenarzt hinübergejagt- ich bin im Galopp hin, weil mir die ganze Geschichte dann schon ein bisschen suspekt war.“ (Patientin)

„ In wenigen Minuten sollte ich mich entscheiden. Brust ab oder nicht. Ich war ein Grenzfall. Der Arzt gab mir zwei Stunden.“ (Patientin)

„Das gehört sofort heraus, man muss das abklären...Ich: „Ich bitte Sie: Jetzt- undenkbar! Mein Terminkalender ist voll.“ Und er sagt: „Diese Seite im Kalender reißen sie heraus, die gibt es nicht. Sie kommen am Montag in das Krankenhaus.“ (Patientin)

Der Körper der Patientin ist kein Kriegsschauplatz für pausenlose Interventionen. Diagnose und Therapie verhalten sich nicht wie Angriff und Verteidigung. Die Schnelligkeit, mit der die Medizin diagnostisch mit Hilfe der bildgebenden Verfahren einen Patienten in wenigen Minuten scheinbar rasch rastern kann, verführt zu einer für den erkrankten Menschen kaum begreifbaren Beschleunigung und verschafft das trügerische Gefühl, die Unwissenheit um das biografische, höchst unterschiedliche Krankheitsgeschehen vernachlässigen und den Zeitaufwand für einen auf die einzelne Frau abgestimmten Behandlungsentwurf sparen zu können. Die diagnostische Hast verdeckt andere Arten der Wahrnehmung, verhindert die Pausen für das Verstehen auf der Seite der Betroffenen wie der professionellen Helfer. Verstehen und Vertrauen kann man nicht herstellen oder kaufen, es wächst und in der akuten Krise nur langsam. Für das Behandlungsbündnis des erkrankten Menschen mit sich selbst wie für das zwischen Arzt und Patientin aber sind Verstehen, Vertrauen und Hoffnung unabdingbar.

„ Ich habe Brustkrebs mit 23 Jahren, eine Ablatio, Lymphknotenbefall und die Hormonrezeptoren sind positiv. Neben der Chemotherapie wird mir aufgrund meiner Jugend und des ausgedehnten Befundes dringend die Entfernung der Eierstöcke vom Chefarzt empfohlen. Alles in mir sträubt sich dagegen.“ (Patientin)

„ Als die junge Ärztin ihre Hand in meine legte... und sie mir- wie das allerwichtigste in der Welt- erklärte:“ Ab heute werden wir uns gemeinsam um Sie kümmern. So wie es im Leben sein sollte, wenn der beste Freund in Not ist,“ da konnte ich mich fallen lassen. Mir flossen vor Glück Tränen. In der kraftvollen Wärme dieser Menschenhand fühlte ich mich so sehr geborgen.“ (Patientin)

„Da er (der diagnosemitteilende Arzt) mich während des ganzen oder kurzen Gesprächs nicht ansah, hatte ich ein Gefühl von Unwirklichkeit. Das passiert jetzt nicht dir... Dort erst auf einer Sonnenliege im Garten – meine Kinder waren noch im Kindergarten und in der Schule- wurde mir die Tragweite der Situation bewusst. Die Tränen kamen, und ich haderte mit dem Schicksal. Immer wieder fragte ich mich:“ Warum ich? Warum jetzt? Und: Was soll ich tun?“ (Patientin)

„ Jetzt habe ich vier Tage geweint, jetzt ist Schluss, jetzt müssen wir etwas tun! Ich bin dann brusterhaltend operiert worden.“ (Patientin)

Dialoge mit dem Leben haben ihre eigene Zeit. Ihre Anfänge, Pausen und Abbrüche sind unvorhersehbar, reagieren nicht auf Pausenzeichen, halten sich nicht an Sommer- oder Winterpausen. Auf verborgene Weise wechseln Arbeits- und Sendepausen. So wie Ebbe und Flut am Rande des Meeres eine rhythmische Linie zeichnen, die sich mit jeder Welle verändert, so sind Gesundheit und Krankheit Ausdruck von Lebensbewegungen, die von kürzeren oder längeren Pausen durchdrungen wechselweise den jeweiligen Zustand unseres Lebens beschreiben. Im kritischen Dialog mit unseren körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen und spirituellen Bedürfnissen folgen Gesundheit und Krankheit den Aufgaben und Gestaltungsprozessen des Lebens und machen dabei eine Aussage über die Qualität unseres Lebens. Diese Qualität ist nicht einfach zu beziffern, sondern muss auf vielfältige Weise erhoben und beschrieben werden. Lebensweisen und soziale Lagen, kulturelle und alters-oder geschlechtsspezifische Lebensmuster, besondere Lebensereignisse und Lebensgeschichten erzählen pausenlos über das, was dem einzelnen Menschen zugestoßen ist und was ihm in seiner persönlichen Auseinandersetzung mit seinen Lebens- und Arbeitsbedingungen bisher möglich war.

Das Leben kennt keine grundsätzliche Pause. Diese wäre der Tod. Leben ist pausenlos unterwegs. Bis zum letzten Atemzug muss das Herz ständig schlagen, der Atem im eigenen Rhythmus ununterbrochen seine Arbeit tun, auch wenn wir manchmal die Luft anhalten. Im ewigen Stoffwechsel mit der Welt, die uns umgibt, müssen wir ständig unsere leiblichen, geistigen, seelischen und sozialen Grenzen überschreiten, um unser Leben zu erfinden und Welt zu haben. Konstitutiv leben wir Koexistenz. Unser Leben ist ein pausenloser, atemberaubend kühner Balance-Akt, pausenlose Integration auch mitten in der Ruhe. Wir bekommen Leben nur als eine Möglichkeit, leben müssen wir es selbst. Jede Sekunde unseres Lebens ist ein kurzfristig erfolgreicher, aber auf Dauer gesehen letztlich aussichtsloser Kampf des Menschen im Angesicht des Todes. Endlichkeit und Verletzlichkeit sind unabdingbar mit der menschlichen Existenz verbunden. Geraten Körper, Geist oder Seele aus der Balance, legen sie falsche Pausen ein, blockiert der Lebensfluss, spricht man von Krankheit. Pausenlos sind wir also leibhaftig unterwegs, kennen keinen Energiesparmodus gegen den Verfall und laufen selbst im Schlaf auf Hochtouren. Der menschliche Organismus ist mit seinen komplexen Regelkreisen pausenlos damit beschäftigt, Balance zu halten, Gendefekte, Viren und Verletzungen in Schach zu halten. Zwischen Lust und Angst, Nähe und Distanz, Glück und Verzweiflung, Geburt und Tod versuchen Seele und Geist im Kontext der Lebensumstände mitzuhalten. Temperatur, Sauerstoffkonzentration, Hormonpegel, Zuckergehalt, Nahrungsaufnahme und Verdauung, die Gefühls-, Gedanken- und Verhaltenswelten- alles muss stimmen. Zu viel und zu oft von irgendwas macht krank und ist auf Dauer schneller tödlich, zu wenig sowieso. Dass Rauchen tödlich sein kann, bringt für Nichtraucher keine wirkliche Entspannung, denn Leben ist es ohnehin.

Man muss noch Chaos in sich haben, um einen tanzenden Stern gebären zu können (Nietzsche 1883)

Das Grundprinzip menschlicher Entwicklung und damit die zentrale Herausforderung sind Überraschung und relative Unvorhersagbarkeit. Der kleine Mensch macht sich bereits im Augenblick seiner Zeugung lernend auf den Weg in eine unbekannt Welt. Mutig, voller Zuversicht und mit großem Vertrauen stellt er sich der Herausforderung, die in der angelegten Aufgabe steckt, sich selbst unter spezifischen Voraussetzungen zu entwickeln, die eigene Lebensumwelt im mütterlichen Organismus mitzugestalten und jene einzigartige biographische Melodie zu improvisieren, die ihn

später mit den Erfahrungen aller anderen seiner Gattung verbindet und gleichzeitig einmalig und unverwechselbar macht. Dem ungeheuren Anfang der Menschwerdung wohnt nicht nur ein Zauber, sondern die Überzeugungskraft eines umfassenden Lernprozesses inne, der ständig und Schritt für Schritt einen gerade erreichten Zustand der Ordnung in Unordnung bringt, um die nächst mögliche Ordnungsstufe zu erreichen. Menschliche Entwicklung ist weder ein genetisch festgelegtes Programm noch etwas, das man von außen einfach inszenieren und herstellen kann. Sie ist vielmehr als eine spezifische Gestaltungsarbeit und als Prozess von Selbstorganisation im Rahmen vorgegebener Strukturen und spielerischer Kreativität zu begreifen, deren Ausgang offen und in jedem einzelnen Fall menschlicher Gestaltwerdung überraschend ist.

Chaos, Ordnung und Sinn sind die drei Grundprinzipien, auf denen unser Leben ruht. Wenn Menschen im Alltag von Chaos sprechen, meinen sie oft eine Unordnung, in die ihr Leben geraten ist, eine Unterbrechung, die Pause, die das Glück einzulegen scheint, die Veränderung von etwas, was sie für selbstverständlich hielten. Wer vom Chaos einer Krise spricht, in die er zum Beispiel durch die Diagnose einer schweren Krankheit, durch den Verlust des Arbeitsplatzes, durch die Trennung von einem geliebten Menschen gerät, spürt den Verlust von Sicherheit, von vertrauten Ordnungen und Sinnbezügen. Das Leben scheint aus bewährten Zusammenhängen gerissen, Orientierungen gehen verloren und manche Menschen sagen dann, sie wüssten nicht mehr, was oben oder unten, hinten oder vorne ist oder wie sie eigentlich heißen. Das Gleichgewicht scheint verloren gegangen zu sein und im Gefühl des Chaos scheint unklar, welchen Sinn das alles macht. Es herrscht ein großes „Durcheinander“ und die meisten Menschen wünschen sich an die Stelle zurück, wo noch alles in Ordnung war. Die wirklichen Krisen im Leben des Menschen können als große Pausen, als Unterbrechungen, als Übergänge, als Gleichgewichts- und Befindlichkeitsstörungen angesehen werden, in denen das Leben als solches nicht stehen bleibt, aber sich die Möglichkeit eröffnet, Umdeutungen vorzunehmen, neue Perspektiven zu entwickeln und bisher unentdeckte Potentiale zu erkennen. Und dazu braucht der Mensch die Besinnungspause, die Pause zwischen Chaos und Ordnung, die manchmal sogar mit einer Minute auskommt, auf jeden Fall mit ihr beginnt. Rose Ausländer drückt das in einem ihrer wunderbaren Gedichte „Pause“ so aus:

Die Pause braucht mich

um sich zu sammeln

Verstohlen

hol ich aus ihrer

entzündlichen Stille

den Funken