

# Vom Wert der Pause

ein Impulsvortrag gehalten auf dem 6. Hamburger-Qigong-Kongress April 2026

Vom Wert der Pause.

Die Idee zu diesem Vortrag entstand beim letzten Qigong-Kongress vor zwei Jahren... Wir hatten da erstmal die Pausen zwischen den Workshops auf 45 Minuten verlängert und waren sehr gespannt auf eure Rückmeldungen. Und die war sehr zwei-geteilt: die eine Hälfte aller Teilnehmenden fand es super und voller Lob... die andere Hälfte hat Rückmeldungen gegeben wie: die Pausen waren viel zu lang... ich wusste gar nicht was ich da tun sollte. Daraus entstand bei mir die Idee, dieses Mal so etwas wie eine kleine „Gebrauchsanleitung“ für die Pausen zu geben.

In China heißt es: ein großer Mensch muss wissen wann er Pause machen muss... Und ein Mensch wurde im alten China – so heißt es – besonders hoch angesehen, wenn er besonders gelassen war. Und Gelassenheit hat viel mit dieser Kunst des Pause-machen-könnens zu tun.

Betrachten wir das Thema vom Konzept Yin und Yang her, (das ja ein relatives ist), so könnte eine Sichtweise die folgende sein: das aktive Lernen (also die Workshops und die Vorträge) betrachten wir als das Yang, oder ich könnte auch sagen: das „Essen“, oder wie Wang Ning es nennt: „das Große Essen“.... das „aktiv etwas zu sich nehmen“.

Entsprechend wären die Pausen das Yin: hier geht es um´s Verdauen, um´s Verarbeiten... darum, sich das Gehörte und Erfahrene im wahrsten Sinne des Wortes einzuverleiben.... Einzuverleiben: da steckt das Wörtchen Leib drin... Die Dinge nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Körper zu verstehen... Und das braucht: Zeit.... Genauso wie das Verdauen nach dem Essen Zeit braucht. Ein altes Sprichwort empfiehlt ja auch: „Nach dem Essen sollst du ruh`n, oder 1000 Schritte tun“....

Oder andersherum: „Nur der dümmste Bauer zieht an seinen Setzlingen, damit sie schneller wachsen“. Soll heißen: Eile mit Weile - alle Dinge brauchen ihre Zeit.

Als Jugendliche auf einem katholischen Gymnasium haben wir diesen „Gesang“ aus dem Buch Kohelet im Alten Testament gelernt:

*„omnia omnia omnia tempus habent, et suis spatiis transeunt universa sub caelo. Alles alles alles hat seine Zeit, und läuft seine zugemessene Bahn unter dem Himmel.“*

Alle Dinge brauchen ihre Zeit. Jede Yang-Phase braucht eine Yin-Phase, damit unser System wieder ins Gleichgewicht kommt.

Unser Alltag sieht jedoch sehr anders aus... Pausen fristen in unserer Gesellschaft im wahrsten Sinne des Wortes ein „Schatten-Dasein“... Unser Kanzler sagt der Work-Life-Balance den Kampf an... In einem Vortrag über den Umgang mit Wechseljahren wurde empfohlen auch in unseren Pausen was „zu tun“ – die Zeit „zu nutzen“... zum Beispiel beim

Gemüseschnippeln zwischendurch noch Kniebeugen machen... in einem Strategie-Workshop wird empfohlen: ihr müsst Angebote machen, wo sich die Leute in immer kürzerer Zeit immer effektiver entspannen.

Obwohl der Wert von Pausen wissenschaftlich sehr klar belegt ist, **läuft** unsere Kultur wieder (im wahrsten Sinne des Wortes) (oder soll ich sagen „sie rennt“?) in genau die andere Richtung: immer mehr in immer kürzerer Zeit schaffen. Der Tag als endlose To Do Liste. .... Zeit und Pausen sind aber auch ein kulturelles Gut. In Nepal zum Beispiel ist es ganz üblich, einfach vor dem Haus oder vor dem Geschäft zu sitzen und... nichts zu tun  
Eine Kusine von mir wiederum, die noch auf dem Dorf lebt wo ich herkomme erzählt: wenn sie – nach getaner morgendlicher Hausarbeit – sich mit einem Kaffee vor die Tür setzt, kommt gleich eine Nachbarin vorbei und fragt: „Na? Nichts zu tun?.....“

Lasst uns jetzt auch mal eine kleine gemeinsame Pause machen.. ganz bewusst: drei Atemzüge von Anfang bis Ende einmal spüren... und drei Fragen:  
wo bin ich....? Was mache ich gerade?... und mit wem bin ich hier....?  
Schaut euch um.. lächelt euch an... und freut euch daran, dass ihr gerade so gar nichts tun müsst....Entspannt euch in die Pause hinein.

Im tibetischen Buddhismus gibt es das Konzept von Bardo... Die meisten kennen diesen Begriff – wenn überhaupt - dann für den Prozess nach dem Tod. Als Begriff für den Übergang vom Leben zum Sterben und dann vielleicht wieder zum Leben. Aber eigentlich meint der Begriff jeden Moment von Übergang; zum Beispiel auch den Schlaf. Der darum auch „der kleine Tod“ genannt wird. Aber auch die Pause zwischen Ein- und Ausatmen ist ein Bardo... : jede Form von Übergang ist ein Bardo.. ein „Zwischenraum“... Und allen gemeinsam ist: in diesem Übergang findet Transformation statt. Wandlung...

Letzteres kennen viele von euch sicher vom Stillen Qigong... Dort sind es oft genau die Pausen, die im Sinne der inneren Alchemie von besonderer Bedeutung sind: Raum für Wandlung. Umwandlung.

Und in diesem Sinne – finden Helmut, Dietlind und ich – passen diese Pausen beim Kongress ganz wunderbar zu der Kunst des Qigongs.. Als Raum für Wandlung und Transformation. Als Raum zum Verarbeiten und Verdauen. Oder auch als Raum für Wu Wei: Die Kunst des Handelns durch Nicht-Handeln. Oder, wie der Dichter Basho es sagte:

*Still sitzen Nichts tun Der Frühling kommt. Das Gras wächst.*

Für die Pausen an diesem Wochenende könnte das heißen:

- sich in die Sonne setzen und gar nichts tun... und darauf vertrauen, dass dein System die vielen Informationen aus dem Workshop oder Vortrag dann ganz wunderbar

Keine Weitergabe oder Abdruck ohne Genehmigung - Ruth Arens [www.gelassendurchdentag.de](http://www.gelassendurchdentag.de)

verarbeitet, ohne dass du aktiv etwas dazu tun musst: „Wu Wei“ ... : Still sitzen Nichts tun. Der Frühling kommt. Das Gras wächst.

- Dasselbe gilt dafür „ein paar Schritte tun“ und das Ganze im Grünen verdauen (ein Park ist hier gleich um die Ecke): beim achtsamen Gehen Gehörtes und Erfahrenes integrieren, dir einzuverleiben, einfach nur, indem du gehst....
- Oder: Gespräche suchen und es in ihnen „verarbeiten“: so eine geballte Zusammenkunft an erfahrenen und interessierten Praktizierenden hast du so schnell nicht wieder... Nutz es aus...
- Du kannst dich aber auch „ganz materiell“ dem „Essen“ widmen und es genießen, dafür Zeit zu haben: wenn ich gehe, dann gehe ich... wenn ich esse, dann esse ich
- Und schließlich – ganz heißer Tip: unverplante Zeit genießen. Und es wieder lernen eine solche unverplante Zeit überhaupt zu haben: In Plumvillage, dem französischen Institut und Kloster von Thich Nhat Hanh gibt es das Konzept der Lazy Days: ein Tag in der Woche, der keine Tagesordnung hat: sowohl für Retreatgäste wie auch für die Mönche und Nonnen die dort leben. Ein Tag der unverplant ist, ohne To Do Liste. Ein Tag, der sich einfach entfalten kann. Und an dem ich lernen kann zu spüren: nach was ist mir gerade jetzt.. Wieviel solcher unverplanter Zeit gibt es noch in unseren Leben? Hier hast du sie...
- Und ja: Pausen brauchen Mut.... Denn weil wir uns nicht mehr in Pausen üben, sind sie uns oft erst einmal unangenehm. Denn: etwas in uns sagt ja: wir müssten etwas tun... Hier müsst ihr das nicht.... Lasst uns die Pausen als Gelegenheit betrachten, uns der unbewussten Intelligenz des WuWei zu überlassen....Theo Fischer nennt das: „die Fähigkeit, das Steuer des Lebens jener Macht zu überlassen, die eine Dimension von uns selbst ist und die Laotse einst das Tao genannt hat...“

Punkt!

Viel Freude bei den Pausen 😊!