

GÜNTHER  
DELLBRÜGGER  
AKTIVE PAUSE

Plädoyer für einen  
neuen Zeitbegriff

URACHHAUS





Günther Dellbrügger

# AKTIVE PAUSE

Plädoyer für einen neuen Zeitbegriff

 *Verlag Urachhaus*

ISBN 978-3-8251-6138-5 (pdf)

Erschienen 2016 im Verlag Urachhaus

[www.urachhaus.com](http://www.urachhaus.com)

☞ auch als eBook erhältlich

© 2016 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart

Umschlaggestaltung: Rothfos & Gabler, Hamburg

Umschlagabbildung: © plainpicture/Cultura

# INHALT

Einleitung: Sinn für Pause	9
1 Von der Zeit zur Uhr	13
2 Urbilder der Pause	20
3 Sabbat – Sonnabend – Sonntag	27
4 Wiedergewinnung der Zeit	39
5 Schöpfung aus dem Nichts	45
6 Im »und« lebt eine Welt	52
7 Zeit-Zeuge werden aus der Kraft des Verweilens	57
8 Pausenlose Gesellschaft	64
9 Richtungspause – Wandlungspause – Bereitschaftspause	71
10 Slow!	75
11 Schweigen als Pause	80
12 Stille hören	86
13 Momo in uns	90
14 Die versiegelte Zeit: Andrej Tarkowskij's Idee des Films als Zeitkunst	93
15 Zeitinseln schaffen im Kampf für die Freiheit des Menschen	99
Ausblick: Zeit schenken	103
Anhang 1: Anfang der Zeit	105
Anhang 2: Augenblick und Ewigkeit	111
Anmerkungen	121



Zack  
Zack  
Ruck  
Zuck  
WOZU

(Wirtschaftsmagazin brandeins)

\*

Jeder Tag ohne Pause ist ein Irrtum,  
denn des Menschen Engel ist die Pause.

(Karlheinz A. Geißler)





# EINLEITUNG

## SINN FÜR PAUSE

*Verbringe jeden Tag  
einige Zeit mit dir selbst.*

Dalai Lama

Das Verhältnis des modernen Menschen zur Zeit tritt drastisch ins Bewusstsein an den gängigen Ausdrücken »keine Zeit haben, die Zeit vertreiben, die Zeit totschiagen«. Der technische Fortschritt hat sein Versprechen, Zeit zu gewinnen, letztlich nicht eingelöst, im Gegenteil! Der Mensch der modernen Welt fühlt sich gehetzt, gestresst, unter Zeitdruck und wird infolgedessen häufig krank.<sup>1</sup>

Und so wächst langsam eine neue Wertschätzung der Zeit, ihre Bedeutung für das menschliche Leben und für den sinnvollen Umgang mit ihr. Zu der »Entdeckung der Langsamkeit« (Nadolny) möchte ich mit diesem Buch zur *Entdeckung der Pause* beitragen. Denn bei der Überfülle der Zeit-Literatur erstaunt es, dass die Pause bisher so stiefmütterlich behandelt wurde.<sup>2</sup> Aber je stärker wir unter der Pausenlosigkeit unseres modernen Lebens leiden, desto mehr werden wir wieder *Sinn für Pause* bekommen, für ihre erquickende, schöpferische und heilsame Wirkung.

Die Pause als eigene Qualität im Strom der Zeit ist eine Wohltat für den Menschen in seiner Ganzheit. Die Pausen, und zwar die rechtzeitigen Pausen *vor* Ermüdung, bringen eine ungeahnte physische Leistungssteigerung. Wir sind heute im Begriff, diese Fähigkeit der *rechtzeitigen Pause* als »Zeitmanagement« für

unser eigenes Leben zu lernen und davon zu profitieren. Der Seele ermöglicht die Pause ein Ausatmen, Loslassen, Abstand gewinnen, Träumen und vieles mehr. Hierbei ist nicht ihre Länge das Entscheidende, sondern ihr Erfülltsein! Wenn es wahr ist, dass jeder Tag gleich lang ist, aber unterschiedlich breit, woran liegt das? Wann wird ein Tag zu einer »Schmalspur«, wann breitet sich etwas aus an diesem Tag, wann springt er aus der vorgegebenen Spur?

In diesem Zusammenhang scheint es mir sehr wichtig, dass wir uns unser eigenes inneres Zeiterleben bewusster machen und ernst nehmen. Es ist viel realer für unser Leben als die Tyrannei der Uhr! Ob Stunden und Tage Breite, Fülle, Dichte bekommen, hängt von der Intensität unseres Erlebens und diese wiederum von unserer Aufmerksamkeitskraft, unserer Achtsamkeit ab. Gewohntes neu zu erleben, ist eine hohe Kunst. »Wenn Sie nach einer Ihrer vielen Geschäftsreisen zurückkehren und beim Zubettgehen das Schokoladentäfelchen auf Ihrem Kopfkissen vermissen«<sup>3</sup> – dann ist es Zeit umzudenken: Die Seele bedarf der Pausen, um nicht zu verkümmern.

Eine weitere Dimension der Pause betrifft den menschlichen Geist und kann als *vertikale Pause* erlebt werden. Momente werden zu Lichtungen in der Zeit, zu Blitzen, zu Schneisen für den Geist – ungeahnt und ungeplant. Davon wusste u.a. die Dichterin Hilde Domin (1909–2006). Ihr bis heute wegweisendes Buch *Wozu Lyrik heute* (1968) ist ein flammendes Plädoyer für die Pause, für Lyrik als Pause, notwendig für das geistige Überleben der Menschheit, was sich wohl von allen Künsten sagen lässt.

Wie sind wir an diesen desolaten Punkt in unserer Zivilisation gekommen? Mit der Zerteilung, ja Zersplitterung der Zeit, mit ihrer Verdinglichung wurde auch der Mensch seiner We-

senhaftigkeit beraubt und einer Verdinglichung unterworfen. Zunächst lebte der Mensch lange im Einklang mit dem Zeitrhythmus der Natur. Erst um 1300 wurde die mechanische Räderuhr erfunden, und als Turmuhr hat sie Jahrhunderte lang das Leben der Menschen gegliedert. 1748 prägte Benjamin Franklin (1706–1790) die langlebige Devise »Zeit ist Geld«. Der Mensch geriet unter das Diktat der Beschleunigung und der Ökonomie. Haben und immer mehr haben wurde zum Ziel des Lebens.

Heute wird in Nanosekunden gerechnet. Was hat das mit mir als Mensch noch zu tun? Durch stetig wachsende Beschleunigung haben wir Substanz und Orientierung verloren. Das Sein wird vom Haben verdrängt. Es gedeiht nur noch in Freiräumen oder Frei-Zeiten, in den Pausen, die – selbstbestimmt und schöpferisch verbracht – das Wesentliche im Menschen stärken.

Die Devise der Stunde könnte lauten: *Zeit ist Gold!* Darin leuchtet ihre Bedeutung auf: Zeit ist des Menschen höchstes Gut.



# 1 VON DER ZEIT ZUR UHR

*Die Europäer haben die Uhr,  
wir haben die Zeit.  
(aus Südamerika)*

Es ist für uns schwer vorstellbar, dass für eine frühere Menschheit einmal *alles vom Göttlichen durchdrungen* war: das Wehen des Windes, das Rauschen des Meeres, das Wachsen der Pflanzen, das Leben der Tiere und Menschen. Insbesondere aber wurden als göttlich erlebt: das ewige Antlitz der Sterne, die so verschieden erstrahlenden Planeten in ihren je eigenen ewigen Bahnen, der Lauf der Sonne. *Auch die Zeit selber war Ausdruck göttlichen Wirkens.* Man erlebte darin das Handeln und Erscheinen der Götter. Zeit war *sakrale Zeit*, ein heiliges, von den Göttern geschenktes Gut. Zeit war *Gnade*. Denn nur in der Zeit kann sich Leben, Freiheit, Entwicklung abspielen, »zeitigen«. Zeit wurde erlebt wie ein heiliger Mutterschoß alles Werdens. Zeit ist aber auch die Strenge des Endes, des »Vorüber und nie wieder«, Zeit des Abschieds und des Vergehens. Die Griechen erlebten deshalb zwei polare Gesten in der Zeit, in denen zwei sehr gegensätzliche Götter sich offenbarten.

»Kairós« wirkt so, dass der Mensch – ist er dafür vorbereitet und empfänglich – die Gunst der Stunde erspüren, die Gelegenheit beim Schopf ergreifen, ein »Zeitfenster« wahrnehmen und etwas tun kann, was nicht vorher, nicht nachher möglich war bzw. sein wird, sondern nur jetzt! Kairós schafft Gelegenheiten, Chancen, günstige Konstellationen, schenkt überraschende