

Du hast Zeit

Thea Herold

# *Du hast Zeit*

Eine Liebeserklärung  
an die Pause

**B|S**  
&  
SIEBENHAAR VERLAG



1. Auflage 2018  
© B&S SIEBENHAAR VERLAG, Berlin / Kassel

Layout, Satz: B&S SIEBENHAAR VERLAG (mms)  
Redaktion: Maria M. Siebenhaar  
Umschlag: VISULABOR® Berlin/Leipzig  
Abbildungen: Archiv B&S SIEBENHAAR VERLAG; Herold privat (S. 125)  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

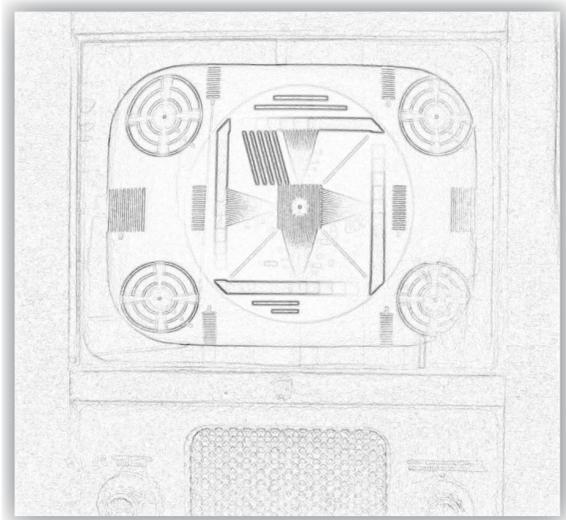
Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in elektronische Systeme.

ISBN 978-3-943132-60-1

[www.siebenhaar-verlag.de](http://www.siebenhaar-verlag.de)

## Inhaltsverzeichnis

7 .....	<b>Prolog</b>
11 .....	<b>Ein Monat mit Pausen</b>
12	Der innere Takt
17	Worte für die Pause
22	Am siebten Tag
26	Verdichtung der Arbeit
32	Taktgeber Licht
35	Vom biologischen Rhythmus
38	Sozialer Jetlag
42	Erinnerung
43	Training fürs Gedächtnis
46	Pause in Tassen
49	In der Nacht
51	Schlafen – aber warum?
54	Denkpause
56	Das Paradox
62	On and Off
65	Vor der Stadt
68	Harmonie und Dissonanz
73	Slow and Fast
77	In Bewegung
81	Weißes Kleid und Blaue Stunde
84	Zeit zum Aufräumen
90	Das Geschenk
91	Nickerchen oder Inemuri
94	Unsichtbare Lernzeit
97	Sendepause
100	Pause im Präsens
101	Vom Warten
106	Verstecktes Zeitmuster
111	Lesestoff
115 .....	<b>Moment mal</b>
122 .....	Zum Weiterlesen
123 .....	Danke
125 .....	Die Autorin



## Prolog

Stürmische Zeiten. Anfang Oktober setzte der Orkan „Xavier“ sämtliche Berliner Fahrpläne außer Kraft. Kein Zug, kein Bus, keine S-Bahn fuhr. Auch Flugzeuge und Fernzüge standen. Sturmböen der Stärke 12 jagten durch die Straßen der Stadt. Doch in diesen Stunden, in denen die äußeren Zeitpläne nahezu bedeutungslos waren, konnte man erleben, wie sehr uns der natürliche Takt der Inneren Uhren bestimmt.

Denn auch nach diesem Tag wurde es Nacht. Viele schliefen unterwegs oder ruhten spätabends aus an ganz ungewohnten Orten. Tausende verbrachten diese Stunden in Transiträumen, auf Bahnhofsbänken sitzend oder in improvisierten Nachtzügen. Viele waren zu weit davon entfernt, nach Hause zu kommen oder sie brauchten für den Heimweg enorm viel mehr an Zeit und Kraft. Aber der Schlaf fand sie überall. Dagegen brauchten Feuerwehrleute, Zugbegleiter, Bodenpersonal und die zahllosen freiwilligen Helfer im Dauereinsatz Kraft zum Durchhalten. Sie arbeiteten nach dem Orkan viele Stunden ausdauernd weiter, machten Überstunden, Doppelschichten und räumten die Schäden nach den Sturmböen wieder auf. Rettungsdienste brachten Menschen in Sicherheit und stabilisierten allmählich die Situation. Natürlich wurden auch die „working heroes“ dieser Nacht müde – aber sie hielten durch. Viele Menschen verfügen in Ausnahmefällen über solche inneren Reserven, die sie abrufen können, wenn es gebraucht wird. So wie ein Wanderer im unwegsamen Gebirge bei drohender Schlechtwetterfront viel schneller als sonst zu gehen vermag. So wie ein Arzt nachts im Operationssaal hochkonzentriert weiterarbeitet, wenn eine lebensbedrohliche Notlage beim Patienten es erfordert. Wenn es für uns Sinn macht, dann können

wir alle zuweilen, jeder Müdigkeit zum Trotz, uns innerlich ein leises „Nie aufgeben!“ zurufen, denn sonst hätten wir viele unserer Vorhaben nie zu Ende gebracht.

Und trotzdem: Wir alle brauchen Pausen. Nach Anstrengungen, nach der Arbeit, nach ungewöhnlichen Ereignissen ganz besonders. Was uns die Natur in den biologischen „Fahrplan“ geschrieben hat – dass wir ein Drittel des Lebens zur Ruhe, zum Schlafen, zum Pausieren brauchen – das können wir auch nicht zu Gunsten des Zeitgeists nach dem Motto „24 Stunden/7 Tage nonstop“ einfach ignorieren.

Eine Pause gibt uns nicht nur neue Kraft. Sie erlaubt uns auch, neue Erfahrungen setzen zu lassen, oder sie eröffnet uns neuen Spielraum. Zwar wissen wir schon: Es geht gar nicht ohne sie. Doch meist wissen wir es zunächst nur intuitiv. Die Themen Pause, Schlaf oder Innere Uhren sind längst noch nicht Teil unserer Bildungspolitik. Sie stehen auch in der kulturellen Erziehung nur wenig im Blickpunkt. Noch immer hat die Pause ein ambivalentes, merkwürdiges Image. Und die Pausenkultur ist in Bezug auf die heutigen Arbeitsstrukturen nur noch selten auf der Höhe der Zeit.

Immer noch sagen sich viel zu viele, gestresst von wachsender Arbeitsdichte und ehrgeizigen Freizeitplänen: Was – eine Pause? Nein, besser nicht, die kann ich mir gar nicht leisten. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall. Wir können uns nicht länger leisten, keine Pause zu machen. Es ist auch nicht der Ausweg, Pausen nach „Schablone“ zu planen, oder wie auf Rezept, nur „weil es jemand sagt“. Oder sie erst dann zu akzeptieren, wenn uns eine Krankheit dazu zwingt. Wir müssen lernen, über die Pausen generell neu nachzudenken. Sie sind als Raum dazwischen viel mehr als nur ein Loch im Kalender. Sie sind kostbare, wertvolle Lebenszeit – und wir dürfen und sollen sie auch so gestalten. Pausen sind für uns am besten, wenn sie zu uns passen. Wir dürfen sie machen – jetzt und hier.

Vor allem auch ohne schlechtes Gewissen. Wir haben darauf nicht nur ein natürliches Lebensrecht. Es ist im Arbeitszeitgesetz juristisch verbrieft. Diese Zeit ist kein Zugeständnis und auch nicht

dem Zufall unterworfen. Unser natürlicher Pausenmodus folgt filigranen Regulationen und vor allem – eine Pause zahlt sich aus. Leisten wir uns gesunde Pausen und schlafen im Takt unserer Inneren Uhr, dann leben wir auf lange Sicht viel gesünder, sind viel öfter guter Dinge, kommen auf neue Ideen und erleben das Glück, dass wir leben, viel klarer.

Aber niemand von uns schafft es auf Knopfdruck, alte Muster einfach auszutauschen. Tag für Tag müssen wir uns aufs Neue diese Zeit zum Auftanken geben, zum Abschalten kommen, in den Schlaf hineinflinden. Denn falls nicht, dann sind unsere inneren Reserven für das nächste Vorhaben irgendwann leer.

Das beweisen mit dramatischen Zahlen neue Studien zum Thema Schlafgesundheit, die steigenden Kurven der psychischen Krankheitsfälle, die zunehmende Anzahl der Krankheitstage generell. Denn – wenn auch unerwünscht – sind doch auch diese K-Tage eigentlich Pausen. Auch wenn sie uns dann sozusagen „unter Zwang“ in den Kalender geschrieben wurden.

Alle Welt braucht mehr Zeit zur Entspannung, aber erleben können wir sie tatsächlich nur ganz individuell. Daher habe ich über das große Thema Pause anhand der eigenen Lerngeschichte und in einem persönlichen Tagebuch geschrieben. Es entstand im September 2017. Das thematische Tagebuch über dreißig Tage war anfangs als Handout zu Vorträgen gedacht. Es wurde am Ende ein Diskussionsangebot, eine Art persönlicher Zwischenbericht. Denn der gesellschaftliche Prozess, die Pausen als Zeit von enormer Relevanz schätzen zu lernen, der kommt gerade erst langsam in Gang.

Und ich nahm ein Denkbild zu Hilfe, da wir die Inneren Uhren nicht sehen können, und nutzte Handschriften aus früheren Jahren. Dieses „mit der Hand zu schreiben“, die Zeit, um ein Schriftbild entstehen zu lassen, das waren immer für mich seit jeher wunderbare Pausen. Auch symbolisierte ich mir anhand einer Knotenschnur das Vergehen der dreißig Tage. Die Metapher vom Fluss steckte bereits in meinen früheren Arbeiten, Schreibaktionen und Prosa-

erzählungen. Sie ist seit meiner Kurzerzählung über eine Nacht im Schlaflabor der Charité, erschienen in der Anthologie „Berlin um Mitternacht“ 1997, mit jedem Jahr ein bisschen mehr gewachsen. Später ergänzte ich die „Flussbuch“-Metapher mit dem Bild eines roten Papierschiffchens. Im akademischen Kontext half mir diese rote Faltfigur zuerst bei Studenten der Epidemiologie an der UCC von Cork in meinem Workshop „Trust in Your Tools“. Es ist bis heute mein Mitspieler beim Beschreiben der Pause geblieben. Erst dieser Tage hielt ich einen Vortrag an der Fachschule für Sozialpädagogik. Wir falteten zur Erinnerung an den Lernstoff am Ende rote Papierschiffe. Als symbolisches Hoch auf die Pause.

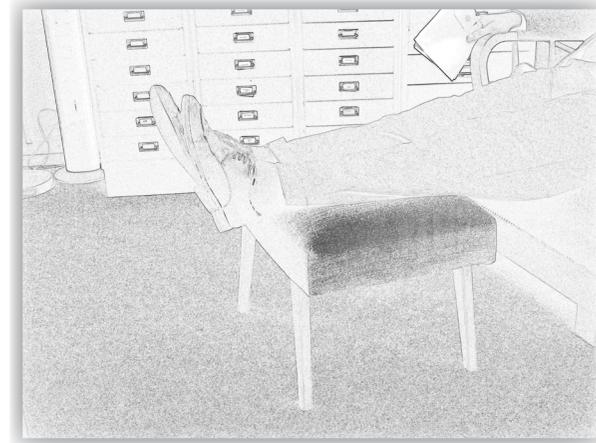
Genau genommen kennen wir alle längst ihr Geheimnis. Das Einfache daran, das schwer zu machen ist. Wir alle haben eine angeborene Pausenweisheit, doch vergessen wir sie zuweilen beim modernen Leben rund um die Uhr, beim permanenten Aktivsein im rasenden Tempo. Trotzdem gehört er zu uns, der natürliche Lebensrhythmus im Takt unserer Inneren Uhren und das Wissen vom Leben in Balance zwischen Wachsein und Schlaf.

Es ist das Geheimnis von der besten, kostbarsten, erneuerbaren Energiequelle, über die wir als Menschen verfügen. Es heißt einfach: Du hast Zeit. Wir haben Zeit für die Leidenschaft am Aktivsein, Zeit, um etwas aus dem Leben zu machen. Und genauso haben wir Zeit für die Ruhe, für das Ausbalancieren, für die Erholung und Zeit, um das Neue zu ordnen. Die Pause gehört zu unserem Leben. So wie die Ruhe nach dem Sturm.

Dank der Mühe in jener Orkannacht kamen am Morgen danach die Fahrpläne nach den „äußeren Uhren“ wieder in Gang. Langsam setzte sich alles in Bewegung. Man räumte weiterhin auf. Doch die sonst oft so laute und lärmende Stadt erschien trotz der Verwüstung auf seltsame Weise leise – als hätte irgendwer gerufen: Jetzt erstmal Pause! Das Leben ging weiter. Aber am Wochenende danach ruhte sich Berlin erstmal aus.

Thea Herold

## *Ein Monat mit Pausen*



Freitag, der 1.

## *Der innere Takt*

Kleine Wunder machen Tage riesengroß: Gestern kam unser fünftes Enkelchen zur Welt. Man begrüßt den neugeborenen Menschen, ist wie aufgepustet vor Dankbarkeit, platzend vor Glück und fühlt sich wie aus der Zeit gefallen. Willkommen auf der Welt in 2017 Erde, Ortsteil Europa, Haus Germany.

Was für ein wunderbares Ortungssystem für das Leben bekommen wir mit. Das GPS der fünf Sinne begleitet uns vom Anfang des Lebens an: Hören, Schmecken, Tasten, Riechen und Sehen. Der Vater des Kleinen würde als Physiker und Mathelehrer sofort streng nach den grundlegenden Quellen sortieren, die für die äußere Herkunft des Sinnreizes sorgen. Da gibt es die mechanischen und chemischen Reize und als Schlüsselinformation das Licht. Und sein Onkel könnte wiederum auf die inneren, sogenannten somatosensorischen Sinne verweisen. Wie beispielsweise den Muskelsinn, den Sinn für Gleichgewicht, die räumliche Orientierung, Körperbalance, auch die Bewegung der Augen wird davon beeinflusst. Nun gut, der Onkel hat die Perspektive eines Crossfit-Trainers. Die Mutter des Kleinen wird ihm das Sprechen und später fremde Sprachen beibringen, seine älteren Geschwister wahrscheinlich das Krabbeln und später das Gehen. Die Tante bringt ihm vielleicht bei, wie man sich heutzutage in den modernen Medien bewegt, und die Zwillinge, Cousin und Cousine, werden mit ihm bestimmt das Sonnenlied singen, damit sie wieder hervor kommt, wenn's regnet. Vom Opa lernt er ganz sicher das Wandern im Wald. Und von seiner Oma wird er lernen, wie man malt, wenn man schreibt. Und vor allem, wie schön eine Pause ist, wenn man sie braucht. Beim Schlafen, beim Faulsein, bei Abhängen, fürs Abschalten, beim Alle-Viere-mal-gerade-sein-lassen. Und warum sie jeder machen darf.

Denn nur wer es schafft, an der richtigen Stelle mal abzuschalten, dem gelingt auch alles andere!

Allein ein eigenes Sinnesorgan für die Zeit, das gibt es nicht. Wir haben keinen äußeren Zeitsinn. Es gibt jedoch die Inneren Uhren. Sie stellen sich nach der Geburt nach und nach ein, denn ihr Rhythmus ist ein komplexer, ebenso robuster wie filigraner biologischer Regulationsmechanismus, der hochsensibel in uns die Zeit vermisst. Jedoch ohne mechanische Anzeiger, so wie bei den äußeren Uhren, die für uns die sogenannte astronomische Zeit anzeigen in einer Art von gemeinsamer Vereinbarung. So erleben wir dank der Inneren Uhren und in Bezug auf die soziale, äußere Taktung die Zeit in unserer Welt.

Aber nicht nur das Erleben, auch wie wir uns die Zeit einteilen – am Tag, in der Woche, im Monat oder übers Jahr gesehen – das müssen wir erst nach und nach erlernen. Zuerst ganz nach unserer Natur, dann in der Gesellschaft. Meistens beginnt das in der Familie.

Am Nachmittag: Ich habe noch einmal bei Dietrich Henckel in Berlin angerufen. Für ihn ist das Phänomen der Zeit – das was sie ist, wie sie wirkt, und wie wir sie für uns planen – ein lebenslanges Forschungsthema. Er arbeitete am Institut für Stadt- und Regionalplanung der Technischen Universität in Berlin. Mit anderen Akademikern aus Bremen, Münster, Hannover und München gehört Professor Henckel als renommierter Wissenschaftler heute zum Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik und gab ein Themenheft zum Schlaf heraus, in dem er zur Zeitdauer unserer Schlafpausen konstatierte: „... wer wann, wie lange und in welchen Rhythmen schlafen kann, ist in rechtliche Regeln, kulturelle Prägungen und technische Rahmenbedingungen eingebunden. Soziale Zeitvorgaben stehen immer öfter individuellen Zeitbedürfnissen entgegen, Schlafstörungen nehmen zu. Darauf hinzuweisen sowie Verbesserungsmöglichkeiten zu entwickeln, ist eine zeitpolitische Aufgabe.“

Wir haben enormen Bedarf, über angemessene Pausen anders als bisher nachzudenken. Darin waren wir uns einig. Übrigens schon beim ersten Gespräch im Café am Steinplatz im Mai. Da ging es nicht allein um den Schlaf als unsere größte Pause am Tag. Wir

diskutierten über Zeitgerechtigkeit, Zeitwirtschaft, auch über kommunale Zeitpolitik, und streiften das Thema Zeitumstellung. Aber wir sprachen miteinander, als gäbe es nur das Heute. Am Ende machte jeder von uns fast auf die Sekunde genau nach neunzig Minuten einen Punkt, und wir sagten uns „Auf Wiedersehen“. Keiner hatte dabei auf die Ziffern im Telefon gesehen, und keiner trug eine Uhr am Handgelenk. War das ein Zufall?

Wahrscheinlich nicht. Circa neunzig Minuten hält die Konzentration, danach ist innerlich erstmal „kleine Pause“. Wir nehmen uns in dieser Frequenz – bewusst oder unbewusst – etwas Zeit. Suchen nach Gelegenheit für das kleine Durchschnaufen, nehmen mal den Gang raus oder schalten kurz ab, um zu schlaumeln. Der Mensch ist, wenn man so will, ein geborenes Pausenwesen.

Dagegen stehen oft früh im Leben angelernte Denkgewohnheiten. Wir glauben, wir könnten den ganzen Tag auf gleichem Level durcharbeiten, mehr oder minder durchziehen. Was dann heißen würde: durchweg guter Dinge sein, einfach immer online, immer gesprächig, immer auf gleiche Weise einfülsam, permanent aufmerksam und fortwährend bereit für die besten Ideen und so weiter und so weiter?

Nein – das kann niemand! Deshalb war unser biologisch getaktetes, „sanftes Abbremsen“ nach etwa neunzig Minuten genau genommen gar kein Zufall, sondern eines der vielen phänomenalen Entwicklungswunder von Mutter Natur. Sie gibt uns dafür zahlreiche biologische Takte mit auf den Weg durch das Leben.

Der Haupttakt nennt sich circadianer Rhythmus. Er dauert in etwa 24 Stunden und ist eine evolutionäre Anpassung an den geophysikalischen Sachverhalt, dass sich der Planet Erde in dieser Zeit einmal um sich selber dreht. Im Ortsteil Europa, Haus Germany erleben wir helle und dunkle Stunden, im Sommer deutlich mehr und im Winter deutlich weniger als zwölf. In den hellen Stunden sind wir naturgemäß wach. Da es einen Takt gibt, der diesen Hauptrhythmus überlagert und halb so lang dauert

– semicircadian – sinken wir in der Tagesmitte in ein spürbares Leistungstal. Wenn wir später beim Thema Nickerchen sind, kommen wir darauf noch ausführlich zu sprechen. Doch beim Blick auf das Thema Pause gibt es noch einen kürzeren Takt, den wir als Aktivitäts-Ruhe-Rhythmus bezeichnen. In Vorträgen über die circadiane Taktung verwende ich für meinen Lieblingstakt auch gerne das einfache Wort vom Pausenrhythmus. Er überlagert die längeren Takte und wird von uns nicht immer gleich, sondern auch je nach Tagesform wahrgenommen.

In den 1950er Jahren haben die US-amerikanischen Pioniere der Schlafforschung Eugene Aserinsky und Nathaniel Kleitman diesen Pausenrhythmus wissenschaftlich entdeckt und ihn als BRAC-Rhythmus beschrieben (Basic Rest Activity Cycle). Er ist für die natürliche, regelmäßige Abwechslung von munteren Leistungshöhen und natürlichen Pausentälern verantwortlich, die wir Tag für Tag und ebenso Nacht für Nacht durchleben. Jeder von uns erlebt diesen BRAC-Rhythmus, er dauert etwa neunzig bis hundert Minuten.

Viele unserer gesellschaftlichen Zeitformate scheinen sich im Lauf ihrer kulturell-historischen und sozialen Entwicklung an die Länge dieser inneren Pausentaktung angepasst zu haben. Die klassische Vorlesung oder eine gymnasiale Unterrichtseinheit dauern 90 Minuten. Die übliche Länge des Sonntagabendfilms zur Prime Time exakt 90 Minuten. Die reguläre Dauer eines Fußballspiels ohne Nachspielzeit gut 90 Minuten. Auch die durchschnittliche Aufführungsdauer von vielen Konzerten, Theaterstücken, Kinofilmen orientiert sich an jenen magischen 90 Minuten. Bei Überlänge plant der Veranstalter gern nach gut anderthalb Stunden eine Pause ein, weil man sie braucht und schätzt.

An einem Arbeitstag ist das nicht anders. Auch wenn eine Schicht acht Stunden dauert, wir machen innerlich kleine Atempausen – genau in diesem Takt. Oft wird uns das aber gar nicht wirklich bewusst. Wir erleben unseren Arbeitstag als eine kompakte und zusammenhängende Zeit. Als eine nahezu lineare Konstruktion

mit Anfang und Schluss. Als etwas, das hier anfängt und dann aufhört. In Wirklichkeit aber beschreibt der interne Pausentakt bei uns eine Welle, quasi einen „Kreislauf auf Linie“ – und wir erleben diese Wellen vor allem in Bezug auf Leistungsfähigkeit, Konzentration, Sinneswahrnehmungen oder Reaktionsgeschwindigkeit. In Summe: in Bezug auf unsere Performance.

Unsere gesamte körperliche und geistig-mentale Verfassung – Körperfunktionen wie die Verdauung oder die Körpertemperatur, aber auch die Aktivität unseres Nervensystems – schaukelt sich in diesem Rhythmus durch den Tag und pendelt weiter durch die Nacht. Und obwohl wir paradoxerweise kein Sinnesorgan für diese inneren Aktivitätsamplituden zwischen Wachsamkeit und Müdigkeit haben, ist es eine Tatsache, dass wir die Pausen spüren und im Laufe des Lebens nach und nach die Fähigkeit schulen und immer besser entwickeln können, auf die Signale unserer Pausentaktung zu hören.

Der Gewinn dabei ist: wer mehr Achtsamkeit für die BRAC-Performance aufbringt, reagiert in den Leistungshochs bewusster und dankbarer, spürt mehr Power in jeder Hinsicht. Und gleichzeitig erkennt man eben auch das temporäre Tief und bewertet es mit etwas mehr Verständnis und Milde. Wir können tatsächlich lernen, zu uns etwas öfter zu sagen „Du hast Zeit“. Es ist natürlich und gut, dass wir auch unseren schwachen Momente haben.

Wie uns das gelingt, Pausen zu machen, hat nicht zuletzt mit unserem Selbstvertrauen zu tun. Viele Erwachsene müssen das richtige Pausieren oft wieder trainieren und ein verlorengegangenes Urvertrauen in den inneren Takt erst wiederbekommen. Aber Tatsache bleibt trotzdem: Wer gute Pausen macht, erholt sich leichter, sammelt Kraft für das nächste Leistungshoch, das dann mit frischen Kräften, besser motiviert und zielklarer erlebt wird.

Auch ich gönne mir jetzt erstmal eine Unterbrechung.

## Worte für die Pause

Wochenende. Nach der Arbeitswoche und der freudigen Nachricht gehen wir heute früh erstmal rund um die Halbinsel, auf der wir wohnen. Die Uferwege hier sind beliebt. Jogger aller Generationen, Hunde aller Art, Spaziergänger, Radler, Kinderwagen oder Leute auf dem Weg zum Boot. Die Ferien gehen an diesem Wochenende zu Ende. Für den Moment kommt der Sommer nochmal aus dem Urlaub zurück. Aber schon mischen sich erste Herbstfarben ins Stadtbild. Berliner Gladiolen in dunklem Rot, Kastanien in hellem Grün, als könnten sie es kaum erwarten, zu Boden zu fallen, Lindenblätter und Birken wechseln hinüber ins Gelb, Ebereschen gehen der Reife entgegen. Dieses Jahr gibt es Vogelbeeren satt.

F. und ich gehen seit fünf mal sieben Jahren so oft es geht nebeneinander. Wir lieben Wanderungen, Spaziergänge, das sind für uns die allerbesten Pausen nach den vielen Stunden im Sitzen bei der Arbeit. Einmal ging es über die Alpen auf dem Europäischen Fernwanderweg E5 von Oberstdorf bis nach Meran. Ein andermal hoch bis auf die Tiroler Wildspitze im Ötztal. In besonderer Stimmung probierten wir den Münchner Jakobsweg aus – quer durch Bayern Richtung Bodensee. Mal gingen wir bei Ostseewind am litauischen Ufer der Kurischen Nehrung entlang oder in Island am Rand der Eislagune Jökulsárlón mit Blick aufs ewige Eis.

Ich frage mich an diesem friedvollen Morgen, warum man der Pause eine Liebeserklärung machen muss. Ist denn nicht alles in Butter? Wir haben geregelte Pausen nach dem Arbeitszeitgesetz. Wir machen sie nicht nur während der Arbeit, tags, nachts oder bei der Spätschicht. Es gibt Pausen zwischen Vorlesungen und Seminaren, Pausen beim Training, am Strand oder in den Bergen vor der Hütte. Es gibt Pausen zwischen zwei Halbzeiten, Pausen zwischen Hauptgang und Dessert. Manchmal auch Pausen zwischen den Besuchen von Eltern und erwachsenen Kindern. Es gibt