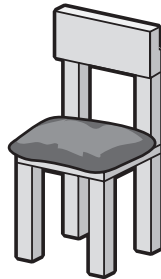


KARIN ACKERMANN-STOLETZKY

# BREAK

Gönn dir eine Pause



scm Oncken

# Inhalt

Von der Schwierigkeit, im „Jetzt“ zu leben .....	11
Die „kreative Pause“ .....	15
Verdünnte Zeit .....	21
Verbringen Sie Zeit mit einem Freund .....	28
Nehmen Sie sich ungeteilte Zeit für eine Begegnung mit Gott .....	30
Körper und Geist .....	34
Was Sie tun können, wenn Sie Zeit für sich haben .....	38
Schicken Sie die Zicke in Ihrem Kopf in Urlaub .....	42
Break: kleine Pause zwischendurch .....	44
Stress lass nach ... ..	47
Was ist wirklich wichtig? .....	50
Kleine Pause zwischendurch .....	54
Kleine Übungen mit Leib und Seele .....	57

Zu Atem kommen, den Körper spüren .....	58
Lärm .....	61
Handypause .....	63
Endlich mal in Ruhe essen .....	66
Sonntagsbreak .....	67

## „Warten, bis unsere Seelen nachkommen ...“

Ein Biologe aus Europa hatte für eine Himalaya-Expedition eine Gruppe indischer Träger verpflichtet. Er war in großer Eile, denn als Wissenschaftler wollte er schnell an sein Ziel und an die Arbeit kommen, und so trieb er seine Leute immer wieder zur Eile. Nachdem sie einen großen Pass überwunden hatte, erlaubte er der ganzen Gruppe eine kurze Rast. Aber weil er ungeduldig war, drängte er schon nach einigen Minuten wieder zum Aufbruch – ohne Erfolg.

Die indischen Träger blieben einfach auf dem Boden sitzen, als hätten sie ihn gar nicht gehört. Und als er seine Aufforderung etwas lauter wiederholte, schauten sich einige von ihnen nur verwundert an, erstaunt, dass er so begriffsstutzig war. Endlich stand der Anführer der Trägergruppe auf, um dem Europäer die Situation zu erklären: „Wir können nicht weitergehen. Wir müssen warten, bis unsere Seelen nachgekommen sind.“

*Indische Geschichte*



# break

## Break = Pause, Unterbrechung

Mit **Pause** (von lat. pausa: Rast, Stillstand, Ende) wird die zeitlich begrenzte Unterbrechung eines Vorgangs bezeichnet.

Das Wort kann je nach Zusammenhang unterschiedliche Bedeutungen annehmen:

- **Ruhepause:** Zeit, in der etwas ruht oder aussetzt.
- **Schulpause / Unterrichtspause:** Zeit zwischen zwei Unterrichtsstunden
- **Arbeitspause**
- **Mittagspause:** Zeit, in der andere Tätigkeiten unterbrochen werden, um ein Mittagessen zu genießen.
- **In der Musik:** Zeit, in der die Instrumente bzw. Singstimmen kurz aussetzen.
- **Sendepause:** Zeit, in der Radio- und Fernsehsender kein Programm ausstrahlen.
- **Spielpause:** Pause innerhalb eines Spiels (z.B. Halbzeit im Fußball) oder Zeit zwischen Spielen / Seasons
- **Sommerpause**
- **Winterpause**
- **peinliche Pause:** plötzliche Stille, die immer dann eintritt, wenn etwas Unvorhergesehenes passiert.
- Eine Taste auf der deutschen Computertastatur mit dem Namen „Pause“.

Verb: pausieren (griechisch-lateinisch)

*nach Wikipedia, der freien Enzyklopädie im Internet*

*Lass uns erkennen, wie kurz unser Leben ist,  
damit wir zur Einsicht kommen.* Psalm 90

## Von der Schwierigkeit, im „Jetzt“ zu leben

Geschenkidee:  
Scheck mit den  
Minuten für  
einen Tag

Jede Stunde hat 60 Minuten, jeder Tag 24 Stunden – allen gleich zugemessen  
verrinnen sie objektiv mit absoluter Gleichmäßigkeit, egal,  
wie wir uns verhalten:

- Man kann keine Zeit „geschenkt bekommen“,
- sich keine stehlen,
- man kann sich die Zeit nicht vertreiben,
- und sie nicht festhalten,
- die Zeit kann uns nicht weglaufen
- und spätestens seit Michael Endes „Momo“ wissen wir,  
dass man Zeit nicht sparen und später von seinem Zeit-  
konto abheben kann.



Jeden Tag werden **1440 Minuten** auf Ihr Lebenskonto eingezahlt, **482 400 im Jahr**.

Ich habe in meinem bisherigen Leben schon mehr als **22 672 800 Minuten** erlebt. Bleibe ich im Rahmen  
der Statistiken zur Altersentwicklung, liegen noch mehr als **14 Millionen Minuten** vor mir.

**HEUTE IST DER ERSTE TAG VOM REST DEINES LEBENS!!!**



## **Erleben Sie Ihr Leben?**

Angeblich haben wir heute so viel Zeit wie nie zuvor.

Die Lebenszeit ist länger – im Mittelalter lag sie zwischen 35 und 40 Jahren, die Arbeitszeiten sind kürzer – noch bis Mitte des 19. Jahrhunderts arbeitete man bis zu 80 Stunden in der Woche, inklusive sonntags und ohne Urlaub.

## **Maschinen „erleichtern“ uns Arbeit und Freizeit**

Spül-, Wasch- und Kaffeemaschinen, Staubsauger, Autos, elektrische Rasenmäher, Dosenöffner, Handy, Fax, Kopierer, Computer ... die Liste lässt sich endlos weiterführen.

Wie viele Geräte erleichtern Ihnen die Arbeit?

Eigentlich müssten Sie in einem Überfluss von Zeit geradezu baden können .

Eigentlich jedenfalls ...

„Das Gefühl, gehetzt zu sein, ist zu einem Phänomen einer ganzen Epoche geworden“, schrieb die Autorin Marion Rollin vor einigen Jahren im Stern. „Manager beklagen sich genauso darüber wie Hausfrauen, berufstätige Mütter, Studenten, Lehrer und Kinder. Klagen darüber werden mit der gleichen Resignation verkündet wie die über schlechtes Wetter.“

Wir haben es eilig. Und deshalb „gewinnen“ wir Zeit: mit dem ICE, mit der Mikrowelle, mit Wegwerfprodukten, Fast food und Fax. Wir glauben, Terminplaner und Zeitplantips würden uns retten. Und so verplanen wir unsere Zeit noch optimaler.

Wer sich gehetzt fühlt, versucht, immer mehr in seine Stunden zu quetschen, um am Ende noch ein paar

*Früher brachte der Lärm die Menschen aus der Ruhe. Heutzutage ist es die Stille.*

*Ernst Ferstl*

freie Minuten zu haben. So rennt und rennt man und hat am Ende keine Minute gewonnen. „Mehr Zeit zum Leben“ – war es nicht das, was wir ursprünglich wollten, als wir anfangen, alles zu beschleunigen?

## *Übung*

*Probieren Sie das doch gleich einmal aus: Atmen Sie für eine kurze Zeit ganz schnell und flach, so als wären Sie gehetzt oder sehr erschrocken. Achten Sie darauf, wie Sie sich dabei fühlen.*

*Atmen Sie dann ruhig und tief durch. Lassen Sie bewusst Ihren Atem ein- und ausströmen und zählen Sie innerlich mit jedem Atemzug mit. Wie fühlen Sie sich jetzt?*