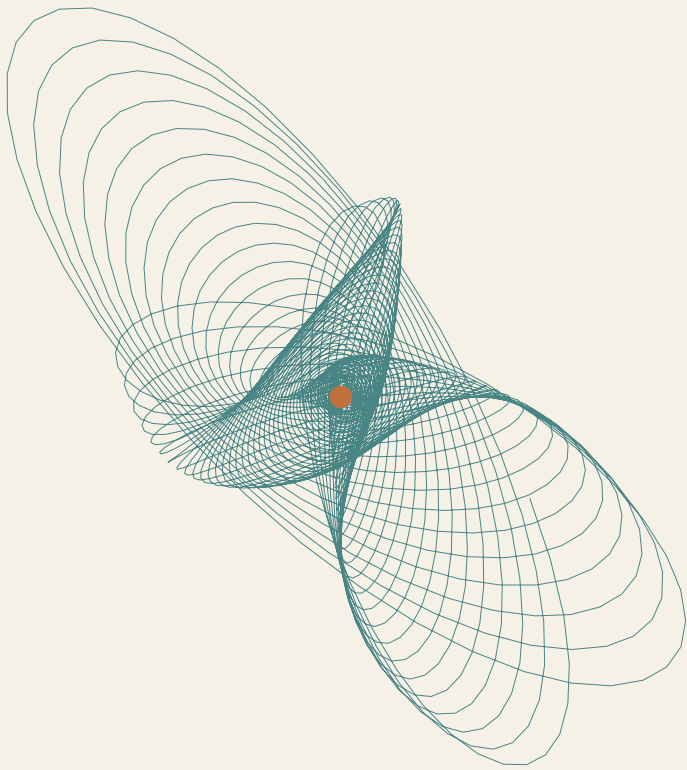




Pendulum

Moderne Mäßigung für eine Welt des Mehr



JAWAD YOUSOFI

*Zu viel ist ein Ausschlag.
Zu wenig ist ein Ausschlag.
Genug ist, wo das Pendel ruht.*

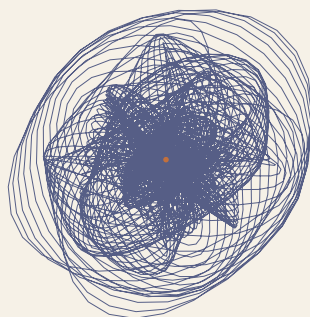
Bevor du beginnst

Dies ist ein kleines Buch über eine große Frage: Wie viel ist genug?

Lies es so, wie ein Pendel schwingt. Ohne Eile. Eine Seite, dann eine Pause.

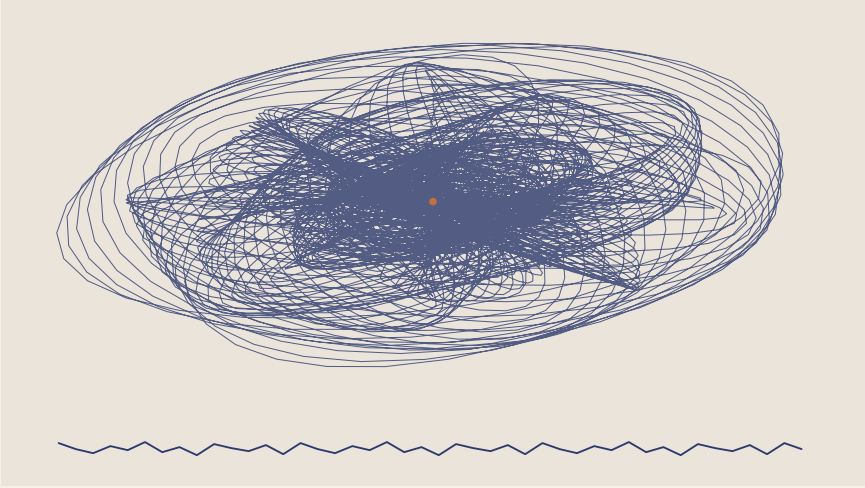
Nichts hier verlangt, dass du weniger willst. Es lädt dich ein, wahrzunehmen, was du schon hast.

Es ist kostenlos, denn Genug war nie zu kaufen.



TEIL EINS

Der Ausschlag: Eine Welt des Mehr



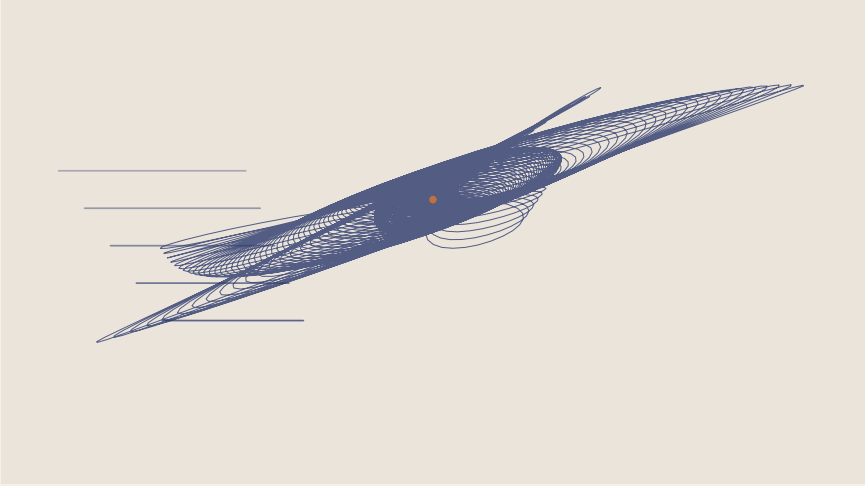
1 · Wir überholen uns selbst

Wir rennen so schnell, dass wir uns selbst überholen.

Auf vor dem ersten Licht, im Schlaf lange nach dem letzten. Beschäftigt vom ersten Atemzug bis zum letzten Scrollen.

Irgendwo unterwegs haben wir jemanden zurückgelassen.
Es waren wir selbst.

*Innehalten: Wann bist du zuletzt irgendwo angekommen
und wirklich geblieben?*



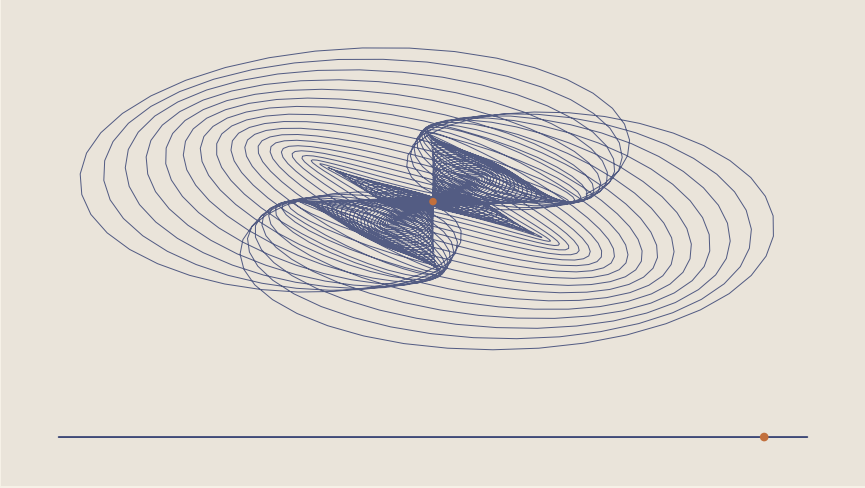
2 · Von null zur Stille

Unsere Autos fahren in einer Sekunde von null auf hundert. Unsere Handys antworten, bevor wir zu Ende gefragt haben.

Doch noch nie hat eine Maschine jemanden von null zur Stille gebracht.

Diesen Weg gehen wir noch immer zu Fuß.

Innehalten: Worauf rast du zu, und was wirst du tun, wenn du dort bist?



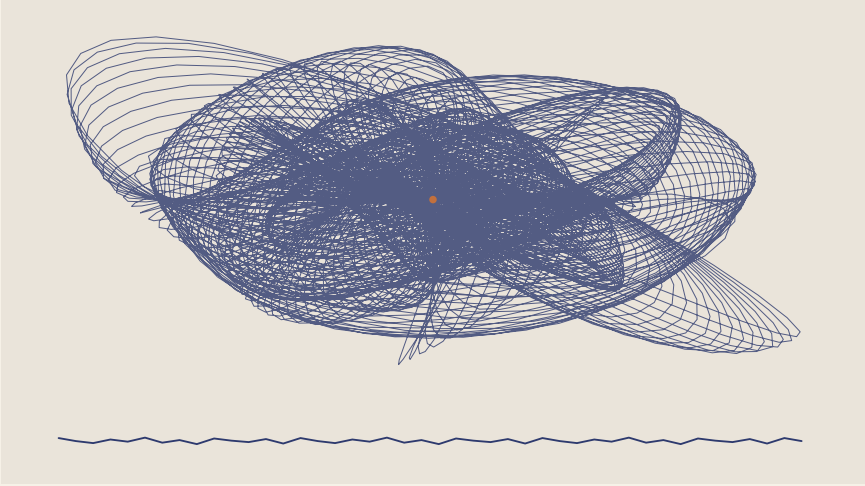
3 · Mehr ist ein Horizont

Mehr ist ein Horizont. Gehst du darauf zu, geht er davon.

Das Neue wird zum Alten, noch bevor der Karton im Altpapier liegt.

Nicht, weil wir schlecht gewählt haben. Sondern weil Mehr nie ein Ort war, an dem jemand ankommt.

Innehalten: Was wolltest du einmal so sehr, dass du es heute nicht einmal mehr bemerkst?



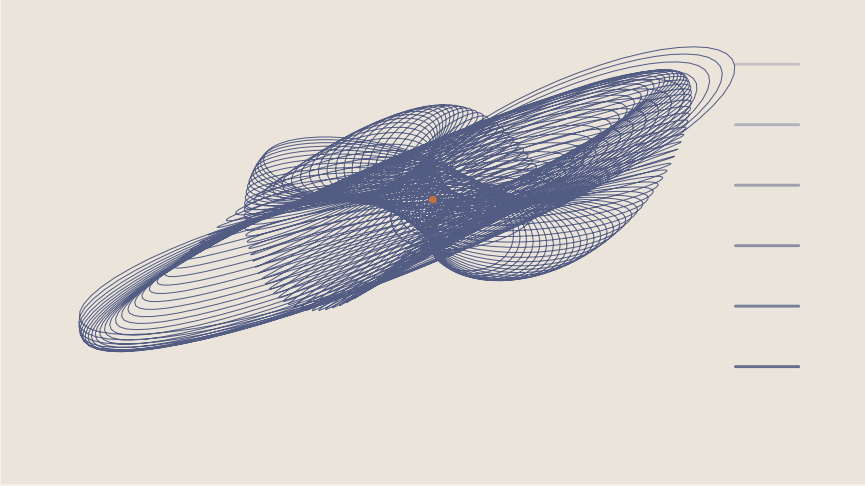
4 · Volle Teller, leere Momente

Volle Teller. Volle Kalender. Volle Postfächer.

Und doch ein leiser Hunger, den keine Mahlzeit erreicht.

Wir hungern nicht nach mehr. Wir hungern nach dem Geschmack dessen, was wir schon haben.

Innehalten: Was würdest du schmecken, wenn du lange genug langsamer würdest, um es zu bemerken?

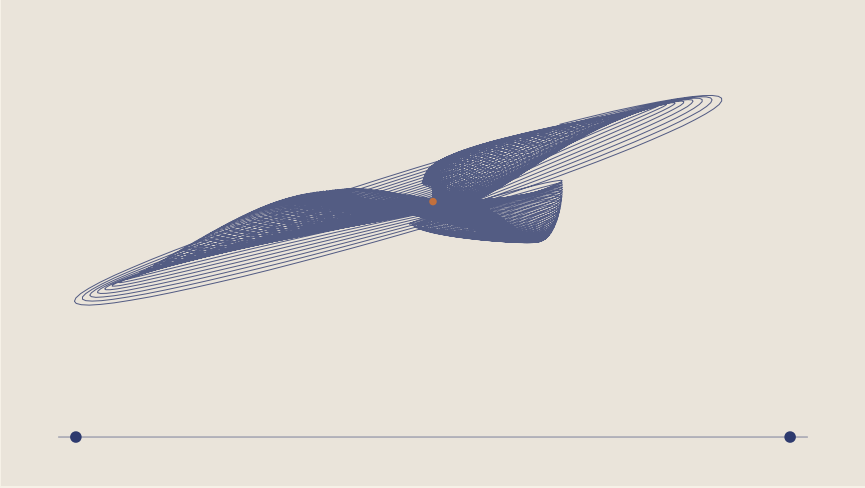


5 · Der endlose Feed

Wir scrollen nach mehr und finden weniger.

Der Feed wurde gebaut, um nie zu enden. Dieser Moment wurde gebaut, um zu enden, und genau das macht ihn kostbar.

Innehalten: Wer vor dir wartet auf deinen Blick?



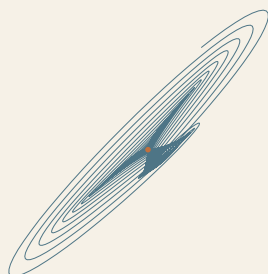
6 · Das andere Extrem

Schwingen wir zu weit, schwingen wir oft genauso weit zurück.

Die Crash-Diät nach dem Festmahl. Der Schwur, allem zu entsagen, nach zu viel von einer Sache.

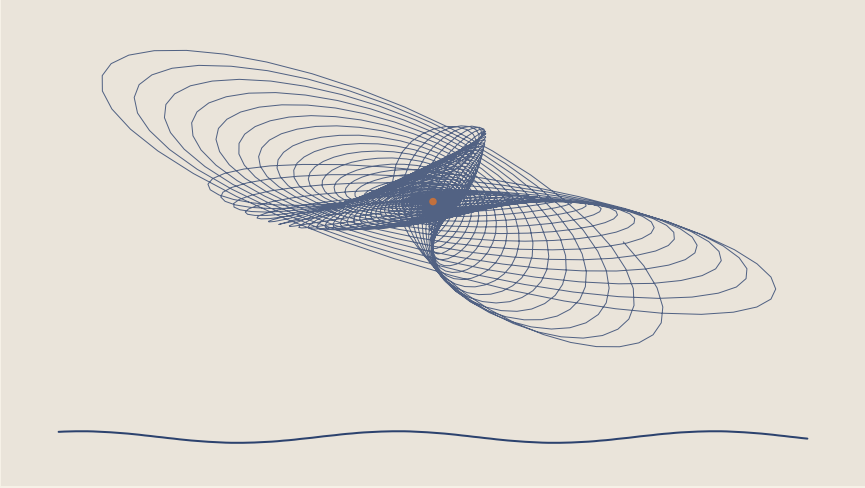
Das ist kein Gleichgewicht. Es ist dasselbe Pendel, das wild in die andere Richtung schwingt.

Innehalten: Wo in deinem Leben schwingst du zwischen zu viel und zu wenig hin und her?



TEIL ZWEI

Der Körper erinnert sich

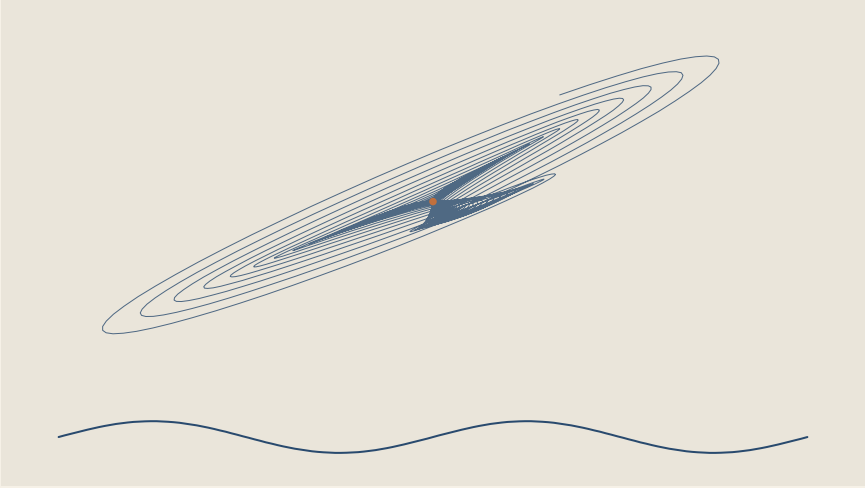


7 · Etwas hat nie vergessen

Und doch hat etwas in uns nie vergessen.

Unter aller Eile hält dich eine stille Intelligenz tausende Male am Tag im Gleichgewicht, ohne dass jemand darum bittet und ohne dass jemand dankt.

Innehalten: Was hält dich gerade im Gleichgewicht, dem du noch nie ein einziges Mal gedankt hast?



8 · Selbst der Atem kennt die Mitte

Ein, aus, und die Pause dazwischen.

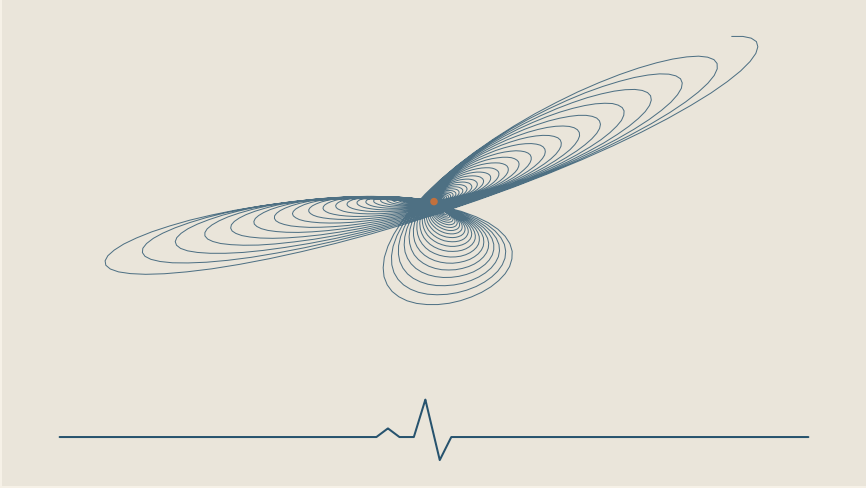
Der Atem nimmt nie zu viel. Er nimmt, er gibt, er ruht.

Hältst du ihn zu lange an, lässt der Körper für dich los.

Hetzt du ihn, bremst der Körper dich sanft.

Dein Atem lehrt dich Maß, seit deinem ersten Tag.

*Innehalten: Atme einmal ganz ein, einmal ganz aus. Dann
warte, sanft, in der Pause.*

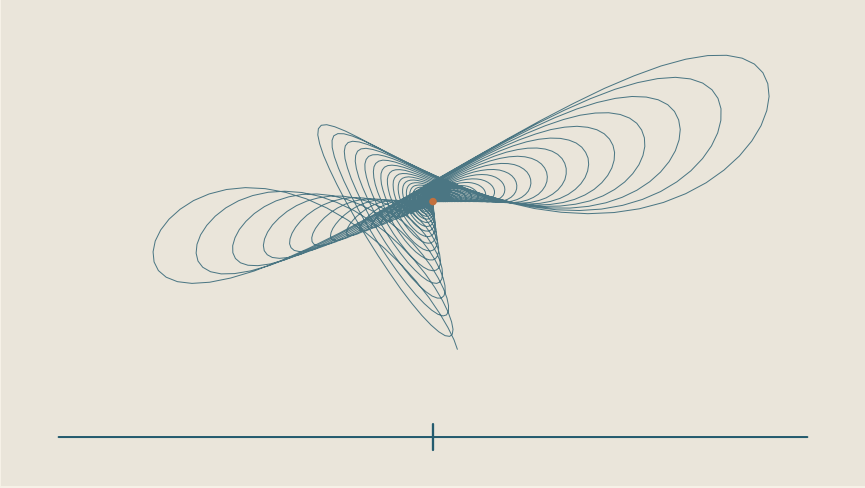


9 · Das Herz hält den Takt

Ein Herzschlag kennt den magischen Rhythmus. Nicht zu schnell. Nicht zu langsam.

Er wird schneller für den Aufstieg und ruhig für den Schlaf. Er hat jeden Augenblick deines Lebens gearbeitet, und nie ein einziges Mal hat er sich beeilt.

Innehalten: Leg eine Hand auf deine Brust. Welchen Rhythmus möchte dein Leben mit dir halten?



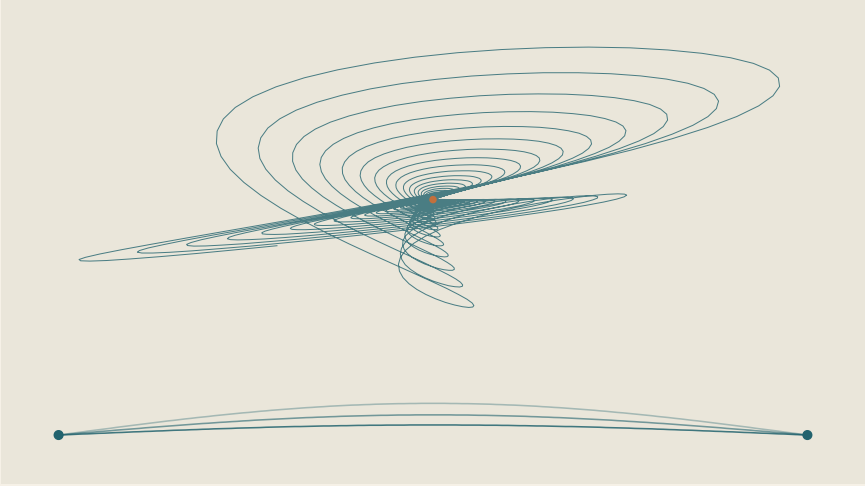
10 · Der Körper kennt seine Mitte

Lehnst du dich zu weit hinaus, holt er dich sanft nach Hause.

Stehst du auf einem Fuß, finden hundert kleine Muskeln still die Mitte.

Gleichgewicht ist kein Stillstand. Es sind tausend kleine Korrekturen, voller Freundlichkeit.

Innehalten: Um welche kleine Korrektur bittet dein Leben dich heute?



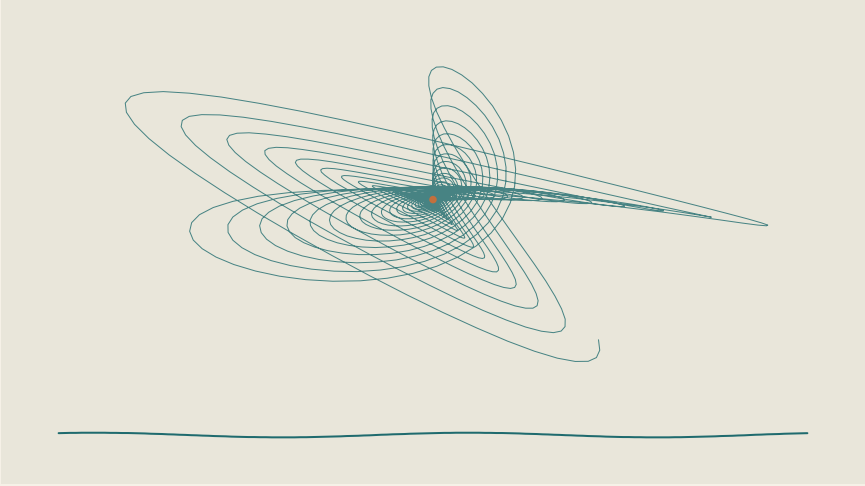
11 · Die gestimmte Saite

Eine zu straff gespannte Saite reißt. Eine zu locker gelassene Saite singt nicht.

Nur eine genau richtig gestimmte Saite macht Musik.

Auch du bist ein Instrument.

Innehalten: Wo bist du zu straff gespannt? Wo bist du zu locker geworden?

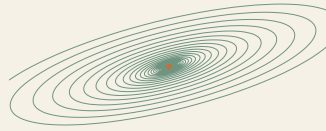


12 · Erinnern

Ein Kind hört auf zu essen, wenn es satt ist. Ein Tier ruht, wenn es müde ist.

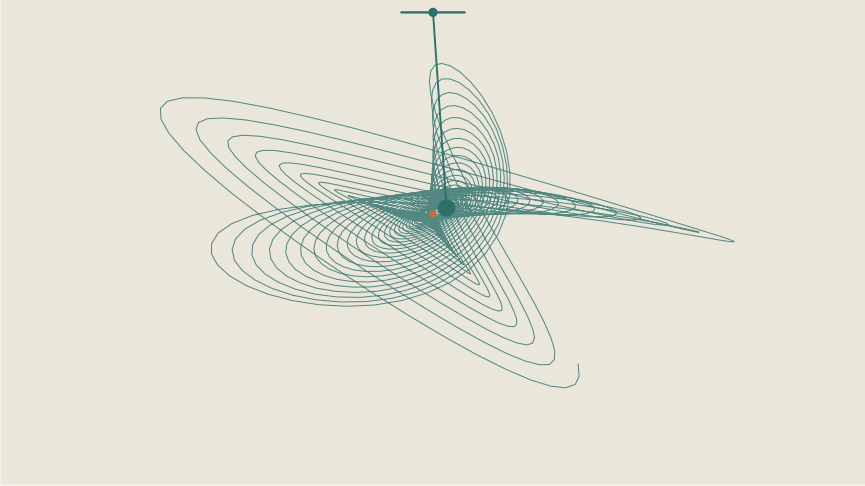
Wir wussten das einmal. Die Welt wurde nur laut genug, um es zu übertönen.

Maß ist nichts, was wir lernen. Es ist etwas, woran wir uns erinnern.



TEIL DREI

Zur Ruhe kommen: Genug



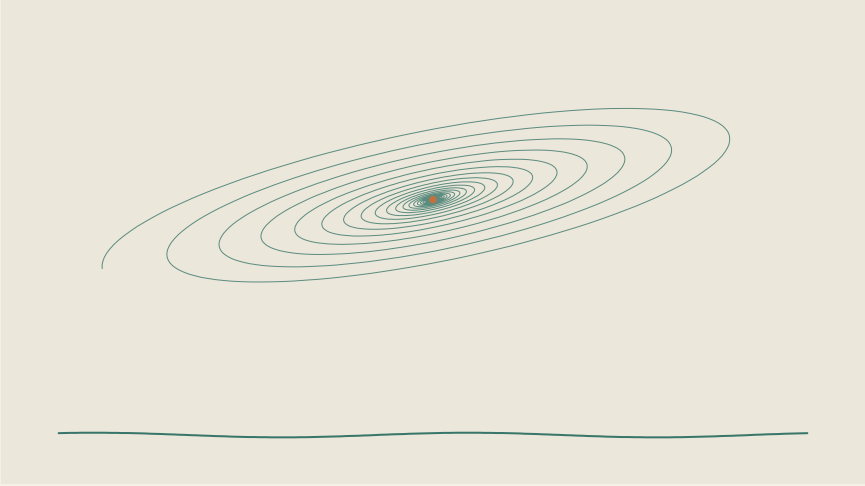
13 · Das Pendel

Ein Pendel schwingt weit hierhin, weit dorthin.

Es kämpft nie gegen den Schwung. Es findet einfach die Mitte und ruht.

Du musst die Stille nicht erzwingen. Hör auf anzuschieben, und sie kommt.

Innehalten: Was schiebst du noch immer an?

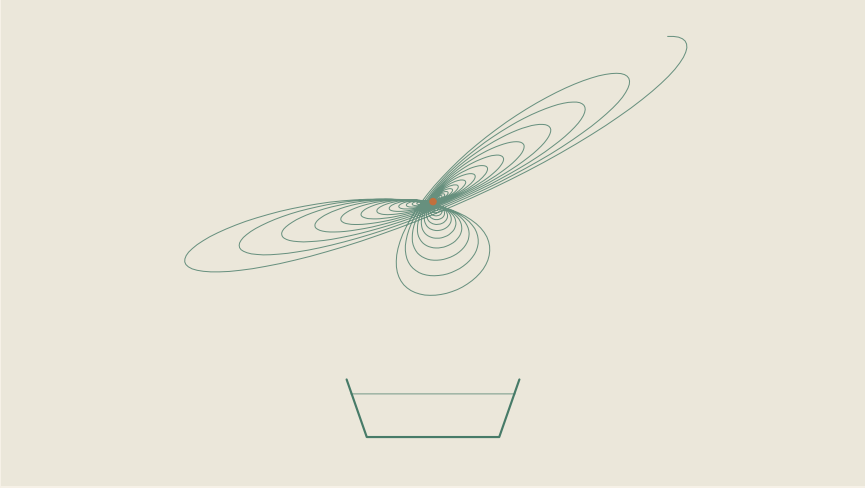


14 · Ein leises Wort

Genug ist ein leises Wort. Du hörst es nur, wenn du langsamer wirst.

Mehr ruft laut von jedem Bildschirm. Genug flüstert von innen.

Innehalten: Wo in deinem Leben ist Genug schon wahr?

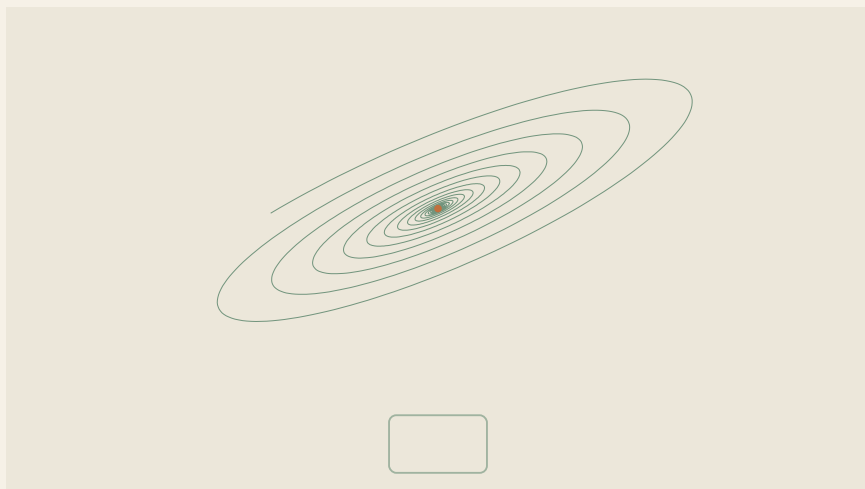


15 · Bevor sie überläuft

Nicht weniger. Einfach genug.

Die Tasse ist voll, bevor sie überläuft.

Maß ist kein kleineres Leben. Es ist ein Leben, das du wirklich halten kannst.

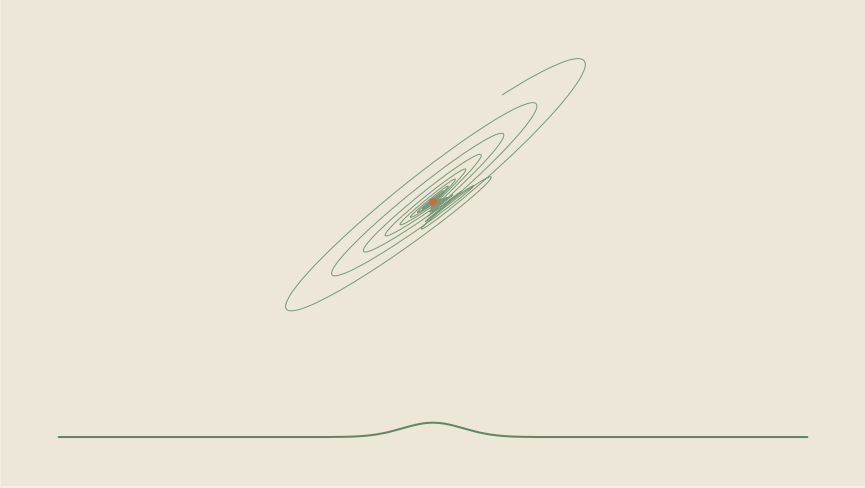


16 · Wenn der Bildschirm dunkel wird

Wenn der Bildschirm dunkel wird, leuchtet die Welt auf.

Der Himmel, den anzusehen du vergessen hast. Das Gesicht auf der anderen Seite des Tisches. Die Gedanken, die nur kommen, wenn nichts auf dich einredet.

Innehalten: Was könnte heute Abend aufleuchten, wenn der Bildschirm eine Stunde vor dir schlafen ginge?

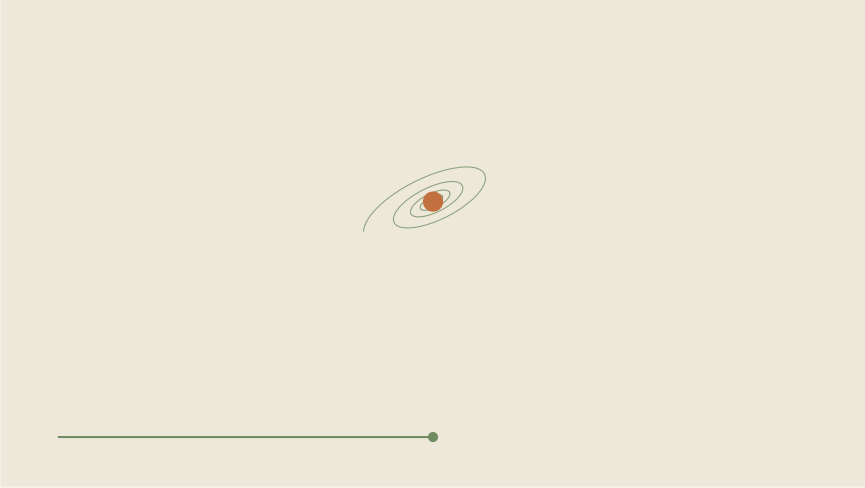


17 · Ein Bissen, wirklich geschmeckt

Ein Bissen, wirklich geschmeckt, ist ein Festmahl.

Freude lag nie in der Menge. Sie wohnt in der Aufmerksamkeit.

Innehalten: Was würde sich ändern, wenn du dem nächsten Guten vor dir deine ganze Aufmerksamkeit schenken würdest?



18 · Die ganze Zeit hier

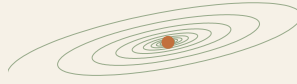
Die Mitte ist nicht der halbe Weg. Sie ist Zuhause.

Nicht die laue Mitte des Aufgebens. Die lebendige Mitte, in der du alles fühlen kannst und dich von nichts fortreißen lässt.

Zwischen zu viel und zu wenig, ein Atemzug.

Genug war die ganze Zeit hier.

Übung: Jedes Mal, wenn du heute nach mehr greifst, halte für einen Atemzug inne und frag leise: „Ist das genug?“ Dann lausche. Die Antwort überrascht dich vielleicht.



Zum Schluss

Jede Zeichnung in diesem Buch zog ein schwingendes Pendel, das langsam zur Ruhe kommt.

Mögest du deinen eigenen Ruheort finden, irgendwo zwischen zu viel und zu wenig.

Dieses Buch ist kostenlos. Kopiere es, drucke es, gib es weiter.

Über dieses Buch

Pendulum: Moderne Mäßigung für eine Welt des Mehr

Geschrieben von Jawad Yousofi, mit Hilfe von KI (Claude, von Anthropic). Die Idee, die Vision und das Herz dieses Buches stammen vom Autor selbst.

© 2026 Jawad Yousofi. Lizenziert unter Creative Commons Namensnennung – Nicht-kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0). Du darfst es für nicht-kommerzielle Zwecke kopieren, teilen und bearbeiten, mit Namensnennung und unter derselben Lizenz. creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

Die gestimmte Saite in Kapitel 11 ist von einer Lehre des Buddha an den Mönch Sona inspiriert: Eine Laute, die weder zu straff noch zu locker gespannt ist, ist die, die spielt (Anguttara Nikaya 6.55). Das Festmahl in Kapitel 17 erinnert an das alte englische Sprichwort „Enough is as good as a feast“ (Genug ist so gut wie ein Festmahl). „Von null auf hundert“ greift eine gängige Redewendung aus der Autowelt auf. Der englische Originalsatz „When the screen goes dark“ („Wenn der Bildschirm dunkel wird“) ist auch der Titel eines davon unabhängigen Essays im Substack BC ICU Doc; diese Zeile entstand eigenständig.

Die Zeichnungen entstehen mit dem Harmonographen, einer Pendel-Zeichenmethode aus den 1840er-Jahren. Alle Bilder sind Originale dieses Buches.

Andere Bücher tragen ebenfalls den Titel Pendulum, etwa die Lyrik von Eric Scott Sutherland und Chris Tutton sowie You Are the Pendulum: Poems & Practices for an Unsettling World. Dieses Buch steht in keiner Verbindung zu ihnen.

jawadyousofi.com