Normalerweise füllen wir jede Leerstelle mit Worten, Handlungen, Taten. Das Virus zwingt uns nun zu etwas, was wir verlernt haben:

Die Pause

VON DONATA SCHOELLER

Ein mikrobisches Ding aus dem Markt einer Stadt am anderen Ende der Welt legt eine Vernetzung globalisierten Lebens frei, die in dieser Weise noch nie so deutlich spürbar wurde. Dabei wird die ungeheure Verletzlichkeit der technologisch abgefederten Lebensgewohnheiten des 21. Jahrhunderts offenkundig. Der Winzling aus Wuhan bringt ein schwindelerregend dynamisches System mit der Notbremse zum Stillstand.

Konsum und Mobilität sind heruntergefahren, politische Maßnahmen an der Tagesordnung, die vor kurzem unvorstellbar waren. Wie frustrierend und zugleich erfreulich für alle, die seit Jahrzehnten warnen, dass wir schon lange in einer noch viel umfassenderen als der Coronakrise stecken. Während der erzwungenen Pause menschlicher Hyperaktivität wird die Luft in chinesischen Städten reiner, Vögel kommen wieder, Fische vermehren sich in den Meeren. Doch solche heilsamen Wirkungen der Verlangsamung erweisen sich als unverträglich für ein System, das, wie schon Hannah Arendt gesehen hat, nur Beschleunigung erträgt, um stabil zu bleiben. Mit jeder weiteren Woche Stillstand verändert und verschiebt sich die Welt erdrutschartig auf wirtschaftlichen, politischen und persönlichen Ebenen.

In ihren vier Wänden werden die neuen Heimlinge von Medien mit weltweiten Nachrichten, Kommentaren und Geschichten zu Covid-19 überschüttet, die dann in digitalen und analogen Diskussionen weitergehen. An jedem weiteren Tag heizen sich die Gespräche über die Strategien, der Pandemie zu begegnen, weiter auf. Bei allen Nachrichten, Diskussionen und Meinungen kommt das Gespräch darüber, wie das Anhalten dem Innehalten dienen könnte, zu kurz.

Die Mehr-Zeit

Tätigkeiten, Ablenkungen, Arbeits- und Freizeitgewohnheiten mögen gestoppt sein, menschliches Erleben geht weiter. Dieses Medium, das unsichtbar das weltweite Ge-

triebe durchdringt, tritt nun – oft schwer aushaltbar – auf der Stelle. Neben der möglichen Erholung und dem Aufblühen von Ideen, Kreativität, kühner oder abgründiger Zukunftsvisionen begegnet man auch der Angst, Langeweile und Aggression, ohne die gewohnten Fluchtwege. Die jetzige Pause bietet denjenigen, die in der privilegierten Lage sind, nicht durch gesundheitliche Probleme oder Existenzängste bedroht oder durch Corona-bedingten Einsatz in Beschlag genommen zu sein, eine buchstäblich außerordentliche Zeit. Sie lässt sich nutzen, um innezuhalten und zu reflektieren, wie man das System erlebt, in das man zuvor tagtäglich eingespannt war. Das nun angehaltene System erlaubt ein vermehrtes Sich-Einlassen auf die verwickelte Dichte, die jeder in seinem Alltag meistens gedrängt und häufig zu schnell erlebt.

Diese Mehr-Zeit, die nun da ist, kommt dem menschlichen Erleben in dieser Hinsicht entgegen. Denn es handelt sich dabei um ein merkwürdiges Medium, das, wie ein guter Wein, Zeit braucht, um sich zu entfalten. Menschliches Erleben ist omnipräsent und doch bedürftig. Es ist darauf angewiesen, dass man ihm Aufmerksamkeit schenkt, um zu bemerken, was es braucht, was zu kurz kommt, was zu viel ist. Sonst wird dieses Erleben depressiv, explosiv, fahrig und kaum vertrauenswürdig.

In diesem Sinne hat die Pause ein kollektives Potenzial. Die verschriebenen äußeren Hygienemaßnahmen könnten mit inneren gesundheitsfördernd verstärkt werden. Die Übungen vermehrten Händewaschens könnten mit Übungen vermehrter innerer Aufmerksamkeit einhergehen, um zu merken: Was hat sich im rasenden System aufgestaut, was wurde chronisch übergangen, worauf kann man verzichten, was ließe sich ändern?

Man stelle sich die Erneuerung vor, die gesellschaftlich möglich wäre, wenn sich Menschen in der Pause auf solche Fragen einlassen. Die Pause könnte eine Nachdenklichkeit kultivieren, die uns unser üblicher Zeitmangel nicht erlaubt. Die daraus entstehenden nachhaltigen Perspektiven und Positionen wären sowohl gesundheits- als auch demokratieförderlich.

Was ist »lived experience«?

Kognitionswissenschaftliche und mikrophänomenologische Untersuchungen kommen zunehmend der ungeheuer komplexen und reichhaltigen Textur dessen auf die Spur, was man im Fachjargon »lived experience« nennt. Diese Reichhaltigkeit betrifft nicht nur, »was« man, sondern auch »wie« man erlebt. Jede kleinste Wahrnehmung besteht aus einem Konzert auf- und ineinanderwirkender Nervenimpulse und aktivierter Gefühle, lebenslänglich gespeicherter Formen des Wissens und der Erinnerungen, die wiederum mit Situationen, Erfahrungen und Bedeutungen verknüpft sind. Jedes unscheinbare Gefühl – eine Enge im Hals, ein Flattern im Magen, ein leises Unbehagen, eine vage Aufregung – lässt sich mit etwas Aufmerksamkeit »auspacken« und gibt ein filigranes Netzwerk von Umständen frei. Jedes Erlebnis ist immer auch in kollektiven Lebensformen eingebettet, die über Generationen als Kultur gewachsen sind.

Die schwindelerregende Komplexität und der Reichtum gewöhnlicher Erfahrung sind im Alltag erstaunlich wenig bewusst. Das hat mit einem merkwürdigen Sachverhalt zu tun: Dieser Reichtum kann zum Verschwinden gebracht werden durch das, was man darüber denkt und sagt. Und was in der Geschichte der westlichen Philosophie und Wissenschaft über dieses gewöhnliche menschliche Erleben gedacht und gesagt wurde, hat viel dazu beigetragen, dass wir nach wie vor quasi Anfänger im Begreifen dieses naheliegendsten Mediums sind, das uns tagtäglich neu grüßt und uns auch nachts nicht in Ruhe lässt.

Indirekt wirkt sich der komplexe Reichtum menschlichen Erlebens im Alltag jedoch gerade im Durst nach klaren Narrationen, Interpretationen und Bewertungen aus, die sagen, was Sache ist; auch in den Schwierigkeiten, die Menschen haben, sich einander verständlich zu machen, selbst wenn sie sich gut kennen; auch in der Verwobenheit zahlloser Zusammenhänge, die es erschweren zu verstehen, was man selbst fühlt; schließlich auch in Missverständnissen, vor denen man hilflos kapitulieren muss, weil man nicht weiß, wie oder wo mit der Entknotung anzufangen ist.

Angesichts des Reichtums und der Komplexität des menschlichen Alltags scheint die momentane Pause auf der Mikroebene des Erlebens eine seltene Chance, einiges Wichtige zu klären. Das jedoch geht mit einer Herausforderung einher, die es uns neuen Heimlingen nicht unbedingt leicht macht, diese Chance zu nutzen.

Das nun angehaltene System erlaubt ein vermehrtes Sich-Einlassen auf die verwickelte Dichte, die jeder in seinem Alltag meistens gedrängt und häufig zu schnell erlebt.

Jedes unscheinbare Gefühl lässt sich mit etwas Aufmerksamkeit »auspacken« und gibt ein filigranes Netzwerk von Umständen frei.

Dysfunktionale Sprache?

»Besser, wir hätten gar nicht erst angefangen zu sprechen«, so eine Mutter über das Gespräch mit ihrer Tochter, »sosehr wir auch versuchten, uns gegenseitig verständlicher zu machen, eines führte zum anderen und uns immer weiter voneinander weg.« – »Besser nicht zerreden«, so ein Kollege nach einem Film, »wir wollen doch den Eindruck nicht kaputtmachen!« – »Ich möchte nicht über das Gefühl sprechen, das ich bekomme, wenn ich an meine Familie denke«, so eine Studentin zärtlich, besser schweigen, um das »kostbare Gefühl« zu bewahren. – »Als ob die Intimität, die sich die Tage über einstellt, verschwindet, sobald wir den Mund auftun«, so eine Teilnehmerin nach Meditationstagen. – »Die Sprache ist wie ein Fluss, sobald ich hineinsteige, bin ich nicht mehr da, wo ich sein wollte«, so ein Tanzlehrer. Wieso können wir so häufig gerade nicht sagen, worum es uns geht? Wieso steht mit dem Gebrauch von Sprache oft die Qualität unserer Wahrnehmungen auf dem Spiel? Wieso können Worte verdünnen und verarmen, was wir fühlen und erleben? Wieso kann der Gebrauch von Sprache mit einer Entfremdung einhergehen, die Gespräche häufig ins Leere laufen lässt?

Wenn man diesen Wirkungen der Sprache auf das Erleben nicht ausweichen kann, wird der erzwungene Aufenthalt zu Hause noch schwerer aushaltbar. Wie oft scheint alles noch diffuser, unklarer und verworrener, sobald man miteinander gesprochen hat.

Was Worte auslösen

Bisweilen mache ich eine einfache Übung mit Studierenden. Ich lese ein paar Worte vor und lasse dazwischen Zeit. Sie mögen nur darauf achten, was »geschieht«, wenn sie die Worte hören, zum Beispiel »Ethik« oder »Tomate« oder »Handy«. Spätestens bei der »Tomate« merken sie, dass es bei der Übung nicht um kluge Definitionen geht. Einige beobachten nachher erstaunt, wie sich mit dem Wort »Ethik« ein Druck eingestellt hat, enttäuschte Hoffnungen über das Fach oder leise Selbstkritik, nicht gut genug zu sein; andere merken eine »warme« Motivation, ein Gefühl von Relevanz, das mit Aufregung

einhergeht, die wiederum mit gewissen Situationen zusammenhängt, und vieles mehr. Die »Tomate« löst genaue Bilder von Gärten aus oder einen Geschmack im Mund, die Empfindung des haarigen Stammes zwischen den Fingern oder das Gefühl schmutziger Hände, wenn im Frühling die Tomaten umgetopft werden – und vieles mehr. Egal welches Wort ich wähle, abstrakt oder konkret, es bringt verwobene Wahrnehmungen, Gefühle, Erinnerungen und Empfindungen mit sich.

Einfache Übungen wie diese verdeutlichen: Worte sind keine Repräsentationen von Dingen, sondern viel eher Erlebenskapseln. Sie laden sich mit dem auf, was in den vielen Situationen erlebt wurde, in denen sie gebraucht werden. Ein gutes Beispiel: das Wort »Corona« oder »Covid-19«. Was geschieht, wenn Sie das Wort hören? Wie viel können Sie heute zur Bedeutung dieses Wortes sagen, fühlen, erleben und denken, zu jenem fremd klingenden Laut, der noch vor nicht allzu langer Zeit für die meisten nichtssagend war?

Das Problem mit der Sprache besteht nicht darin, dass sie unser Erleben reduziert, dass sie zu arm, rigide oder dysfunktional wäre. Im Gegenteil: Worte sind reichhaltig und haben komplexe Wirkungen. Sprache ist ein potentes Speichermedium menschlichen Erlebens. Die Kriegsmetaphorik von Macron, der schwedische Appell an die Mündigkeit der Bürger, die deutschsprachige Betonung von Solidarität, diese Ausdrücke ändern eine Situation tiefgehend. Personen können explodieren, wenn sie einen Satz hören, auch wenn keinerlei aggressiver Inhalt transportiert wird. Mit Worten kann man aber auch eine Situation »retten« oder die Welt zum Singen bringen, wie Joseph von Eichendorff die Transformation beschreibt, trifft jemand »nur das Zauberwort«. Sprache schafft solche Veränderungen jedoch nie unabhängig vom lebendigen Medium, das wie ein stiller Riese auf alles reagiert, was gesagt wird: das Situationserleben der Menschen.

Ein klärendes Zusammenwirken von Sprache und Erleben wurde in den 1960er-Jahren erstmalig von Carl Rogers und Eugene Gendlin erforscht. Nach dem Abhören von Tausenden aufgezeichneten Therapiesitzungen fiel ein unauffälliges Merkmal der seltenen vielversprechenden Therapieverläufe auf: Es waren die gemachten Pausen im Redefluss. Die entsprechenden Personen erzählten, erklärten oder analysierten nicht nonstop durch. Sie hielten inne, um darauf zu achten, wie sie erleben, was sie sagen. Diese subtile Handlung ließ die Wortwahl tastender und die Aufmerksamkeit fokussierter werden. In der Suche nach der stimmigen Formulierung ging es nicht darum, sich dem Gegenüber zu erklären, sondern mit den Worten »etwas zu treffen«. Gelang die Formulierung, so ging dies mit messbarer Erleichterung und dem Vertiefen des eigenen Verstehensprozesses einher.

Verlangsamt und entdichtet

Das Phänomen zeigt, dass die Klärung dessen, worum es uns geht, besser gelingen kann, wenn Sprache und Erleben eng zusammenarbeiten. Beim Reden zu bemerken, ob sich etwas verstellt, reduziert und verflacht, indem etwas so oder so gesagt wird, oder spürbar entfaltet, weiterführt und entwickelt, erfordert eine verdoppelte Aufmerksamkeit: nicht nur auf die Inhalte, sondern auf das Erleben von Sprache. Gespräche klappen so oft nicht, weil man sich in einer Kultur, die die Funktionen des Erlebens unterschätzt, zu wenig Zeit lässt, diese Wirkungen der Worte zu beachten. Zu viele und zu schnell dahergesagte Worte können die sensible Präzision des Erlebens und des Denkens chronisch zum »Shutdown« bringen. Dann ist es wohl besser, man hält öfter mal den Mund und öffnet dafür seine Wahrnehmungsorgane, um dem Reichtum der Situationen gerechter zu werden.

Stimmige Formulierungen, die aus dem Erleben entstehen, eröffnen Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten, die überraschend weitreichende Wirkungen haben. Wir brauchen deshalb nicht allein Informationen, Expertisen und intellektuelle Fähigkeiten, um die verwobenen Netzwerke besser zu verstehen, in denen wir uns befinden. Wir brauchen zusätzlich unsere eigene Aufmerksamkeit auf das in dieser Zeit Erlebte und die Geduld, die Worte dafür zu finden. Sich dabei gegenseitig nicht zu unterbrechen und gut zuzuhören, auch auf die Wirkung der selbst gewählten Worte auf einen selbst, hilft ungemein, damit Gespräche lohnender werden.

Eine solche Klärungsarbeit auf der Mikroebene käme auch der Makroebene zugute, da beide Ebenen nicht zu trennen sind. Makrostrukturen politischen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lebens sind immer auch aus der Mikroebene des Erle-

Worte sind keine Repräsentationen von Dingen, sondern viel eher Erlebenskapseln. Sie laden sich mit dem auf, was in den vielen Situationen erlebt wurde, in denen sie gebraucht werden.

PROF. DR. DONATA SCHOELLER
Dozentin an der DAF-AKADEMIE
Fellow am Max-Weber-Kolleg, Erfurt
Gastprofessorin für Philosophie an den Universitäten Koblenz und Island

bens entstanden und werden von dort über Generationen hinweg erkämpft, erstritten und entschieden. Die momentane Pause, die Verlangsamung und Entdichtung, gibt uns die Möglichkeit, dem Naheliegenden nachzudenken, jenen alltäglichen Verwobenheiten, in denen sich die Gesamtvernetzung des Lebens hier und jetzt für uns ereignet. Derart Naheliegendes braucht Zeit, um nicht reduziert, sondern im Nachfühlen und Nacherleben stimmig zur Sprache gebracht zu werden.

Die aufgezwungene Pause birgt daher ein Potenzial der Klärung in sich, die nicht top down geschehen kann, sondern nur von innen heraus. Sie enthält somit die große Chance, den ansonsten wirbelnden Reichtum unseres alltäglichen Erlebens etwas zu überprüfen. Worauf können wir auch danach verzichten, um der Vernetzung, in der wir leben, gerechter zu werden? Was ist wirklich wichtig in unserem Alltag? Was braucht mehr Zeit und Sorgfalt? Wo und wie lässt sich Solidarität über Corona hinaus ausbauen und einbringen? Welche Fragen drängen sich auf? Welche Worte helfen weiter?

Manche sagen, danach wird alles so sein wie zuvor. Andere sagen, danach wird alles anders. Die Wahrheit liegt wohl in der Mitte. Es kommt darauf an, was wir in der Zwischenzeit mit uns anfangen, um das unberechenbare Potenzial dieser Pause als Chance der Transformation zu kultivieren.

Erstveröffentlichung im »Magazin« des Zürcher »Tagesanzeiger« vom 11.4.2020, mit freundlicher Erlaubnis zum Nachdruck