



## Pause --- II ---

### Das Wohlgefühl des Nichts

Pausen in der Musik sind die ergänzende Notwendigkeit zu den Tönen. Ohne sie wäre es ein Klangmatsch ohne Rhythmus. Die durchaus flott besungene Gemütlichkeit eines Trickfilm-Dschungel-Bären wäre gar keine ohne das relaxte Treibenlassen!

Früher gab es im Fernsehen (als es noch schwarz-weiß war bei uns zu Hause) eine nächtliche SENDEpAUSe mit Ameisenhaufen, dem Kriselprogramm nach dem Testbild. Da war kein Spielfilm zu verpassen. Jetzt haben wir einen Recorder zum Aufnehmen, mit Pausentaste und schnellem Vorlauf, um die Werbepause zu verkürzen.

Als Fernsehen schon länger bunt war, jodelte die lila Pause Holadiho und ein roter Riegel empfahl mir Have a break. Wo sind die kleinen Süßen hin? Geblieben sind lange Werbeblöcke, die dringende Bedürfnisse nach weiteren Produkten suggerieren, die ich gar nicht haben will. Aber aufs Klo gehen muss ich derweil wirklich!

Es ist wieder Tagungszeit. Interessante Redner werden in den Einladungen angekündigt, spannende Vorträge in Aussicht gestellt. Ich lese die Programme und suche vergeblich nach längeren Kaffeepausen zum Austausch mit anderen Teilnehmern zwischen den x Beamer-Präsentationen. Klingt brutal frontal informativ. Ich gehe nicht hin.

Denkpause, Atempause, Arbeitspause, Trainingspause, Pinkelpause, kleine und große Pause, Sommerpause, Menopause ... Beschreibt das Wort die Pause *von* dieser Aktivität oder *um dieses zu tun*? Beispiel Atempause: Unterbreche ich meine sportliche Betätigung um wieder zu Atem zu kommen oder ist es nur der kleine Moment zwischen Aus- und Einatmung? Oder die Denkpause: Mache ich Pause vom Denken oder nur vom Handeln um zu Denken? Es verwirrt mich. Wenigstens die Pinkelpause erscheint mir eindeutig und ein guter Moment zum Alleinsein und Loslassen, prima Pause (s.o.).

Wenn die Definition von Pause zeitlich begrenzte Unterbrechung einer Tätigkeit und Stillstand ist, warum gibt es dann so viele Pausenfüller, die neue Anregungen bieten?! Diese Dauer-Power setzt mich unter Druck. Warum ist nicht einfach mal nichts, Stille? Wie langweilig, bedrohlich, unproduktiv und verkaufsschädigend wäre das denn?! Es würde ja bedeuten, dass Menschen lernen könnten/müssten, in Ruhe sich selbst zu genügen, sich nur am Da-sein zufrieden zu erfreuen, ohne Konsum. Es gäbe wieder Raum und Zeit für vertiefte Wahrnehmung, Meditation, Erkenntnisse, Geduld, Vorfreude, innere Ruhe, Luft und Liebe. Wie traumhaft friedlich und erholsam!

Meine liebste Pause ist der tiefe Nachtschlaf nach einem erfüllten Tag, ganz ohne den Pausenfüller Traum. Ich habe gelesen, dass dann erst die Erlebnisse verarbeitet werden, neu Gelerntes in mein Gedächtnis eingeordnet wird. Es heißt, dass sich die Körperzellen regenerieren, Organe und Muskeln die Zeit brauchen für meine Gesunderhaltung. Ich finde, auch meine „Seele“ fühlt sich am nächsten Morgen frischer, tatkräftiger, mutiger, altersgemäßer als am Abend zuvor. Dafür brauche ich keinen Blick in den Spiegel.

Der Nacht- und Tagesrhythmus mit Wechsel von Action- und Pausenzeiten ist für jeden individuell verschieden. Die freie 24/7 Wirtschaft und Gesellschaft gibt keine Zwangspause mehr vor. Also muss ich eigenverantwortlich entscheiden, was ich verpassen will. Das erfordert viel Nein-sagen in der Welt der permanenten Überangebote unbegrenzter Möglichkeiten, mit dem Potenzial, durch Rückzug den Anschluss zu verpassen und selber Ablehnung zu erleben. Wenn ich dem schnellen Rhythmus dieser Welt oder eines Menschen mit geringeren Ruhebedürfnissen folge, drückt mir bald das Schicksal die Pausentaste mit Krankheit. Nein, danke!

Ich brauche und gönne mir viele und lange Pausen in meinem Lebensrhythmus. So schwingt mein Lebenslied wohltönend harmonisch in mir mit Nachhall-tigkeit.