
Die Kunst der Entschleunigung

Claude Weill lic. Phil. I



Claude Weill ist Coach und
Erwachsenenbildner in Zürich.
Er bietet Kurse zur Stressbewältigung
und Einzel-Coaching an.

Immer schneller muss es gehen im Zeitalter des Internet. Bei der Arbeit wie in der Freizeit. Wenn alles rascher abgearbeitet und erledigt ist, haben wir mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben. Aber stimmt das wirklich? Oder müssten wir nicht eher langsamer werden, damit das, was wir gerade tun, uns Befriedigung verschafft?

„Sie wollen mehr Zeit für die wichtigen Dinge im Leben haben?“, fragt der Software-Anbieter Microsoft in seiner Werbung und preist die Suchfunktionen seines Outlook-Programms an: „Nutzen Sie die richtigen Werkzeuge um Ihre Arbeit, Aufgaben und ihre Projekte schneller und effektiver anzugehen.“ Dagegen lässt sich nichts einwenden, sage ich mir als Anwender, denn wer würde seine Routine-Jobs nicht gerne früher fertig haben? Der Haken ist nur, wer seine Aufgaben schneller erledigt hat, wendet sich in unserer Leistungsgesellschaft in der Regel nicht „den wichtigen Dingen im Leben“ zu, sondern übernimmt einfach neue Aufgaben. Die wichtigen Dinge im Leben müssen weiterhin warten: Wir arbeiten hierzulande trotz all den technischen „Beschleuni-

gern“ immer noch durchschnittlich 41,6 Stunden pro Woche (2010). Das sind lediglich 0,8 Stunden weniger als 1990.

Immer mehr in der gleichen Zeit

Deutlich zugenommen hat hingegen die Anzahl Aufgaben, die wir in unserer Arbeitszeit erledigen müssen. Die Häufung von Aufgaben führt zu Stress mit all seinen negativen Folgen für den Einzelnen wie die Gesellschaft als Ganze. Die letzte greifbare Studie des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) zu den Folgen von Stress am Arbeitsplatz vom März 2003 beziffert die jährlichen Kosten von berufsbedingtem Stress auf mindestens vier Milliarden Franken. Dieser Betrag dürfte heute – bedingt durch weiter angestiegenen Leistungsdruck – noch um einiges höher liegen. Das Vertrackte am berufsbedingten Stress ist, dass Überbelastung und Überforderung am Arbeitsplatz von den Betroffenen meist über lange Zeit ignoriert werden. Dies bildet die Grundlagen für Burn-out, Gefäßkrankheiten, Stoffwechselstörungen, Organkrankheiten oder Herzinfarkt.

Der Beschleunigungswahn hat aber längst auch in unserer Freizeit Einzug gehalten. Jahre lang warb die Migros für ihre Convenience-Marke Anna's Best mit dem Slogan „Mehr Zeit zum Leben“. Mit anderen Worten: der Großverteiler suggerierte den Konsumenten, das Kochen gehöre nicht zum wahren und erfüllten Leben, sondern sei etwas Lästiges, das man besser (an die Migros) delegiere. Paradox ist allerdings, dass gerade die Leute, die sich hauptsächlich mit vorgekochtem Essen, Tiefkühlprodukten oder vom Take-Away ernähren, klagen, sie hätten zu wenig Zeit. Das uns pausenlos eingetrichterte Mantra

Die Kunst der Entschleunigung

„Je schneller, desto besser“ führt offenbar in eine Sackgasse.

Entschleunigen Sie – jetzt

Zeit also, um für einen Moment innezuhalten und tief durchzuatmen. Schieben Sie es nicht auf, sondern fangen Sie jetzt mit der Entschleunigung an, indem Sie diesen Artikel zur Seite legen, die Augen schließen und dreimal tief ausatmen. Stellen Sie sich dann für ein paar Sekunden vor, Sie seien von weisem, schützendem Licht umhüllt. Wenn Sie danach die Lektüre wieder aufnehmen, hat sich etwas verändert: Sie sind ruhiger geworden, mehr bei sich. Die momentane Leere und Stille, die Sie spürten, hat Sie langsamer werden lassen. Über den Tag verteilt, werden solche Verlangsamungsübungen, regelmäßig ausgeführt, dazu führen, dass Sie mehr in Ihrem Tempo leben und weni-

ger in einem fremdbestimmten. Sowohl bei der Arbeit wie in der arbeitsfreien Zeit.

In meiner Arbeit als Coach bin ich immer wieder mit Menschen konfrontiert, die – wie sie selber sagen – „zu viel“ machen und „keine Zeit“ für nichts mehr haben. Diese Menschen haben ihre Zeitsouveränität verloren. Ihr Problem lässt sich nicht dadurch lösen, indem sie (zusätzlich) etwas tun, sondern etwas sein lassen. Oftmals sind es kleine und kleinste Veränderungen in ihrem Zeitverhalten, die sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirken. Eine halbe Stunde für niemand erreichbar sein; dreimal tief atmen, bevor wir zum Telefonhörer greifen; bewusst langsamer gehen, wenn wir merken, dass wir hetzen; aufhören zu sagen: „ich mach noch schnell...“. Schritte der Achtsamkeit, eben.

Sechs Entschleunigungsübungen für den Alltag

- n Wenn Sie merken, dass Sie gestresst sind, schließen Sie kurz die Augen und atmen Sie dreimal tief aus. Ihr Fokus liegt auf dem Ausatmen. Mit jedem Ausatmen wird Ihr Stress etwas kleiner.
- n Legen Sie zweimal pro Tag eine kurze Strecke im Zeitlupentempo zurück. Setzen Sie ganz langsam einen Fuß nach dem anderen. Atmen Sie bei einem Schritt ein, beim anderen aus.
- n Schließen Sie auch im größten Lärm immer wieder einmal die Augen und lauschen Sie nach innen. Versuchen Sie die Stille hinter dem Lärm zu hören.
- n Machen Sie über Mittag ein kurzes Powernap von 10 bis 20 Minuten. Achten Sie darauf, dass Sie nicht gestört werden. Deaktivieren Sie Telefon, Handy und Signalton Ihres E-Mail-Eingangs.
- n Wenn Sie merken, dass Sie bei Ihrem Tun oder Denken immer schneller werden, sagen Sie laut und im Zeitlupentempo mehrmals: „Ich bin ganz langsam“.
- n Wenn Sie feststellen, dass Sie mit Ihren Gedanken immer entweder in der Vergangenheit oder Zukunft sind und sich Sorgen machen, sagen Sie laut und bestimmt mehrmals: „jetzt“, bis Sie wieder im Jetzt angekommen sind.

Weillbalance
Kurse und Coaching
Claude Weill lic. phil. I
Zypressenstr. 76
8004 Zürich
Tel. 044 242 37 23
Fax 044 291 33 05
info@weillbalance.ch
www.weillbalance.ch