

# *Mach mal Pause!*

Die Marketingabteilung von Coca Cola hat den Werbespruch kreiert: »Mach mal Pause, trink Coca Cola!« Den zweiten Teil dieses Werbespruchs möchte ich in meinen Überlegungen weglassen. Aber den ersten Teil dieses gelungenen Slogans möchte ich im Blick auf unser alltägliches Leben gerne betrachten.

Ich möchte Dich, lieber Leser, liebe Leserin, einladen, jetzt beim Lesen schon mal eine Pause zu machen. Indem Du dieses kleine Heft in die Hand nimmst, erfüllst Du schon das, wozu ich Dich in meinen Gedanken auffordern möchte.

Ich hoffe, dass Dir die Pause guttut und dass Du nach dem Lesen dieses Heftes öfter mal eine Pause für Dich einlegst, weil Du Freude an der Pause gefunden hast und gespürt hast, wie die Pause Dich erfrischt und belebt.



## Der Sinn der Pause

Unser deutsches Wort »Pause« kommt vom griechischen Wort »anapauso«, das »aufhören lassen, unterbrechen, Ruhe verschaffen, erquicken« bedeutet, und von »anapausis« – »Unterbrechung, Ruhe, Ruheplatz«.

Bei den Griechen bedeutet »anapausis« nicht nur Arbeitsruhe, sondern auch die notwendigen Ruhezeiten, die die inneren Organe des Menschen brauchen, die der Sportler braucht, und die Ruhe vom Kriegsdienst. Im religiösen Sinn kann »anapausis« auch Erlösung von allen Übeln bedeuten. Die Ruhe ist für die Griechen etwas Heiliges und etwas, um das man die Götter bittet.

Pause ist für die Griechen also nicht nur die kurze Pause, die wir mal während der Arbeit oder während der Wanderung einlegen. Vielmehr bedeutet »anapausis« für die Griechen immer auch Ruhe und Aufatmen. Diese Ruhe ist jedoch nicht einfach Nichtstun. Für die Griechen bedeutet »anapausis« eine körperliche und seelische Erquickung. Philo, der jüdische Philosoph, der griechische und jüdische Weis-

heit miteinander verbindet, sieht in der »anapausis«, in der Ruhe, den höchsten Wert. Dabei versteht er die Ruhe nicht als Untätigkeit, sondern als mühelose Tätigkeit. Gott ruht, ohne müde zu sein. Seine Ruhe ist schöpferisches Tun.

Für Philo findet der fromme Mensch ähnlich wie Gott die schöpferische Ruhe, während der Unvernünftige ruhelos ist. Die griechischen Theologen Clemens von Alexandrien und Origenes haben die Gedanken des Philo in ihrer Interpretation der Bibel weiter entfaltet. Jesus führt in die wahre, in die vollkommene Ruhe (teleia anapausis). Denn wer durch die Reinigung seiner Seele zur Ruhe gefunden hat, der begehrt nichts mehr als Gott. Wer sich vom Lärm der Welt in die Ruhe des Schweigens zurückgezogen hat, der wird reinen Herzens erfahren, wie Gottes Geist auf ihm ruht und ihm die Ruhe schenkt, die ihm Kraft gibt, wirklich schöpferisch zu sein.



## Heilsame Unterbrechung

Eine Pause zu machen ist eine heilsame Unterbrechung. Wir haben anstrengend miteinander gearbeitet. Jetzt tut es gut, die Arbeit zu unterbrechen und sich eine Pause zu gönnen. Da können die körperlichen Kräfte sich wieder regenerieren. Oder wir haben in der Besprechung schwierige Themen behandelt. Die Köpfe glühten. Da tut es gut, einfach einmal nichts zu tun, an die frische Luft zu gehen, aufzuatmen, neues Leben in sich einzulassen. Wenn wir weiterdiskutiert hätten, hätten wir uns irgendwie in hitzigen Diskussionen verstrickt.

Die Pause gibt uns die Möglichkeit, innezuhalten. Wir machen Halt bei den Diskussionen, um nach innen zu gehen und im Innern wieder Halt zu finden. Wir haben uns in der Diskussion von unserer eigenen Mitte entfernt. Wir haben uns von Emotionen hinreißen und aus der Mitte herausdrängen lassen. Jetzt setzen wir einen Haltepunkt, um den inneren Halt wieder zu finden.

Wir kommen mit uns selbst in Berührung. Wir kommen zur Besinnung. Und von da aus können wir auf neue Weise in die Besprechung einsteigen. Wir haben in der Pause nicht über die Diskussionen nachgedacht. Wir haben Abstand dazu gewonnen. Aber allein der Abstand hat uns mehr Klarheit gebracht. Wir sehen die Dinge jetzt aus einer gesunden Distanz heraus. Diese Distanz kann die Gespräche befruchten. Wir werden sachlicher an die Themen herangehen. Unser hitziges Gemüt hat sich in der Pause etwas abgekühlt. Jetzt können wir mit klarem Kopf die Dinge angehen.



## Kreative Pause

Wenn ich ein Buch schreibe, gibt es Augenblicke, in denen der Fluss des Schreibens versiegt. Ich kann dann trotzdem weiterschreiben. Aber irgendwann spüre ich, dass der Text nicht gut wird, wenn ich verbissen dran bleibe. Dann lege ich mich für zehn Minuten aufs Bett. Ich denke nicht darüber nach, was ich schreiben soll. Aber gerade dann, wenn ich mich absichtslos aufs Bett lege, kommen mir gute Gedanken. Dann setze ich mich wieder an den Computer, und es geht gut weiter.

Viele Schriftsteller haben Pausen in ihrem Schaffen erlebt. Und es waren meistens kreative Pausen. Bei mir gibt es nicht nur die kurzen Pausen während des Schreibens. Es gibt auch Tage, da ich keine Lust zum Schreiben habe. Dann gönne ich mir bewusst eine Pause. Im Urlaub schreibe ich auch nichts. Da nehme ich auch kein Heft mit, um mir Gedanken aufzuschreiben, die ich dann später in einem Buch verarbeiten könnte. Ich nehme weder einen Computer mit noch ein Tagebuch. Ich gönne mir einfach die

Pause, mich auf das Wandern und auf die Gemeinschaft mit meinen Geschwistern einzulassen. Dann bin ich später wieder kreativer, wenn ich mich nach dem Urlaub an den Computer setze.

Dass Pausen kreativer machen, hat auch die Gehirnforschung entdeckt. Karlheinz A. Geißler, der bekannte Zeitforscher, schreibt dazu: »Das Gehirn braucht Pausen. Es benötigt sie unter anderem, um Unterschiede machen zu können, und es braucht kurze Pausen, um Inhalte des Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis zu überführen. Die Aufmerksamkeitsressourcen des Menschen sind begrenzt, ebenso seine Informationsverarbeitungskapazität.« (Geißler 93)

Außerdem hat man festgestellt, dass Menschen, die Pausen machen, kreativer sind. »Ständiger, pausenloser Zeitdruck blockiert die kreative Leistungsfähigkeit und verhindert dadurch innovatives Denken und Handeln, weil gezwungenermaßen auf bereits erprobte, gewohnte Verhaltensweisen zurückgegriffen wird.« (Geißler 93f)

Viele machen die Erfahrung, dass ihnen die besten Einfälle dann kommen, wenn sie nicht an das Problem denken. Manche haben unter der Dusche gute Einfälle. Bei mir ist es oft das Chorgebet. Ich

versuche, mich ganz auf die Psalmen einzulassen. Aber die Psalmen sind voller Bilder. Und auf einmal entstehen Assoziationen und Einfälle zu einem Buch. Ich schreibe mir das dann nicht auf. Ich vertraue darauf, dass das, was während des Chorgebetes hochgekommen ist, in meine Hände fließt, wenn ich später am Computer schreiben werde.



## *Pause und Rhythmus*

Pausen sind wichtig, damit unser Leben einen guten Rhythmus bekommt. Auch die Natur kennt Pausen. Der Winter ist so eine Pause. Im Winter darf man keine Wurzeln ausgraben. Die Heilkräuter brauchen die Pause, um aus der Erde heilende Kräfte zu ziehen. Felder können nicht immer ohne Unterbrechung bestellt werden. Sie brauchen eine Pause, um sich zu regenerieren. Wer meint, ohne Pause arbeiten zu können, und gegen seinen eigenen Biorhythmus verstößt, der merkt bald, dass seine Arbeit ineffektiv wird.

Carl Gustav Jung, der Schweizer Therapeut meint, wer im Rhythmus arbeite, könne nachhaltiger und effektiver arbeiten. Denn die Pausen, die wir uns bei der Arbeit lassen, entsprechen dem Rhythmus der Natur, unseres Leibes und unserer Seele.

Mir erzählte ein Abteilungsleiter von seinem Chef, dass der überlange Sitzungen halte, ohne eine Pause zu machen. In solch pausenlosen Sitzungen steigen die Aggressionen hoch. Und die Aggressionen hindern an einem sachlichen Gespräch. Man meint,

man würde effektiv arbeiten. Aber es kommt nichts dabei heraus. Das Ergebnis sind vielmehr Aggressionen. Dann braucht man nochmals so viel Zeit, um die Aggressionen wieder zu entschärfen. Wenn der Chef seine Sitzungen mit guten Pausen unterbrechen würde, wären sie viel effektiver.

Wir sollten lernen, unseren Rhythmus zu berücksichtigen, indem wir die Natur betrachten. Sie kennt beim Wachsen der Frucht und beim Wachsen eines Tieres Pausen, in denen scheinbarer Stillstand herrscht. So braucht es auch für uns Pausen, in denen wir einfach stehen bleiben, still werden. Es braucht Zeiten der Inkubation, in denen sich in unserem Inneren etwas heranbildet, das dann irgendwann auch nach außen brechen möchte. Und der Rhythmus der Natur verweist uns auf den Wochenrhythmus. Es ist ein uralter Rhythmus, den nicht erst die Juden erfunden haben, der vielmehr noch viel älter ist. Doch die Juden beachteten wie kein anderes Volk den Sabbat und hielten ihn für heilig. Sie arbeiteten an diesem Tag nicht, sondern feierten und lasen in ihren heiligen Büchern. Das hat sicher die Kreativität dieses Volkes sehr beeinflusst.

Geißler berichtet von einem Experiment der englischen Industrie, die zu Beginn des ersten Weltkrieges die Kriegswirtschaft möglichst effektiv ankurbeln wollte. Also beschloss man, den arbeitsfreien Sonntag abzuschaffen. »Zum Erstaunen aller, die das für eine gute Idee gehalten hatten, führte diese Entscheidung nicht zum erwarteten Wachstum der Wirtschaftsleistung. Im Gegenteil, durch die ›Entsorgung‹ des Sonntags ging sie zurück. Doch damit nicht genug: Außerdem sank die Zahl der produzierten Güter, die Störungen im Betriebsablauf nahmen zu und die Arbeitsmotivation ab.« (Geißler 96) Wer ständig gegen den Rhythmus der Natur und gegen seinen eigenen Rhythmus arbeitet, der betreibt Raubbau an der Natur und an seinen eigenen Kräften. Und das Ergebnis ist das Gegenteil von dem, was er erwartet. Wer die Zeit nur nach dem Zeitmesser, dem Chronometer, misst, wer jeden Augenblick ausnützen will, der schneidet sich ins eigene Fleisch. Seine Arbeitsleistung wird geringer und ungenauer. Wer gute Pausen macht, arbeitet effektiver. Und er schont sich selbst. So kann er länger gut arbeiten.

