



Weniger ist mehr  
oder:  
Die Kunst der Pause

»In einer irrsinnigen Welt vernünftig sein zu wollen,  
ist schon wieder ein Irrsinn für sich.«

(Voltaire)

---

»Ich muss jetzt mal schnell zum Bäcker gehen.« -

»Das müssen wir jetzt sofort wegräumen!«

Denkt man sich in diese Alltagssätze hinein, erkennt man: Das Wort »müssen« fungiert als moralischer Antreiber und stellt oft zusätzlich einen Antreiber nicht nur für die Person selbst dar. Sondern mit dem Wort »wir« wird es automatisch auf andere ausgedehnt.

Selbstverständlich soll mit solchen Worten eine gewisse Eile ausgedrückt werden. Wahr ist auch, dass der Mensch im gewöhnlichen Gespräch nicht über die Feinheit jeder Formulierung nachdenken kann.

Gut und schön. Doch wenn man diese Eile auf sein ganzes Leben überträgt

...

\*\*\*

Im Folgenden ein eigenes Beispiel aus der Rubrik »Antreiber«. Das Wort »muss« kommt hier nicht vor, doch ein ähnlicher Druck wird auch vermittelt. Es ist im Übrigen etwas, bei dem wir immer wieder feststellen, dass so das Hetzen von einem zum anderen sehr gefördert wird:

An jedem Morgen in der Arbeitswoche spielt es sich ähnlich ab: Der Radiowecker tut das, was er soll, nämlich »wecken«. In den folgenden fünf Minuten folgt das »Ausduseln«. Wir lauschen häufig dem Wort zum Tage, welches eingerahmt wird von zwei Musiktiteln. Auch für einen Nichtchristen enthält es in den meisten Fällen genügend Stoff zum Nachdenken.

Um das Gehörte zu verdauen, bräuchte man ein paar Sekunden Ruhe.

Aber nein. Die gibt es nicht.

Es ertönt, oft noch in die letzten Worte hinein, die Werbeformel: »Bei uns hören Sie die beste Musik an diesem Ort und zu dieser Zeit! ...«

Und schon erklingt sie, diese schönste Musik.

Das Nachdenken über das vorher Gesagte ist schlagartig zu Ende, die Gedanken weg.

Ich halte dort zwei Sekunden Ruhe, die an solchen Stellen viel länger erscheinen, für sehr geeignet. Darin steckt mehr als in einem endlosen Wortschwall, der irgendwann sowieso ignoriert wird.

Auch Immer wieder auffällig: Vorm Ende eines Musiktitels beginnt schon der nächste. Man wartet leider förmlich darauf, denn es ist oft so. Oder in die letzten Takte hinein wird gesprochen, und dabei handelt es sich in der Regel nicht um sonstwas Wichtiges.

Unsere Reaktion? Alltägliches Schimpfen über solche Dinge: »Das war ja klar, dass sie da schon wieder hinein plärrt!« oder so. Und schließlich:

Brutal ausschalten! - Durchatmen.

\*\*\*

Eine weitere Überlegung:

In unserer heutigen Gesellschaft werden wir bombardiert mit den verschiedensten Informationen, bei denen man sich oft fragen muss: Stimmen sie überhaupt?

Man fühlt sich versucht, etwas aufzuheben, abzuspeichern, abzulegen ... Das geht immer und ist meist ganz einfach.

Man kann zu einem Thema wer-weiß-wie-viel Artikel aus dem Internet abspeichern. Liest man die überhaupt, oder holt man sie sich einfach auf den Computer, damit man sie besitzt?

Oder man schneidet aus den verschiedensten Zeitungen etwas zum Thema aus. Das ergibt wunderbar unregelmäßige Zeitungstapel, die mit der Zeit stören und in die - wollen wir wetten? - kaum wieder einer hineinschaut.

Zum Beispiel lassen auch sich digital jede Menge Urlaubsfotos produzieren.

Und da geht doch noch was ...

Logische Folge: Es entsteht eine Menge Müll, richtiger oder Datenmüll, der allmählich nur mühsam oder überhaupt nicht mehr zu bewältigen ist.

Der Messie ist nicht mehr weit entfernt.

Egal, ob es die normale äußere Ordnung betrifft oder die Ordnung elektronischer Daten:

Oft erscheint eine Lücke bzw. die sprichwörtliche Pause einfach nur günstig.

\*\*\*

Es besteht selbstverständlich immer die Gefahr, dass man über den vielen Möglichkeiten, die existieren, etwas verpasst. Wenn man dieses Gefühl bei sich eingepflanzt hat, dann ist das ein wunderbarer Stressmacher. - Und ein vollkommen überflüssiger obendrein.

Die Folge: Man hetzt von Möglichkeit zu Möglichkeit, ohne jemals zufrieden sein zu können.

Das schwierige Zauberwort heißt: »auswählen«.

Und so kann es eben kommen, dass der Stress, der völlig unnötige, im Leben vorprogrammiert wird.

Es geht von einem zum anderen, pausenlos und immer ruheloser.

Kommt es einem deswegen so vor, als würde die Zeit immer schneller vergehen? Das scheint weniger mit dem Alter zu tun zu haben.

Auch zum Nachdenken: Die fernöstlichen Menschen leben wesentlich ruhiger und werden öfter über einhundert Jahre alt als anderswo.

\*\*\*

Fazit: Vieles wäre leichter und entspannter, gäbe es eine richtig platzierte Pause.

Das ist leider mittlerweile eine Kunst.

Und schließlich eine nicht unwesentliche Tatsache:

Man lebt nur einmal ...