

„Auf ein Viertelstündchen“ - das klingt so wunderbar einfach, finden Sie nicht auch? Und doch las ich vor gar nicht so langer Zeit in einer Wochenzeitung den Bericht eines Arztes, von dessen Beobachtung, dass in unserem „Online-Zeitalter“ viele Menschen die Fähigkeit verlernt hätten, geistig und seelisch „offline“ zu gehen, also abzuschalten. Heute fühle sich ein erschreckend großer Anteil der Bevölkerung ständig unter Zeitdruck, überfordert und gehetzt. Der Anspruch, funktionieren zu müssen und möglichst effizient zu sein, führe zu Aktionismus und dem Hamsterradsyndrom. Pausen, Auszeiten, Stillezeiten, in denen abgeschaltet wird, würden eher als unheimlich beschrieben und mit Dauerberieselung durch Radio und andere Unterhaltungselektronik überdeckt. Seine These, dass das den Menschen auf Dauer krank macht, überrascht nicht! Nicht nur für unser körperliches, sondern gerade auch für unser seelisches Gleichgewicht brauchen wir die Pausen und das Innehalten. Sie fördern unsere Regeneration und Kreativität, machen zufriedener und dankbarer. Wenn wir den Kontakt mit uns selbst aufnehmen, öffnet sich unser Herz. „Befreit von Input kann das Gehirn in sich selbst spazieren gehen“, heißt es an besagter Stelle, wo die Vorteile der Pausenkultur aufgezeigt werden. Doch „gerade an Gelegenheiten, sich selbst zu begegnen, fehle es heute vielen Menschen.“ Dabei braucht es für das sogenannte Nickerchen, Tagträumen, Meditieren, kleine Jetzt-Übungen, Pausenrituale, den kurzen Gang in die Natur, das einfach-mal-eben-die-Augen-schließen und sich dem Augenblick hingeben doch weder Geld noch Ausstattung und auch keine besondere Gelegenheit – nur unseren Entschluss, es zu wollen, es sich selber wert zu sein.

„Mitten am Tag / in den Himmel greifen / mit kurzen Armen / aber immerhin / ins Jenseits von Zeit, Zweck und Ziel / ein flüchtiger Blick / immerhin“, heißt es bei der Lyrikerin Carola Moosbach.

Dieses Büchlein möchte Sie ermutigen, mitten am Tag in Ihrem Alltag das Geschenk der kleinen Pausen zu genießen. Das muss nicht lang und kompliziert sein, nein: „Auf ein Viertelstündchen!“ Die Texte möchten Ihnen Mut zur Muße und zur langen Weile machen. So viel Zeit muss einfach mal sein!

Claudia Peters





ERKENNTNIS

ruhe
tut oft
nicht einfach gut
sie muss zunächst
durchlitten
errungen
gesucht
werden
bevor sie uns
vielfältig beschenkt

Beate Schlumberger



UNTERWEGS

I
bin ich hier
will ich dort sein

komm ich an
will ich fort sein

ist es zwei Uhr
denk ich an drei

ist´s morgens halb acht
denk ich schon an die Nacht

II
Zeit zu bleiben Zeit zu gehen
das Auf und Ab gelassen sehen
auch mal verweilen fern der Gleise
sich ausruhn vor der nächsten Reise

das Glück des Augenblicks ergreifen
und wenn es sich entzieht begreifen

Stationen kann ich nicht überspringen
doch jede wird mich weiter bringen
und Hoffnung spüre ich nun bald
denn Er reist mit
als letzter Halt

Anna Tomczyk

KOMM NACH HAUSE IN DEINE RUHE

Es prasselt auf dich ein ohne Pause,
Tag für Tag, Woche für Woche, Jahr für Jahr.
Immer wünscht irgendjemand etwas
und zieht und zerrt und hängt an dir,
nimmt Teile von dir in Besitz.
Du möchtest schreien,
denn längst ahnst du tief drinnen,
dass es so nicht weitergeht.
Du verlierst dich selbst und die Substanz zerbröckelt.
Fürchtest du, deinen Wert zu verlieren?
Sag, wer außer dir kann ihn bestimmen?
Du musst nicht um ihn kämpfen,
hör endlich deine Sehnsucht.
Komm doch nach Haus in deine Ruhe,
nur für eine Stunde, aber
verhäng die Uhr,
schließ Fenster und Türen,
stell Telefon, Fernseher, Radio ab,
ertrag dich und deine Rastlosigkeit
bis du endlich, endlich still bist.

Annemarie Zeyen



ABSTAND NEHMEN

In Zwischenzeiten
Ballast abwerfen.

In Zwischenräumen
Unwesentliches zurücklassen.

In Besinnungszeiten
Alltäglichkeiten verlassen.

Abstand nehmen von dem,
was zerstreut.

Ohne Unterbrechung
können wir nicht leben.

Ohne Pause
erfahren wir keine Stille.

Ohne Zelt
kommen wir um auf dem Weg.

Die Vögel unter dem Himmel
wissen davon,
sonst könnten sie
nicht fliegen.

Benedikt Werner Traut

