

# Paradoxe rhythmisch individuelle (Kurz)-Pausen: Erwachen zum Gewöhnlichen?

Gerd Hartmann<sup>1</sup>, Juli 2008

## Kurzfassung

Je mehr die Stressprobleme zunehmen, desto mehr wird auch über eine unvermeidbare Optimierung der Pausenhäufigkeit und der Pauseninhalte diskutiert. Sich dieser Optimierung zu nähern scheint aber eine sehr schwierige Kunst zu sein. Das zeigt sich schon bei den wahrscheinlich wirkungsvollsten „westlichen“ Pausen-Optimierungs-Aktivitäten, dem Tanzen, Singen und Musizieren. Wer die angeborene, eingeborene oder erlernte Fähigkeit hat, eine paradoxe (Kurz)-Pause zu machen, d.h. gerade dann ab und zu den Alltagsstress zu unterbrechen wenn es eigentlich „unmöglich“ ist, der bringt auch Voraussetzungen mit, den Pauseninhalt individuell rhythmisch<sup>2</sup> so optimieren zu lernen, dass er die Pause im dynamischen Gleichgewicht zwischen innen und außen verlassen kann, „achtsam gelassen“ ähnlich wie es die Zen-Buddhisten mit ihrem „Erweckungsritus“<sup>3</sup> anstreben, allerdings vor dem Hintergrund eines anderen Zeitverständnisses. Das komplementäre asiatische Denken und die Riten der Zen-Buddhisten, bieten uns die Möglichkeit, aus einem größeren (reflektiven) Abstand über unsere „klassischen“ Pausen-Optimierungs-Aktivitäten nachzudenken und ggf. zu lernen, sie „nicht klassisch“ (komplementär) zu erweitern. Das soll hier diskutiert werden. Bei seinen (dienstlichen) Besuchen in Kyoto im November 1984 und 1985 hat der Autor mit dem Zen-Buddhisten und Religionsphilosophen Keiji Nishitani in Japan (Kyoto) auch darüber diskutiert und anschließend die „10Minuten-Übung“ konzipiert. Sie bedeutet: Sich („geerdet“) *sammeln* (Teil 1) und rhythmisch (rituell) so optimal *sensibilisieren* (Teil 2), dass danach einige Zeit das „Jetzt“ *achtsam gelassener* erfahren (gelebt) werden kann. Teil 1 ist inzwischen als *paradoxe Pause* sehr erfolgreich und öfters bei Prüfungsaktivitäten eingesetzt worden. Der schwierigere rhythmische Teil 2 könnte vielleicht in einer für den Westen modifizierten, d.h. anderen (symbolhaften?) Form des buddhistischen Erweckungsritus, ergänzt werden. Der rhythmische Inhalt einer Pause - im Sinne der von den Zen-Buddhisten bedachten „komplementären“ „Doppelbewegung“, einem „doppelsinnigen“<sup>4</sup> *Zugleich* von Ja und Nein – sollte individuell so angepasst werden, dass die Doppelbewegung, das Hin- und Herpendeln, das Anspannen und Loslassen, das „Anziehen und Abstoßen der (komplementären) Gegenpole aufmerksam verfolgt werden kann. Wird dabei der dynamische Gleichgewichtszustand erreicht, dann entsteht als neue Qualität der „achtsam gelassene Zustand“, der vielleicht mit einem „sich unbeschreiblich wohlfühlen“ (unbeschwert, freudig) näherungsweise *umschrieben* werden kann. Er wurde bisher schon durch einige wenige paradoxe rhythmischen (Kurz)-Pausen unerwartet gut erreicht, scheint also anstrebenswert zu sein. Den Anstoß zu mehr Nachdenken darüber soll dieser Vortrag geben.

---

<sup>1</sup> Dr. G. K. Hartmann, science-softCon, Auf der Burg 4, 63477 Maintal, Deutschland, [www.science-softcon.de](http://www.science-softcon.de) ; (+49-6181-46968) <http://www.science-softcon.de/gkhartmann/index.html> (homepage), und [www.sure-tec.com](http://www.sure-tec.com) ; private e-mail und Anschrift: [gkhartmann@web.de](mailto:gkhartmann@web.de), Pfarrer Opielka Str. 9, 37434 Bilshausen, Deutschland.

**Hinweis:** Der Autor ist nicht verantwortlich für die Inhalte fremder gelinkter Seiten.

<sup>2</sup> Rhythmus soll hier als „komplementäre Zeitfigur“ verstanden werden.

<sup>3</sup> Der Zen-Buddhistische „Erweckungsritus“ – er symbolisiert das „Erwachen zum Gewöhnlichen“ - bezieht bei den 6 rituellen Erweckungsschlägen auch Akupunkturpunkte im Rücken mit ein. Bemerkung: Eine rituelle Pausen-Handlung kann den Alltag umso wirkungsvoller unterbrechen, je lebendiger ihr Symbolgehalt noch ist.

<sup>4</sup> Die Leere\* erzeugt nach den Vorstellungen der Zen-Buddhisten ein gewisses Nein. Der Weg endet aber nicht in diesem Nein. Er führt wieder ins Ja, in die bewohnte vielgestaltige Welt. Diese *doppelte Bewegung*, dieses *Zugleich*, von Nein und Ja erzeugt – entgrenzend - ein offenes, freundliches Selbst und trägt bei zu einem ausgeglicheneren Fluss der Lebensenergie Chi - veraltete Schreibweise von Qi - in der traditionellen chinesischen Medizin. Keiji Nishitani hat in diesem Gespräch immer den Begriff *zugleich* statt *gleichzeitig* verwendet – besonders wenn es um den komplementär zusammengesetzten Begriff „bewahrendes Nutzen“ ging, den der Autor 1984 öfters ins Gespräch brachte, und zwar im Zusammenhang mit dem Hauptdiskussionspunkt, der Möglichkeit und Notwendigkeit eines „Interkulturellen (Trink-)Wasserinformationssystems“.

## Anhang:

### Kurzfassung der 10Minuten Übung

Teil 1: Sich sammeln, innehalten

a) Gerade auf einen Stuhl setzen, Beine locker (nebeneinander) auf den Boden stellen, Hände (offen) und mit den Handrücken auf die Knie legen, Augen schließen.

*Bemerkung: Es ist wirkungsvoller die Übung „geerdet“\* zu beginnen oder durchzuführen wie es bei dem „Zen-Buddhistischen Erweckungsritus Ritus“ geschieht. \*Geerdet bedeutet: Auf den Boden knien, die Handflächen vor die Knie auf den Boden legen, die Stirn auf die Handrücken legen, sich ganz auf den Boden konzentrieren und einige Zeit so verharren.*

b) Ganz langsam und tief ein- und ausatmen und sich ganz auf das Atmen konzentrieren, d.h. nicht mehr auf die vielen (Alltags)-Gedanken achten. Wenn das anfangs nicht geht, die tiefen Atemzüge zählen, ggf. einmal oder zweimal bis 100.

c) Aufhören zu zählen aber weiter tief ein- und ausatmen – ohne dabei einzuschlafen.

d) Wenn man glaubt, dass **10 Minuten** um sind, die Augen wieder öffnen und auf die Uhr schauen wie lange die Augen geschlossen waren. Wenn es weniger als 10 Minuten waren, häufiger üben und dabei ggf. auf erprobte Atemtechniken zurückgreifen wie z.B. die beim Yoga, bei Ilse Middendorf u.a. verwendeten).

Teil 2: Individuell zu optimierendes rhythmisches<sup>5</sup> Sensibilisieren – als (gelegentliche) wirkungsvolle Erweiterung -, z.B. mit modifiziertem „Erweckungsritus“ – wird bisher bei uns nur wenig durchgeführt.

### Bemerkungen

a) Die **10Minuten-Übung** wurde 1986 vom Autor (Gerd Hartmann) konzipiert - inspiriert von seinen Erfahrungen und Diskussionen in Kyoto 1984/85. Sie sollte es erleichtern, in prüfungsähnlichen Situationen „gesamelter“ (weniger unkonzentriert) agieren zu können, und sie so erfolgreicher zu bestehen.

b) Das Fragezeichen im Titel soll andeuten, dass die Transformation der Zen-Buddhistischen rituellen Bedeutung des „*Erwachen zum Gewöhnlichen*“ in das europäisch beeinflusste Denken fragwürdig ist und vielleicht auch immer bleiben wird.

## **Der Autor**

Gerd Karlheinz Hartmann (Dr., Prof. em.), geboren 1937 in Eschwege, studierte von 1957 - 1964 Physik an der Georg-August-Universität Göttingen, wo er auch 1967 seine Doktorprüfung ablegte. Seit 1965 arbeitete er als Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für Aeronomie (MPAe), D-37191 Katlenburg-Lindau. Mehr als 10 Jahre arbeitete er an der Erforschung der oberen Atmosphäre (Ionosphäre) durch die Nutzung von Satellitenbauskennsignalen.

Seit 1965 beschäftigte er sich auch mit allgemeinen und speziellen Informations- und Dokumentationsproblemen, insbesondere unter dem Aspekt großer Mengen zeit- und raumabhängiger Daten, wie sie bei seinen wissenschaftlichen Projekten auftraten. So war er als Berater in verschiedenen nationalen und internationalen Gremien tätig und hielt Vorlesungen und Seminare in Europa, vorwiegend aber in den USA sowie in Argentinien und Chile, Länder, die er seit 1965 im Rahmen seiner wissenschaftlichen Projekte häufig besucht hat.

Von 1975-1978 war er kommissarischer Leiter des MPAe-Teilinstituts IlkgU (Institut für langzeitige Kontrolle geophysikalischer Umweltbedingungen).

Seit 1979 war sein Hauptarbeitsgebiet die Erforschung der unteren Atmosphäre mit Hilfe der Mikrowellenradiometrie. Er war "Principal Investigator" (PI, Leitender Projektwissenschaftler) des internationalen Forschungsprojektes "Millimeterwellen-Atmosphären-Sondierer (MAS) für den Einsatz auf Space Shuttle (STS)", an dem die Bundesrepublik Deutschland, die Schweiz, die Vereinigten Staaten von Amerika (USA) und später auch noch Argentinien beteiligt waren. Dieses Experiment wurde erstmalig im Rahmen der ATLAS 1 Space

---

<sup>5</sup> Die heutige Verwendung der beiden Begriffe gleichzeitig und zugleich im Japanischen – vielleicht auch im Deutschen? - sollte unbedingt genauer geklärt werden. Das (zeitlose) Zugleich und das (zeitabhängige) Gleichzeitig sind vielleicht als Superposition im Rhythmus wiederzufinden. Das würde die Bemerkung von Nishitani Sensei für den Autor wesentlich weniger unverständlich machen. \* Der buddhistische Zentralbegriff >Sunyata< (Leerheit) stellt den Gegenbegriff zum westlichen Begriff Substanz dar. Letztere beruht auf Trennung und Unterscheidung.

Shuttle Mission der NASA mit dem Space Shuttle ATLANTIS vom 24.03.92 bis 02.04.92 erfolgreich geflogen, ferner im Rahmen der ATLAS 2 Mission mit dem Space Shuttle DISCOVERY vom 08.-17.04.1993 und der ATLAS 3 Mission mit dem Space Shuttle ATLANTIS im Nov. 1994 ( <http://www.mps.mpg.de/de/projekte/mas/> ). Es wurde damit u.a. die anthropogene Entstehung des „Ozonloches“ in der Stratosphäre untersucht.

Seit 1980 war er Berater für Informationsfragen beim "Institute for Intercultural Co-operation/Institute for Intercultural Research" (ICC/IIR: Zürich/Heidelberg/Pernegg). Bis 1986 reiste er jedes Jahr im Auftrag dieses Institutes nach Indien und Asien, um sein Konzept eines interkulturellen Informationssystems OCIR/VIGRODOS zu diskutieren. Dafür hat er pro Jahr acht Wochen unbezahlten Urlaub vom MP Ae nehmen können. Er hat in dieser Zeit an einigen internationalen Konferenzen über interkulturelle Zusammenarbeit teilgenommen und dort Vorträge gehalten.

1986 wurde ihm ein Lehrauftrag und eine Gastprofessur für "Filter- und Informationstheorie" an der Universität Mendoza in Argentinien erteilt, der im Jahre 1988 um den Bereich "Bewahrende Nutzung der Umwelt" erweitert wurde. In diesem Zusammenhang war er seit 1988 auch ehrenamtlich als internationaler Koordinator des dortigen Umweltprogramms "PRIDEMA" tätig.

Seit 1991 war er ehrenamtlicher, auswärtiger wissenschaftlicher Direktor des Instituts für Umweltforschung (IEMA) der Universität Mendoza (Argentinien) und ordentlicher Professor an der Universität Mendoza (UM) für "Fernerkundung (Remote Sensing) zum bewahrenden Nutzen der Umwelt". (IEMA wurde im Jahr 2004 geschlossen). Am 10.12.1991 erhielt er in Buenos Aires den Dr. Luis Federico Leloir Preis (Medaille) für internationale wissenschaftliche Zusammenarbeit mit Argentinien (auf dem Gebiet der Umweltforschung). Als Folge davon ist im Jahr 2000 der Pilotprojektvorschlag „sure-tec.com“ ([www.sure-tec.com](http://www.sure-tec.com)) entstanden. Er war Manager eines internationalen Experimentvorschlags („Proposals“) zur Untersuchung der MARS-Atmosphäre - im Rahmen der von der Europäischen Weltraumforschungsagentur (ESA) geplanten MARS EXPRESS Mission - bis das Vorhaben im Sommer 1999 wegen fehlender Finanzmittel eingestellt wurde. Seit 1995 arbeitete er an der Dokumentation und "(werterhöhenden) Validation" von ausgewählten Fernerkundungsdaten der Erdatmosphäre. In den Jahren 2001 und 2002 führte er diese Arbeiten halbtags und ehrenamtlich als Rentner am MP Ae weiter. In den Jahren 2001 – 2003 war er (ehrenamtlicher) Berater für Wissenschaft und Technologie bei dem Deutsch-Islamischen Institut für Wissenschaftliche und Kulturelle Zusammenarbeit e.V. (DII) in Celle. Seit 2003 ist er (ehrenamtlicher) wissenschaftlicher Mitarbeiter und Berater bei der Firma Science-softCon in Maintal (Hanau). Von 2005 bis 2007 arbeitete er als Mitautor ehrenamtlich am Max-Planck-Institut für Sonnensystemforschung (MPS) an dem Buch „60 Jahre Institut in Lindau“. Gerd Hartmann ist seit 1965 (kinderlos) mit Marianne Hartmann, geb. Panke, verheiratet. Seine wichtigsten Hobbys sind interkulturelle Zusammenarbeit, Philosophie und Musik.

#### **\*Anerkennung für die IIR/ICC Arbeiten des Autors**

Die wesentlichsten Arbeiten des Autors Gerd Hartmann zu den Themen interkulturelle Zusammenarbeit und Zeit sind entstanden in Gesprächen mit Freunden/innen und Mitarbeiter/innen des "Institute for Intercultural Co-operation" und seinem „Institute for Intercultural Research“ – ICC/IIR in Zürich/Heidelberg. Hier dankt er besonders seinem Freund Prof. Dr. K. C. Hsieh von der Universität Tucson, Arizona, USA und seinem Freund Prof. Dr. h.c. Hans-Adolf Fischer-Barnicol, dem 1999 verstorbenen Direktor dieses Instituts. Beiden dankt er für motivierende, wegweisende Dialoge und Briefwechsel sowie für gemeinsame Textentwürfe. Für wichtige sprachphilosophische Hinweise und Bemerkungen zum Thema Komplementarität dankt er Prof. Dr. Hans-Georg Gadamer und Prof. Dr. Eric Voegelin. Ferner dankt er Prof. Dr. Keiji Nishitani (Kyoto) für mehrere längere Gespräche – ebenfalls Prof. Dr. Paul Shih-yi Hsiao, letzterem besonders für wichtige Erklärungen der chinesischen Philosophie. Für vielfältige Unterstützung dankt er auch seinem Freund Harry-Gion Flepp, dem ehemaligen Sekretär von ICC. Er dankt Prof. Dr. Walter Dieminger, dem ehemaligen Direktor des Max-Planck-Instituts für Aeronomie (MP Ae), mit dem er nach dessen Emeritierung noch mehrere Jahre zusammengearbeitet hat und viele fachübergreifende Gespräche führen konnte. Ferner dankt er einigen hier nicht genannten sehr guten Freunden und Fach-Kollegen. Schließlich dankt er besonders Herrn Prof. Dr. Hans Hübner, den er im Jahre 2003 bei dessen Vorlesung an der UDL-Göttingen (Universität des dritten Lebensalters) kennen gelernt hat, für die gegenwärtige sehr gute und freundschaftliche Zusammenarbeit bei der Vorbereitung eines gemeinsamen Buches zum Thema „Zeit und Ewigkeit“.