



Wer mit seinem Leben um die Wette rennt, kann nur verlieren. Vor allem an Lebensqualität. Ein Plädoyer für mehr »Pomali« im Alltag



SLOW DOWN

Weniger ist mehr, Slow down ist endlich angesagt

Ein ganz normaler Arbeitstag: Zum Frühstück die Zeitung gelesen, auf dem Weg in den Verlag bereits per Handy die ersten Termine fixiert, beim Blick in die Mailbox mit der Kollegin über den aktuellen Stand des Heftes informiert, beim Überfliegen des Memos weitere Telefonate geführt, beim Meeting Notizen für die To-Do-Liste gemacht und dann endlich eine halbe Stunde Pause, in der – erraten! – mein Handy läutet. Uff. Schon zu Mittag fühle ich mich erschöpft und gehetzt. Kein Wunder,

habe ich mich doch innerhalb von vier Stunden mit dreimal so viel Informationen befasst wie jemand in der Prä-Internet-und-Handy-Ära. Mit den meisten davon jedoch nur oberflächlich, da unser Gehirn zwar die Fähigkeit hat, mehrere Sachen gleichzeitig zu tun, aber immer nur eine davon aufzunehmen. Die Folgen dieser permanenten Reizüberflutung, die mittlerweile auch vor der Freizeit nicht mehr halt macht, sind Stress, Burn-out und dadurch Verlust an Lebensqualität und Lebensfreude.

MIT DEM ZEITFLUSS SCHWIMMEN

Höchste Zeit für einen anderen Umgang mit unserer (Lebens)Zeit. Höchste Zeit für Entschleunigung. Und die ist keinesfalls zu verwechseln mit Zeitmanagement. Dies vermittelt uns zwar, wie wir unseren Tag strukturieren und Prioritäten setzen, aber es behandelt die Zeit dabei als Ressource, die es auszubeuten gilt. Entschleunigung heißt dagegen, unseren Umgang mit der Zeit zu verändern, um dadurch mehr Gelassenheit und Lebensqualität zu gewinnen. Im Grunde genommen besitzt die Zeit drei wesentliche Eigenschaften, erkennen wir diese an, so schwimmen wir mit dem Zeitfluss, leben wir gegen sie, entsteht Disharmonie und in der Folge Stress.

LEBEN IM HIER UND JETZT

Erstens: Gegenwart. Das Leben findet im Hier und Jetzt statt, nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit in der Gegenwart sind, können uns mögliche zukünftige Probleme nicht irritieren. »Cross the bridge, when you come to it.« Wir können Dinge erst machen, entscheiden oder lösen, wenn sie da sind. Vorher über sie zu grübeln, bewirkt, uns Energie in der Gegenwart abzapfen zu lassen. In die andere Richtung gedacht: Wer den vermeintlich besseren, alten Zeiten nachtrauert, versäumt das Glück in der Gegenwart. Eine schöne Übung dazu: »Sein Glück in die Tasche zu nehmen«. Wenn Sie in Ihrer Freizeit etwas Schönes erleben, nehmen Sie einen kleinen Stein oder Knopf, laden Sie ihn symbolisch mit diesem Glücksmoment auf, und stecken Sie ihn in Ihre Tasche. Haben Sie im Alltag Frust oder Ärger, nehmen Sie den Glücksmoment hervor, und erinnern Sie sich an ihn. Versetzen Sie sich in dieses Gefühl der Freude zurück, und tanken Sie dadurch auf.

ALLES HAT SEINE ZEIT

Zweitens: Entwicklung. Jedes Ding hat seine Zeit – eine alte Weisheit. Die Natur hat ein halbes Jahr eingeplant, bis aus einer Blüte ein saftiger Apfel geworden ist. Erst uns Menschen ist es in den Sinn gekommen, natürliche Reifungsprozesse abzukürzen – mit der Folge, dass die gesunden Inhaltsstoffe oder der tolle Geschmack auf der Strecke bleiben musste. Ebenso verhält es sich bei Freundschaft oder einer Beziehung: diese brauchen ihre Zeit, um sich zu entwickeln und Früchte zu tragen.

Mit unserer Ungeduld stehen wir uns nur selbst im Weg zu einer erfüllten Beziehung mit unserem Partner oder mit Freunden. Aus der Entwicklungsperspektive sieht die Welt überdies ganz anders, weil entspannter aus. Wir vertrauen uns der Zeit an, und versuchen nicht, sie zu manipulieren. Wir lassen sie quasi für uns arbeiten.

LEBEN IM NATÜRLICHEN RHYTHMUS

Drittens: Rhythmik. Alles auf der Welt ist natürlichen Rhythmen unterworfen – Jahreszeiten, Ebbe und Flut oder Tag und Nacht. Freiwillig und unfreiwillig haben wir uns von diesen Rhythmen entfernt und arbeiten nachts oder essen Erdbeeren im Winter. Der Slowdown-Befürworter Kai Romhardt meint: »Um unser Gefühl für Rhythmik zu vertiefen, braucht es Freiräume. Dort strukturiert nicht das Ticken der Uhr unser Leben, sondern die jeweilige Situation. Stundenpläne und Arbeitszeiten können sehr sinnvoll sein, doch sie dürfen nicht alles andere dominieren. Sie sind Mittel zum Zweck, nicht mehr.« – Höchste Zeit also, sich selbst wieder »uhrzeitfreie« Räume zu schaffen, in denen ei- ▶▶

Schaffen Sie sich selbst »uhrzeitfreie« Räume ganz ohne Armbanduhr. Denn: Das Leben findet im Hier und Jetzt statt, nicht in der Vergangenheit oder Zukunft



ENTSCHLEUNIGUNG IM TEAM DER »VEREIN ZUR VERZÖGERUNG DER ZEIT« BEFASST SICH MIT DER REDUZIERUNG DES TEMPOS – IN ALLEN LEBENSLAGEN

Der in Klagenfurt ansässige, gemeinnützige Verein wurde 1990 vom Philosophen Dr. Peter Heintel gegründet. Mittlerweile umfasst er etwa tausend Mitglieder in Österreich, Deutschland und der Schweiz, die sich keinesfalls als eine Art »Zeit-Sparverein« verstehen, sondern den rechten Umgang mit ihr pflegen wollen. In Anbetracht allgemein herrschender Beschleunigung will der Verein zur Verzögerung der Zeit ein Gegengewicht setzen und das Individuum, aber auch Gruppen und Organisationen dabei unterstützen, wieder in die Zeit-Balance zu kommen.

*Verein zur Verzögerung der Zeit, Sterneckstraße 15
A-9010 Klagenfurt, www.zeitverein.com*



Was man von der Minute ausge- schlagen, gibt keine Ewigkeit zurück

Friedrich Schiller

gene Bedürfnisse wie Hunger, Müdigkeit oder Unternehmungslust spürbar werden. Verzichten Sie deshalb ruhig einmal auf Ihre Armbanduhr. Eine Vorstellung, die bei Ihnen Unsicherheit auslöst? Beginnen Sie damit am Wochenende, und folgen Sie Ihren Impulsen. Müssen Sie um 9:00 Uhr frühstücken, weil Sie Hunger haben oder weil es 9:00 Uhr ist? Sie werden sehen, losgelöst von dem kleinen Terroristen am Handgelenk entwickeln Sie (im wahrsten Sinne des Wortes) mit der Zeit ein neues Zeitgefühl, bei dem Qualität statt Quantität im Vordergrund steht.

STRESSFALLE ARBEIT

Eine volle To-Do-Liste im Arbeitsalltag ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Umso wichtiger ist es, gelassen zu bleiben und Ruhe und Nerven zu bewahren. Ein gutes Hilfsmittel dafür ist der eigene Atem. Sind wir entspannt, atmen wir tief und ruhig, wird es stressig, wird auch unser Atem schneller und flacher. Indem wir uns regelmäßig daran erinnern, tief durchzuatmen, holt man sich wieder vom Stressgipfel runter. Ein gutes Mittel dafür ist – das Telefon. Der koreanische Philosoph Thich Nhat Hanh empfiehlt, ausgerechnet einen der Super-Stressmacher zum Erinnerungswerkzeug in Sachen Entspannung umzufunktionieren: »Heben Sie nicht gleich beim ersten Läuten ab, sondern erst beim

dritten und nutzen Sie das erste und zweite Läuten, um tief zu atmen und sich selbst und Ihrem Anrufer zuzulächeln.« Dadurch bleiben Sie entspannt, was nicht nur für Sie, sondern auch für Ihren Gesprächspartner angenehm ist. Ein anderes wichtiges Entspannungswerkzeug im Alltag sind unsere Hände. Sie signalisieren – wie unser ganzer Körper – Verspannung und Stress. Durch innere Unruhe zupfen wir nervös an etwas herum, streichen uns durch Haar oder zucken mit den Fingerspitzen. Beobachten Sie Ihre Hände, wie liegen Sie auf der Tastatur des Computers, wie greifen Sie nach dem Kaffeehägerl, oder wie verhalten Sie sich während eines endlosen Meetings? Versuchen Sie, Ihre Hände bei allem, was Sie tun, locker zu halten oder bewusst zu entspannen. Auf diese Weise entspannen Sie Ihren ganzen Körper, und in der Folge kommt auch Ihr Geist zur Ruhe.

MUSSE STATT FREIZEITSTRESS

Was im Büro gilt, gilt auch in der Freizeit: Ein bewusster Umgang mit Zeit tut not, andernfalls ist Freizeitstress vorprogrammiert. Eine Bezeichnung, die im Grunde genommen zwei völlig gegensätzliche Begriffe in sich vereint. Denn gerade Freizeit sollte die Zeit zur Erholung vom »Arbeitsstress« sein. Das Gegenteil ist bei vielen Menschen der Fall, indem sie sich unter Aktivitätsstress setzen – am

Wochenende oder im Urlaub soll all das getan werden, wofür sonst keine Zeit bleibt. Dass man mit solchen Erwartungen ständig urlaubsreif durchs Leben geht, versteht sich von selbst. Deshalb gilt auch hier: Weniger ist mehr, und Slow down ist angesagt.

Statt das Wochenende (oder den Urlaub) komplett zu verplanen, wie Sie es von Ihren Arbeitstagen gewohnt sind, lassen Sie sich bewusst Freiräume für spontane Unternehmungen. Für etwas, das Ihnen und Ihrer Familie genau in diesem Moment Spaß macht. Sie müssen nicht alle Kirchen Ihres Urlaubsortes besichtigen (das tun Sie in Ihrem Heimatort ja auch nicht) oder die Tennisstunde um sieben Uhr morgens nehmen, nur weil sie im Arrangement enthalten ist. Lassen Sie Zeit-Räume für sich selbst und Ihre Familie geöffnet, in denen Ihr natürliches Lebenstempo jenseits der Uhr wieder spürbar wird. Diese bewussten Stops (nicht zu verwechseln mit gelangweiltem Herumhängen aus Mangel an Ideen) sind die Phasen, »in denen sich das Leben ohne den Druck der Zielerreichung entfalten kann«, sagt Slow-down-Experte Kai Romhardt, und: »Unsere Pläne machen unser Leben berechenbar, nehmen ihm aber häufig den natürlichen Fluss. Regelmäßige Mußestunden sind ein wunderbares Mittel, um zu entschleunigen.«

FAMILIENMEETINGS MIT ESSENSGENUSS

So wie der bewusste Umgang mit der Zeit das Tempo aus dem Alltag nimmt, so verändert der bewusste Umgang mit unseren Mitmenschen auch den Stress, der in vielen Beziehungen und Familien Einzug gehalten hat. Denn nur allzu oft versucht jemand, der erfolgreich die Dinge des Arbeitslebens managt, zuhause auch seine Familie zu managen. Doch Partner und Kids sind mehr als Projekte. Gerade Kinder brauchen fürs gesunde Aufwachsen Zeit und Aufmerksamkeit. Zeit, die wir ihnen widmen, und bewusste Aufmerksamkeit auf ihr Heranwachsen. Die elektronischen Babysitter Fernsehen und Computer können niemals Elternersatz sein, aber dennoch verbringen Kids häufig mehr Zeit mit ihnen als mit ihren Eltern. Deshalb: fixe, gemeinsame Zeiten schenken nicht nur Aufmerksamkeit, sondern Struktur und Geborgenheit. Die einfachste Möglichkeit dafür ist die gemeinsame Mahlzeit. Obwohl Essen mittlerweile in unserer Gesellschaft einen Stellenwert wie noch nie erreicht hat und Vielfalt und qualitative Bandbreite der angebotenen Lebensmittel ebenfalls riesig sind, ist die

gemeinsame Mahlzeit vom Verschwinden bedroht. Statistiker schätzen, dass beim Nachbarn Deutschland nur noch die Hälfte aller Familien eine gemeinsame Mahlzeit pro Woche einnimmt. Im Alltag herrscht die Snack-Kultur: Jeder isst, was und wann er es will. Ergreifen Sie die Initiative, und führen Sie diese »Familienmeetings mit Essensgenuss« wieder ein. Nicht zwischen Tür und Angel, in Hetze und Eile, sondern als Zeitpunkt für Muße und Kommunikation. Bleibt während der Woche vielleicht nur Zeit für ein kurzes Frühstück, so können Sie am Wochenende einen Tag für den Familienbrunch bestimmen. Dadurch kommen auch die Langschläfer zu ihrem Recht. Und ein ausgiebiges, abwechslungsreiches Frühstück ist nicht nur ein guter Start in den Tag, sondern auch ein wunderschönes Familien- oder Beziehungsritual.

WERDEN SIE ZUM SLOBBIE

Womöglich haben Sie nun auch genug von der »Hurry Sickness« – der Hetzkrankheit. Dann werden Sie doch zum »Slobbie«! Definiert haben diesen Lebensstil die Engländer und bezeichnen damit »Slow but better working people«. Nicht auf das Tempo kommt es dabei an, sondern auf die Qualität. Und das nicht nur im Beruf, sondern in allen Lebensbereichen. Oder, wie schon Mahatma Gandhi sagte: »Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.« ■

BUCHTIPP

- 👉 **Slow Down Your Life**
Kai Romhardt, Ullstein Verlag 2006
- 👉 **Anleitung zur Langsamkeit**
Brigitte Röthlein, Piper 2004
- 👉 **Zehn Gebote der inneren Ruhe**
Lisette Thooff, Urachhaus 2006
- 👉 **Slow Life**
Jean-Carl Honoré, Riemann 2004

WEBTIPPS

- 👉 www.zeitkultur.com
- 👉 www.arbeit-leben-zeit.de
- 👉 www.slowdownnow.org
- 👉 www.eigenzeit.de
- 👉 www.entschleunigen.de