

A) Sachanalyse

a) Mein persönlicher Zugang zum Thema

„Und was ist der Sinn Deines Lebens?“, fragte die eine Schnecke die andere. „Seine Last tragen, beweglich bleiben, große Fühler haben, manchmal sich zurückziehen und eine Spur hinterlassen!“¹

Dieser schöne Spruch von Bernhard Kraus hat mich zu diesem Thema „Die Spiritualität der Schnecke“ inspiriert und ist gleichsam Programm für mein Diplomseminar. Im März 2013 habe ich in der Pfarre Wohnpark Alterlaa, bereits einen Einkehrnachmittag zum Thema „Entschleunigung“ angeboten. Die Resonanz meiner Teilnehmer/innen (TN) war damals sehr positiv. Ich konnte feststellen, dass dieses Thema brandaktuell ist und viele Menschen diesbezüglich einen alternativen Lebensstil anstreben wollen. Viele haben mir von ihrem Bedürfnis berichtet, nicht mehr nur funktionieren zu müssen, sondern selbstbestimmter, bewusster und stressfreier leben zu können.

Auch ich habe in den letzten Monaten in einigen Bereichen meines Lebens versucht, „Entschleunigung“ zu betreiben. Z. B. hab ich, der in Wien wohnt und ein gutes Netz an öffentlichen Verkehrsmitteln nutzen kann, mein Auto verkauft, weil ich davon überzeugt bin, dass ich dadurch nicht nur Geld spare, sondern auch weniger Hektik und Stress in mein Leben bringe. So stehe ich nicht mehr im Stau oder quäle mich mit dem Auto von Ampel zu Ampel. Lästiges Parkplatzsuchen erspare ich mir. Auch mein Umgang mit Medien, wie Handy, Internet und Fernseher ist ein bewussterer geworden. Bei Spaziergängen lasse ich nun oft mein Handy zuhause liegen. Es ist nicht immer von Nöten, ständig erreichbar zu sein. Ich verzichte darauf, am Wochenende dienstliche E-Mails zu lesen und kann so besser gedanklich abschalten. Einen Fernseher hab ich schon länger nicht mehr. Früher hab ich mich oftmals vom Fernseher sinnlos berieseln lassen. Heute versuche ich die Zeit mit Sport, Kochen und Lesen alternativ zu gestalten. Dies sind nur ein paar Verhaltensänderungen, die mir helfen, mein Leben bewusster zu leben, Zeit für mich allein zurück zu gewinnen und Tempo zu reduzieren.

¹ Entdecke, was in Dir steckt. - Ein Schneckenbuch, Bernhard Kraus, 1986

Dabei ist mir wichtig, dass dieser Wandel immer auch einen spirituellen Background hat. So kam die Idee, das Thema „Entschleunigung“ mit spirituellen Aspekten zu verknüpfen und meinem Diplomseminar den Titel „Spiritualität der Schnecke – bewusster leben lernen“ zu geben. Bibelstellen, meditative Texte, Gebete, religiöse Lieder und Bilder werden dieses Seminar begleiten.

b) Immer schneller... – Ein gesellschaftliches Phänomen

Das Tier Schnecke steht ja wie ein Symbol für Langsamkeit und unsere Sehnsucht nach Gemütlichkeit. Durch die rasante Technisierung in den letzten Jahrzehnten, die alle unsere Lebensbereiche betrifft, wurde unser Lebenswandel zunehmend schneller; für viele Menschen zu schnell. Viele fühlen sich getrieben und gestresst. Zeitdruck, Zeitnot und Hektik gehen nicht spurlos an uns vorüber. Nicht wenige haben den Eindruck, dass angesichts der immer stärker werdenden technischen Entwicklung, die Seele des Menschen ständig hinterhereilt, ja überhaupt nicht mehr nachkommen kann. Nicht selten ist ein Gefühl des Ausgebranntseins (z. B. Burnout) und der Leere (z. B. Depression) zu spüren. In einigen Bereichen unserer Gesellschaft hat man solche Fehlentwicklungen erkannt und eine Art Gegentrend entwickelt, für den oft der Begriff „Entschleunigung“ verwendet wird.

c) Der Begriff „Entschleunigung“

Auf der Onlineplattform „wikipedia“ findet man zum Thema „Entschleunigung“ folgende Erläuterung: *„Mit Entschleunigung wird ein Verhalten beschrieben, aktiv der beruflichen und privaten „Beschleunigung“ des Lebens entgegenzusteuern, d. h. wieder langsamer zu werden oder sogar zur Langsamkeit zurückzukehren. Dem Streben nach Verlangsamung liegt die Auffassung zugrunde, dass die gesellschaftliche und vor allem wirtschaftliche Entwicklung in den entwickelten Industriegesellschaften eine Eigendynamik gewonnen habe, die Hektik und sinnlose Hast in alle Lebensbereiche hineintrage und dabei jedes natürliche und insbesondere menschliche Maß ignoriere. Dem Streben der Berufswelt nach Komplexität, Effektivität, Hast, Hektik, schneller, höher, weiter und mehr wird die Entschleunigung entgegengesetzt. Dabei geht es nicht um Langsamkeit als Selbstzweck, sondern um angemessene Geschwindigkeiten und Veränderungen*

in einem umfassenden Sinn: im Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der umgebenden Natur.“²

Wenn man im Internet nach Informationen zum Thema „Entschleunigung“ sucht, stößt man auf einige gute Artikel und Literatur, die sich diesem Thema annehmen.

Z. B.

- Achtsamkeit: Kleine Schritte zur Entschleunigung³
- Entschleunigung: Einladung zur Langsamkeit⁴

Bei einem Einkehrnachmittag am 3. März 2013 in der Wohnparkpfarre zum Thema „Entschleunigung“ haben die Teilnehmer/innen, folgende positiven Aspekte erarbeitet:

Langsamer Auto fahren – das spart Nerven und Geld.

Langsamer essen – das schmeckt intensiver.

Langsamer sprechen – man wird mir anders zuhören.

Langsamer urteilen – es wird den Beziehungen helfen.

Langsamer gehen – es ist erstaunlich, was ich da alles sehe.

Langsamkeit - ist der Luxus unserer Tage.

d) Statistische Veröffentlichungen

Schätzungen zufolge hat sich das Grundtempo unserer Gesellschaft in den letzten hundert Jahren vervierfacht. Laut einer Erhebung von Statistik Austria⁵ leidet ein Drittel der Erwerbstätigen unter psychisch belastenden Faktoren, vor allem unter Zeitdruck. „800.000 erwerbstätige Österreicher (36%) und 490.000 Österreicherinnen (28%), insgesamt also 1,3 Millionen oder 32% der Erwerbstätigen waren zumindest einem psychischen Belastungsfaktor ausgesetzt. Neun von zehn der von psychischen Belastungen betroffenen Personen standen unter Zeitdruck, von allen erwerbstätigen Männern fühlten sich somit 33%, von den Frauen 24% in ihrem Arbeitsalltag gehetzt.“ Bei den höheren oder hoch

² <http://de.wikipedia.org/wiki/Entschleunigung>, Zugriff am 07.12.2013

³ <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/achtsamkeit-kleine-schritte-zur-entschleunigung-a-890285.html>, Zugriff am 09.01.2014

⁴ <http://www.zeit.de/2012/50/Entschleunigung-Langsamkeit-Musse>, Zugriff am 29.09.2013

⁵ http://www.statistik.at/web_de/dynamic/statistiken/gesundheit/032606, Zugriff am 20.12.2013

qualifizierten Angestellten gaben 14 % an, unter massiven Stress, Angstzuständen oder Depressionen zu leiden.

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin in Deutschland hat im Jahr 2012 ihren „Stressreport Deutschland“⁶ veröffentlicht. 18.000 Beschäftigte wurden zu Belastungen, Stressfolgen und den psychischen Anforderungen im Berufsalltag interviewt. Demnach fühlt sich jeder Fünfte überfordert und 43 % klagen über steigenden Stress am Arbeitsplatz. Viele gaben an sie hätten das Gefühl sie müssten „multitaskingfähig“ sein. Störungen, Unterbrechungen, Termin- und Leistungsdruck seien die wesentlichsten Stressfaktoren. Der Bericht ermittelte bei vielen Beschäftigten eine durchschnittliche wöchentliche Arbeitszeit von 43 Stunden. Der Anteil von Arbeitnehmern mit einer durchschnittlichen Wochenarbeitszeit von 48 Stunden ist mit 16 % sehr hoch.

Die deutsche Technikerkrankenkasse gab im Jahr 2009 eine Forsa-Umfrage in Auftrag die sich mit dem Thema Stress befasste. Das Meinungsinstitut hat unter dem Titel „Deutschland unter Druck“⁷ 1000 Deutsche nach ihrem Stresslevel befragt. Die Ergebnisse sind alarmierend. „Fast sechs von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig – jeder Fünfte steht sogar unter Dauerdruck. Am stärksten betroffen: Die Sandwichgeneration zwischen Mitte 30 und Mitte 40. In der Rushhour ihres Lebens reiben sie sich auf zwischen Kind, Haushalt und Karriere und den eigenen Eltern, die auch immer mehr Hilfe brauchen. Von ihnen sind acht von zehn gestresst, jeder Dritte sogar ständig. Außerdem stehen Frauen deutlich stärker unter Druck als Männer. Und: Je höher Bildungsabschluss und Einkommen, desto höher ist auch der Belastungsgrad der Menschen. Stress-Hochburgen sind dabei die Metropolen: Hier ist der Stresslevel deutlich höher als auf dem Land.“

Die Folgen dieser Entwicklung sind oft Beschwerden wie Schlafstörungen, Depressionen oder Angstzustände, Kopfschmerzen, Tinnitus, Magenbeschwerden und häufige Erkältungskrankheiten. Besonders bei Männern ist eine gefährliche

⁶ <http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/Gd68.pdf?blob=publicationFile>, Zugriff am 20.12.13

⁷ http://www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/590192/Datei/115483/Zusammenfassung_TK_Stressumfrage.pdf, Zugriff am 20.12.13

Tendenz festzustellen: vier von zehn Männern greifen bei Stress zur Flasche und versuchen mit Alkohol zu kompensieren. Jeder vierte gibt an, dass er bei Stress mehr raucht. Ca. 6 Prozent geben zu sich mit Aufputzmitteln leistungsfähig zu halten oder mit Beruhigungsmitteln zu entspannen. Die Dunkelziffer liegt hier bestimmt um einiges höher.

„Je höher ihr Stresslevel, desto schlechter schätzen die Menschen ihren allgemeinen Gesundheitszustand ein: Nur sieben Prozent der stark Gestressten geht es sehr gut – gegenüber jedem Vierten, der selten oder nie im Stress ist. Besonders frappierend ist der Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen: Gestresste Menschen haben gegenüber Entspannten ein fast viermal so hohes Risiko für seelische Beschwerden. Mehr als vier von zehn Menschen mit hohem Stresslevel hatten in den letzten Jahren psychische Beschwerden wie Burn-out oder Depressionen. Ein Teufelskreis: Wer psychisch angeschlagen ist, steckt bei Stress besonders oft den Kopf in den Sand. Und wer sich wegduckt, anstatt den Stress bei den Hörnern zu packen, dem setzt wiederum der Stress am stärksten zu.“

e) Literatur und Publikationen zum Thema Entschleunigung

Die folgenden Bücher bzw. Artikel sind eine Auswahl der Beiträge, die ich in den letzten Monaten, bzw. Jahren zu diesem Thema gelesen habe und die mich unter anderen zu diesem Diplomseminar inspiriert haben. Die einfache, verständliche Sprache, die praxisnahen Ratschläge oder die große spirituelle Kompetenz der Autoren (Grün, Stutz) haben mich dabei angesprochen. Ich hätte noch einige andere guten Bücher in meiner privaten Sammlung, habe mich aber der Übersichtlichkeit wegen bewusst auf diese beschränkt. In den folgenden Ausführungen geht es in erster Linie um die Phänomene der Entschleunigung und die Aspekte für ein bewussteres Alltagsleben durch spirituelles Einüben.

Beschleunigen wir uns zu Tode? – Unser Leben in der Zeitfalle⁸

Dies ist der Titel eines interessanten Artikels den ich auf der OE1-Seite des ORF's gefunden habe. Darin wird über Hartmut Rosa und sein Buch „Beschleunigung“ berichtet. Der Autor geht auf das Phänomen ein, dass Menschen immer mehr das Gefühl haben, keine Zeit zu haben, obwohl wir von Technologie umgeben sind, die uns helfen sollte, Zeit zu sparen. Hartmut Rosa skizziert Möglichkeiten, wie wir aus der Zeitfalle herauskommen können. "Das Gefühl der Beschleunigung und dem Gefühl der damit verbundenen Zeitknappheit lässt sich spätestens seit dem 18. Jahrhundert beobachten", präzisiert Rosa. Das hänge damit zusammen, dass unsere Gesellschaft kontinuierlichen Steigerungsprozessen unterliege: "Wir kommunizieren schneller, wir transportieren Dinge schneller und wir produzieren sie auch viel schneller."

Rosa stellt aber die Frage, was sich eigentlich beschleunigt. Die Zeit selbst oder die Gesellschaft? Rosa verneint, dass sich die Zeit beschleunigen könnte und führt das Gefühl der Beschleunigung auf „Prozesse in der Zeit“ zurück, welche sich beschleunigen.

Der Soziologe geht dabei von 3 Tendenzen aus:

- technische Beschleunigung
- sozialer Wandel
- Lebenstempo.

Einen Lösungsweg könnte für Rosa so aussehen:

"Wir können alle gemeinsam entscheiden, ob wir Opfer sein wollen in dem Spiel oder gemeinsam auf den Tisch hauen und sagen: Ok, wir halten an der Idee des Gestaltungsversprechens fest. Das geht aber nicht so ohne weiteres. Mit dem reinen Willen ist es nicht getan. Man müsste dann das gesellschaftliche Tempo, die 'sozialkinetische Energie', wie Sloterdijk das ausdrückt, irgendwie in den Griff kriegen und gezielt auf Entschleunigung statt auf Beschleunigung abheben. Das geht nur, wenn wir uns gleichzeitig von den Wachstumsideologien der Moderne verabschieden."

⁸ <http://oe1.orf.at/artikel/285072>, Zugriff 27.11.2013

„Entschleunigung“ ist also auch für ihn das Zauberwort. Dabei rät er, dass wir einen anderen Maßstab für ein gelingendes Leben und für eine gute Politik und Gesellschaft finden als den der ständigen Steigerung. Sein Fazit: „Mehr Möglichkeiten machen noch kein besseres Leben.“⁹ Auch ich denke, dass dieser Gedanke gerade im Hinblick auf Spiritualität und Glaube eine große Rolle spielt. In unserer technisierten Welt, mit den vielen großartigen Errungenschaften der Moderne, fühlt sich der Mensch der Natur oft überlegen. Der Mensch ist der große Macher und alles scheint möglich im „Land der unbegrenzten Möglichkeiten“. Doch wer an Gott als seinen Schöpfer glaubt, weiß um seine begrenzten Möglichkeiten. Gott allein ist der Allmächtige, nicht der Mensch.

„Im Zeitmaß der Mönche“¹⁰

So heißt ein Buch von Anselm Grün, in dem er über einen heilsamen Umgang mit dem wertvollen Gut Zeit spricht und gute Ratschläge gibt. Er empfiehlt uns eine möglichst ausgeglichene Tagesordnung und stellt folgende Impulsfragen:

- Habe ich genügend Zeit für Stille und Gebet, für das Gespräch mit meiner Familie oder mit meinen Freunden?
- Nehme ich mir Zeit für Mahlzeiten oder schlinge ich alles nur herunter?
- Dehne ich die Arbeitszeit immer mehr aus?
- Stopfe ich zu viel in die Zeit hinein, die mir zu Hause bleibt?
- Ist meine Zeit gut organisiert oder lasse ich mich von einem zu anderen treiben?
- Gibt es neben der Zeit, in der ich effektiv arbeite, auch bewusste Zeiten für Langsamkeit, für einfaches Dasein?

Anselm Grün weist jedoch darauf hin, dass es sich dabei nicht allein um „Zeitmanagement“ handle. Denn es darf nicht nur darum gehen, die Zeit effektiv zu nutzen, sondern es muss uns ein Anliegen sein, die Zeit anders zu erleben, sie als Wohltat zu erfahren. Mehr Achtsamkeit hilft die Zeit bewusster wahrzunehmen. Menschen, die im Alltag kaum Zeit finden für Gebet oder Meditation, bleibt immer noch der Weg, ganz im Augenblick zu sein. Um das zu üben, braucht man keine

⁹ <http://oe1.orf.at/artikel/285072>, Zugriff am 27.11.2013

¹⁰ Im Zeitmaß der Mönche, Anselm Grün, Herder spektrum Freiburg, 2003, S. 74 ff.

zusätzliche Zeit. Einfach ganz bewusst einen Schritt vor den anderen setzen, bewusstes Anfangen und Aufhören, nicht alle Dinge gleichzeitig tun wollen, sich Zeit lassen, sich Zeit nehmen. Anselm Grün empfiehlt uns, Zeitoasen zu schaffen. Dies könnten z. B. bewusste Pausen während unseres Arbeitstages sein. Aber auch längere Auszeiten, wie Exerzitien, Wallfahrten, Wanderungen, Sabbatzeiten und Wüstentage sind gute Gelegenheiten wieder mehr Zeit für sich zurück zu gewinnen.

Als Gott die Zeit erschuf – Vom Umgang mit einer Mangelware¹¹

Diesen Titel trägt ein weiteres interessantes Buch in diesem Zusammenhang, das Adalbert Ludwig Balling schrieb. Dieses Buch enthält Meditationen und Geschichten, die uns einladen, uns Zeit zu nehmen für Tief- und Hintergründiges, für die Lebensgeheimnisse in und hinter den Dingen. Darin schreibt er, dass „Zeit immer auch Sehnsucht nach endloser Zeit, nach Ewigkeit ist. Unsere Stunden, Tage, Wochen, Monate, Jahre sind Zeit auf Raten. Ewigkeit ist zeit-los.“ „Es liegt an uns“, so Balling, „die Zeit nicht nur zeit-gemäß, sondern auch verantwortungsvoll zu nützen.“

Der Buddha hatte Zeit¹²

In diesem Buch zeigt Thomas Hohensee Wege zu einem Leben ohne Hektik und Stress auf. Grundlage für seine Ausführungen sind Weisheiten und Lehren des Buddhismus, sowie Erkenntnisse aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Folgende gute Gedanken und Strategien fand ich in diesem Buch:

- Probleme in Wünsche verwandeln, positive Ziele formulieren, visualisieren
- Jeden Tag eine Viertelstunde für mich allein reservieren
- Öfters mal ohne Uhr oder Terminkalender unterwegs sein
- Abkehr vom Motto „Zeit = Geld“
- erkenne die Gier als Wurzel von Hektik, Zeitnot und Stress!
- materieller Reichtum versus spirituellen Reichtum
- die Bereitschaft zur Veränderung

¹¹ Als Gott die Zeit erschuf, Adalbert Ludwig Balling, Herderbücherei Freiburg, 1994, S. 7 ff.

¹² Der Buddha hatte Zeit, Thomas Hohensee, Lotos-Verlag München, 2005, S. 33 ff.

- Gehe weg von der Mentalität „Alles oder Nichts“
- unterscheide zwischen Sein und Haben!
- achte auf deine Gefühle!
- die wahren Überzeugungen zeigen sich im Handeln!
- nichts und niemand ist vollkommen! Wider dem Perfektionismus...
- erkenne dich selbst!
- genießen braucht Zeit!
- Aufschieben darf keine Tugend sein!

Was meinem Leben Tiefe gibt – Schritte zum Dasein¹³

In diesem Buch des Theologen und spirituellen Begleiters Pierre Stutz fand ich auch einige wichtige Aspekte. Unter dem Titel „Erlaubnisschein zum Innehalten“, spricht er von der „Kraft des Augenblicks“, von „einfach da zu sein“. Er schreibt: „Im Einüben der uralten Lebensweisheit des Verweilens im Augenblick sind wir auf Verbündete angewiesen. Wir können einander einen Erlaubnisschein des Innehaltens zusprechen, damit wir nicht gefangen bleiben in Leben behindernden Gewohnheiten. Wir können einander ermutigen, uns nicht leben zu lassen. Die Kraft des Daseins erwartet uns jeden Tag neu.“

Dies erfordert aber einen Bewusstseinswandel, in dem ich mich gedanklich damit auseinandersetze, warum es uns so schwerfällt, in der Gegenwart zu leben. Es bedeutet, meine inneren Antreiber kennen zu lernen, die mir verbieten, im Hier und Jetzt zu leben. Es ist wichtig, der Sehnsucht, „nicht mehr immer nur reagieren, sondern vermehrt aus dem inneren Sein heraus sein zu dürfen und zu agieren“, nachzuspüren.

Pierre Stutz weist darauf hin, dass „beim Hineinwagen in den Raum des einfachen Daseins, zuerst einmal die Unruhe entgegenkommt. In allen Mythen und Märchen wird erzählt, wie Menschen durch ein dunkles Tal oder eine unbekannte Höhle hin durchschreiten müssen, um zu einer neuen Lebensqualität zu gelangen. Dieser Durchgang von der Unruhe zur Stille bietet uns die Gelegenheit, wohlwollend und geduldig mit uns selber umzugehen, uns anzunehmen mit unseren vielfältigen und ambivalenten Gefühlen, die immer nur ein Teil von uns sind. Wir sind mehr als die

¹³ Was meinem Leben Tiefe gibt, Pierre Stutz, Herder Freiburg, 2011, S. 129 ff.

Unruhe, als die verdrängten Verletzungen. So wie sich uns nach einem heftigen Gewitter die Landschaft in großer Klarheit zeigt, so kann nach der Unruhe die Lebenskraft der Stille mich zur Hoffnung bewegen.“

Pierre Stutz spricht von einer „Unterbrechungskultur“. Um dem unbarmherzigen Gesetz des Hamsterrades nicht ausgeliefert zu sein, muss es eine Möglichkeit geben, uns unterbrechen zu können. „Liebende Menschen sind aufmerksame, achtsame Menschen, die regelmäßig in die Kraft des Augen-Blicks eintauschen, weil sie uns mit der Urkraft der Ewigkeit verbindet.“

f) Eigene Ausführungen und Interpretationen

„große Fühler haben“

Bernhard Kraus nennt in seinem Spruch über die Schnecke (siehe Seite 1) wichtige Aspekte, die uns dabei helfen können, das Leben zu entschleunigen. So ist mit dem Begriff „Entschleunigung“ das Streben nach mehr Achtsamkeit und Aufmerksamkeit eng verbunden. In seinem Spruch spricht Bernhard Kraus davon „große Fühler zu haben“. Ich denke, ein schönes und passendes Bild für Achtsamkeit. Aufeinander, auf die Schöpfung zu achten, für die Bedürfnisse des anderen aufmerksam sein; all das bereichert unser Leben. In vielen Psychotherapien wurde der Aspekt der Achtsamkeit aufgegriffen. Im Wellnessbereich werden Konzepte entwickelt, die dieses Bedürfnis befriedigen sollen. Aber auch auf dem Gebiet der spirituellen Sinnsuche und der Religion, werden Antworten zu diesem Thema gesucht und neue Wege beschritten. Achtsamkeit spielt im Buddhismus im Zusammenhang mit ZEN-Meditation eine große Rolle. Im christlichen Kontext hat Ignatius von Loyola in seinen Schriften oft vom „Gebet der liebenden Aufmerksamkeit“ gesprochen. Diese schöne spirituelle Übung wurde in den letzten Jahren wieder vermehrt aufgegriffen und verbreitet.

„seine Last Tragen und beweglich bleiben“

Bernhard Kraus spricht auch davon, dass man „seine Last tragen und dabei beweglich bleiben“ soll. Es gibt viele Dinge, die wir in unserem Alltag als Last erfahren, die uns unbequem und lästig erscheinen. Solche unangenehmen Dinge des Alltags, wollen wir oft schnell hinter uns bringen. Wir wissen aus eigener

Erfahrung, dass Sachen die wir eilig, mit mangelnder Motivation und Konzentration tun, meist von der Qualität her eher zu wünschen übriglassen. Auch kommt es vor, dass wir lästige Dinge ewig aufschieben. Wenn wir dann mit Zeitdruck die Dinge oft „auf den letzten Drücker“, kurz vor Ablauf von Fristen und Terminen, gerade noch so, irgendwie, schaffen, dann erzeugt dies meist Hektik und unnötige Folgefehler. Oftmals empfinden wir dann den Alltag als solchen schon als Last, grau, eintönig und langweilig. Krisen und Schicksalsschläge können dieses Empfinden noch verstärken. Es gibt Menschen, die in gewissen Phasen, ihr Leben und Zusammenleben, sogar als „die Hölle auf Erden“ empfinden. Wir wissen, dass das Leben auch seine Schattenseiten hat, nicht nur Höhen, sondern auch Tiefen, nicht nur gute Zeiten, sondern hin und wieder auch schlechte. Wir fühlen uns dann oft wie gelähmt. Die Dinge gehen uns nicht so leicht von der Hand wie sonst.

In Matthäus 11,30 sagt Jesus: „Meine Last ist leicht, mein Joch drückt nicht.“ Glaube und Spiritualität sollen uns helfen, die Lasten des Lebens leichter zu machen. Ängste und Sorgen können uns blockieren, gefangen nehmen, unsere Glieder starr und unbeweglich machen. Beweglich bleiben ist nicht nur eine Frage der körperlichen Fitness. Unsere Psyche, mit welcher Einstellung wir dem Leben und unseren Mitmenschen begegnen, spielt dabei eine ebenso entscheidende Rolle. Eine gesunde geistige Beweglichkeit erschließt neue Perspektiven. Das was vorher ein lästiges Problem war, kann zur spannenden Herausforderung werden. Positives Denken kann unserem Leben immer wieder neuen Schwung verleihen. Glaube und Hoffnung, Vertrauen und der liebevolle Blick, können in uns neue Kräfte zum Tragen der Lasten freisetzen und uns für die Aufgaben des Lebens mobilisieren.

„manchmal sich zurückziehen“

Ein weiterer wichtiger Aspekt der in Bezug auf „Entschleunigung“ eine Rolle spielt, beschreibt Bernhard Kraus mit den Worten: „manchmal sich zurückziehen“. Hierbei handelt es sich um ein Bedürfnis das bestimmt jeder von uns gelegentlich hat. Dabei geht es nicht immer gleich darum vor etwas flüchten zu wollen. Den Trubel und die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen, um allein für sich zu sein oder mehr Zeit mit seinen Liebsten verbringen zu können, ist für unser

Wohlergehen wichtig. Wir brauchen Rückzugsmöglichkeiten, Räume der Stille, der Ruhe und der Entspannung. Von Jesus wissen wir, dass auch er sich öfters zurückgezogen hat, auf einen Berg, in eine einsame Gegend, in die Wüste, um zu beten und sich neu auszurichten, Kraft zu schöpfen. Ein stiller Kirchenraum, aber auch die Natur können solche Kraftorte zum „Auftanken“ sein. Ruhepausen während des Tages, Freizeit zu schaffen, Sonn- und Feiertage bewusst zu leben, Urlaub zu genießen; all das können solche positiven Möglichkeiten des Rückzugs sein.

„eine Spur hinterlassen“

Dass wir in unserem Leben „eine Spur hinterlassen“, eine positive natürlich, dies wünschen wir uns alle. Der Mensch sucht nach Sinn für sein Tun, nach Erfüllung und Anerkennung. Wir möchten einen guten Eindruck hinterlassen, beeindrucken, uns gut präsentieren. Es gibt zahlreiche Literatur und Kurse zum Thema Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentwicklung. Eine wichtige Rolle spielt dabei auch unser Auftreten, unser äußeres Erscheinungsbild. Anziehend zu wirken, attraktiv zu sein, ist vielen ein großes Anliegen. Werbung und Unterhaltungsindustrie, Fitnessketten und Modefirmen suggerieren der Konsumgesellschaft, dass ein perfektes Aussehen unerlässlich für den großen Erfolg ist. Wir alle kennen ja das Sprichwort: „Kleider machen Leute“.

Spirituell gesehen geht es aber nicht in erster Linie um Beliebtheit, um rein äußerliches Gefallen. Äußerlichkeiten, Prestige, Macht und Reichtum sind oft nicht von langer Dauer und schenken uns letztlich nicht das Glück und den Frieden, den wir uns für unser Herz wünschen. Jesus spricht dies in Matthäus 6,19 an, wenn er sagt: „Sammelt euch nicht Schätze hier auf der Erde, wo Motte und Wurm sie zerstören und wo Diebe einbrechen und sie stehlen, sondern sammelt euch Schätze im Himmel, wo weder Motte noch Wurm sie zerstören und keine Diebe einbrechen und sie stehlen.“ Dort wo Menschen echt, authentisch leben, dort entsteht wirkliche Begeisterung. Ziel unseres Lebens sollte sein, dass wir Spuren der Liebe hinterlassen. Alle Religionen kennen Vorbilder, heilige Persönlichkeiten, die durch ihr Leben und Wirken Spuren in unserer Geschichte hinterlassen haben, die Kirche und die Gesellschaft nachhaltig geprägt haben. Unser eigenes „Evangelium“ schreiben, das heißt, sein Leben zur „Frohen Botschaft“ werden zu

lassen, ist eine schöne Lebensaufgabe. Von Jesus und den Heiligen können wir uns hierbei viel abschauen.

g) Persönliche Schlussfolgerungen

Eine Spiritualität der Gelassenheit und der Demut

Der Glaube hat mein eigenes Leben bis zum heutigen Tag nachhaltig positiv verändert. Wenn der gläubige Mensch, wie z. B. in den Psalmen oder im Buch Kohelet des Alten Testaments, über die eigene irdische Endlichkeit und Begrenztheit nachsinnt, meditiert, kann ihm das Demut und Gelassenheit lehren. Verbunden mit einem Glauben an ein Leben nach dem Tod, entsteht für den Christen die positive Perspektive, dass er in diesem irdischen Leben nicht alles erreichen und leisten muss. Wer aus der Hoffnung auf die Auferstehung lebt, muss keine Angst haben, dass er etwas in diesem Leben versäumt. Die Fülle der Dinge, die ihm verheißen worden ist, wird ihm letztlich erst einst im ewigen Leben von und bei Gott geschenkt. Der gläubige Mensch weiß für sich, dass allein Gott vollkommen ist. Ein Mensch, der sich seiner Begrenztheit und Geschöpflichkeit bewusst ist, wird wohl weniger nach Perfektionismus streben.

Jesus relativiert in den Evangelien weltliche Maßstäbe wie Reichtum, Macht, Titel oder Prestige. Christen sollen nach den Schätzen im Himmel streben, sprich die inneren, spirituellen Werte in ihrem Leben fördern. Die Seligpreisungen in der Bergpredigt Jesu (Matthäusevangelium 5,1 ff.) setzen klare Prioritäten im Leben eines Christen. Nicht weltliche Sicherheiten sind für Jesus entscheidend, sondern allein der Glaube, das Vertrauen in den lebendigen Gott.

Jesus wünscht sich für uns ein erfülltes Leben, frei von äußeren Abhängigkeiten, Ängsten und Zwängen. Im Brief an die Galater 5,13 heißt es: „Zur Freiheit seid Ihr berufen!“ Jesus verheißt uns nicht Besitztümer in Fülle, sondern Leben in Fülle (Johannesevangelium 10,10). Der Lebensstil, den das Evangelium propagiert, steht in vielerlei Hinsicht dem entgegen, was uns die moderne Welt vorgibt. Nicht das was du hast, was du besitzt und vorzuweisen hast, macht dich in den Augen Gottes groß und bedeutend. Der Mensch selbst, das Leben an sich, ist bei Gott kostbar und wertvoll.

Dankbarkeit, Zufriedenheit, Bescheidenheit, Einfachheit sind spirituelle Werte, die uns helfen können, unser Leben wieder wesentlicher und lebenswerter zu gestalten. Denn übertriebener Ehrgeiz, unersättliche Gier nach mehr Geld, zwanghaftes Karrierestreben, übermäßiger Perfektionismus, unbarmherziger Konkurrenzkampf und ein unmenschlicher Leistungsdruck zerstören massiv Lebensqualität. In diesem Getriebe kann der Mensch sich und das Leben nicht mehr bewusst spüren. Er funktioniert immer mehr wie eine Maschine. Menschliche Empfindungen und Bedürfnisse spielen oft keine große Rolle mehr. Der Mensch ist dann letztlich nur mehr Mittel zum Zweck.

Eine gesunde Spiritualität kann uns helfen, die Gefahren unseres Wohlstandsdenkens zu erkennen und eigenverantwortlich Grenzen zu ziehen. Ein spirituelles Leben hilft Maß und Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und sich immer wieder auf seine eigenen Werte zu besinnen. Ein Leben nach spirituellen Gesichtspunkten kann unserem Alltag eine Struktur des Gleichgewichts geben, unseren Tagen wieder Sinn und Richtung verleihen. Wiederkehrende Rituale, Bräuche, Traditionen, religiös geprägte Feste und Zeiten der Besinnung und des Gebets sind gute Hilfen zu einem bewussten, sinnerfüllten Leben. „Entschleunigung“ ist nicht nur eine Sache des Tempos. Die Rahmenbedingungen unseres Lebens bestimmen die Geschwindigkeit unseres Handelns. Ein spirituell geerdetes Umfeld wird langfristig zu mehr „Entschleunigung“ führen. Das Seminar „Spiritualität der Schnecke“ möchte Anregungen und Tipps dafür geben.

B) Lebensweltanalyse

Die Erfahrung von Hektik und Stress, Termindruck, Eile und des Getriebenseins, ist keine so außergewöhnliche. Die statistischen Zahlen in der Sachanalyse zeigen, dass nicht wenige Menschen in ihrem Alltag mit diesen Phänomenen konfrontiert sind. Jeder und jede von uns teilt mehr oder weniger diese Alltagserfahrungen. Das Ausmaß und die Intensität hängen jedoch wesentlich davon ab, in welchem beruflichen und sozialen Kontext wir leben. Es spielt eine große Rolle, ob wir Single oder Teil eines Familienverbundes sind, ob wir eher in einer ländlichen oder städtischen Umgebung leben und wie viel Stunden wir pro Woche in welchem Berufskontext arbeiten.

In meinem Bekanntenkreis, unter Arbeitskollegen/innen, in der Pfarre, erlebe ich oft diesen Mangel an Zeit, bekomme ich oft zu hören: „Ich habe leider keine Zeit.“ Es wird immer schwieriger für Treffen, Besprechungen, Veranstaltungen gemeinsam Termine zu finden. Nicht selten erlebe ich, dass Leute zu Terminen zu spät kommen, oder schon früher wieder gehen müssen. Für Mütter und/oder Väter ist es oft eine Herkulesaufgabe die Termine der Familie zu managen. Es ist keine Seltenheit, dass Leute während Veranstaltungen, ja auch während Gesprächen, auf ihr Mobiltelefon sehen und manchmal sogar Nachrichten schreiben oder Telefonate führen.

Grundsätzlich muss ich beim Teilnehmer/innenkreis meines Seminars davon ausgehen, dass die Beteiligten unterschiedliche Erfahrungen, Ausgangslagen und Lebenswirklichkeiten in Bezug auf das Thema haben. Es wird / kann Teilnehmer/innen (TN) geben, die aktuell einen akuten Bedarf an „Entschleunigung“ verspüren. Andere wiederum hatten vielleicht in der Vergangenheit Situationen des Überfordert- oder Erschöpftseins und können ihre Erfahrungen nun ins Seminar mit einfließen lassen. Einige haben aktuell vielleicht weniger das Bedürfnis nach „Entschleunigung“, wollen sich aber dennoch zu diesem Thema weiterbilden. Im Großen und Ganzen wird es aber wohl so sein, dass Leute, die sich für dieses Seminar entscheiden, das Bedürfnis, die Sehnsucht nach mehr Bewusstsein und „Entschleunigung“ haben.

Die Tatsache, dass mein Seminar in einem kirchlichen Bildungshaus stattfindet, wird auch Konsequenzen für die Zusammensetzung des Teilnehmer/innenkreises haben. Erfahrungsgemäß melden sich eher kirchlich sozialisierte Leute zu solchen Veranstaltungen an. Ehrenamtlich oder hauptamtlich tätige Personen aus Pfarren gehören primär zur Zielgruppe dieses Seminars. Das Wort Spiritualität im Titel des Seminars steht natürlich für einen spirituellen, religiösen Zugang zum Thema. Bei der Ausschreibung wurde außerdem darauf hingewiesen, dass das Seminar das gemeinsame Betrachten von religiösen Texten und spirituellen Bildern beinhaltet. Auch dem Gebet wird eine wichtige Rolle zugewiesen. Wenn ich als Pastoralassistent so ein Seminar leite, lässt das ein bisschen erahnen, dass das Seminar von seiner Ausrichtung her auch christliche Inhalte inkludiert.

Bei meinen bisherigen Seminaren haben überwiegend Frauen im Alter zwischen 35 und 70 Jahren teilgenommen. Auch bei diesem Seminar rechne ich damit, dass der Männeranteil eher geringer ausfallen wird. Die Erfahrungen des Bildungshauses diesbezüglich bestätigen meine Erwartung. Das Einzugsgebiet Großrußbach ist vorwiegend ländlich geprägt. Ich denke, dass ein Großteil der TN aus dem ländlichen Bereich stammen wird. Außerdem glaube ich, dass viele davon regelmäßig an Erwachsenenbildungsmaßnahmen teilnehmen. Einige davon haben bereits an anderen von mir angebotenen Veranstaltungen teilgenommen. Deshalb kann es sein, dass die Art meines Arbeitens und einige meiner Methoden gewissen TN bereits bekannt bzw. geläufig sein werden. Dies kann ein Vorteil sein.

Ich habe mich bei der Auswahl des Veranstaltungsortes für mein Seminar bewusst gegen meine Arbeitspfarre entschieden. Im Kontext meiner Arbeitspfarre im Wohnpark Alterlaa hätte ich wahrscheinlich ziemlich alle TN bestens gekannt. Ich habe aber bewusst die Herausforderung gesucht, wieder einmal mit unbekanntem, neuen Gesichtern in einem anderen räumlichen und organisatorischen Umfeld zu arbeiten. Außerdem war es mir wichtig, das Seminar auf eineinhalb Tage mit Übernachtungsmöglichkeit auszuweiten. Meine Erfahrung von ähnlichen Veranstaltungen der Erwachsenenbildung ist, dass es durchaus förderlich sein kann, eine Nacht über das Gehörte zu schlafen und am nächsten Tag dann unter ganz anderen Voraussetzungen am Thema weiterzuarbeiten. Es kann auch sinnvoll und gut sein, einmal bewusst sein zuhause hinter sich zu lassen, sich gleichsam einen Kurzurlaub zu gönnen, um dann ein bisschen Abstand von den Sorgen und Nöten des Alltags zu gewinnen. Für viele meiner Teilnehmer/innen könnte so ein Seminar eine Art der Auszeit, der Einkehr und der Besinnung sein. Raus aus dem Alltag, Zeit für sich nehmen, auftanken, sich mit anderen Menschen zu diesem Thema austauschen, neue Leute kennen zu lernen, seinen Horizont erweitern... All das könnten Motive sein, an diesem Seminar teilzunehmen.

Gleichzeitig liegen hier die Herausforderungen an das Seminar und an mich als Leiter des Seminars. Die TN kommen aus ihrem Alltag, vielleicht aus einem stressigen, mühsamen Tag. Hier gilt es gut auf die einzelnen Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu achten, ein gutes Ankommen zu ermöglichen, Rahmenbedingungen für ein angenehmes Miteinander zu schaffen. Gerade bei

diesem Seminarthema ist es wichtig, dass die TN ihr eigenes Tempo finden und ausprobieren dürfen. Übungen in Einzel- oder Gruppenarbeit, sind als Einladungen zu verstehen. Kontraproduktiv wären hier allzu große Erwartungshaltungen und Maßstäbe des Leistungsdenkens. Es soll in diesem Seminar im Wesentlichen um Selbsterfahrung und um Rückbesinnung auf die eignen Werte gehen.

C)Zielfestlegung

a) Grobziele für das gesamte Seminar:

Ziele leiblicher Art zum Thema Entschleunigung

Die Teilnehmer/innen (TN) sollen bereits während des Seminars einen ersten Schritt in Richtung Temporeduzierung tun, Bewusstheit und Achtsamkeit einüben. Erholen, auftanken, zur Ruhe kommen, relaxen, wohlfühlen, genießen... Neben Körper- und Selbsterfahrungsübungen im Seminarprogramm, sollen auch die guten Rahmenbedingungen im Bildungshaus (ruhige Lage, gesundes Essen, Übernachtung vor Ort, Natur rund ums Haus) ihren Beitrag dazu leisten. Das Seminar soll ein kleiner Kurzurlaub von Alltag und Stress werden. Ich werde ausreichend Pausen zwischen den Einheiten einplanen. Ich werde die TN dazu einladen, dass sie sich auch ausreichend Zeit für sich selbst nehmen und stets die eigenen Bedürfnisse gut im Blick behalten.

Ziele theoretischer Art zum Thema Entschleunigung

Die TN sollen in diesem Seminar sich die Ursachen und die Folgen von Stress und Hektik in Erinnerung rufen, Kenntnis von Konzepten der Zielsetzung und des Zeitmanagement erhalten und schließlich konkrete eigene Ziele in Bezug auf Entschleunigung formulieren.

Ziele spiritueller Art zum Thema Entschleunigung

Geistige Übungen, meditative Texte, Gebete und Lieder, Rituale, Bilder und Symbole sollen den Seminarteilnehmer/innen helfen, spirituelle Zugänge zum Thema Entschleunigung zu finden. Die TN sollen im Austausch in der Gruppe Glaubenssätze, Werte und Anschauungen reflektieren. Singen und Beten, Stille

und einfaches Dasein, soll gemeinschaftlich erfahrbar, erlebbar werden. Jede/r soll sich überlegen, wie für ihn/sie eine Spiritualität der Entschleunigung aussehen könnte. Jede/r soll für sich eigene spirituelle Werte und Übungen finden, die im Alltag ein geeignetes Mittel zu mehr bewusster Langsamkeit sind.

b) Feinziele für die einzelnen Einheiten:

Einheit 1.: Die TN sollen

- sich ein wenig besser kennen lernen
- ihr Befinden artikulieren und auf ihre Bedürfnisse achten
- an das Thema herangeführt werden
- persönliche Ziele für dieses Seminar festlegen
- die Welt in ihrer Vielfalt bewusst (mit den Augen) wahrnehmen

Einheit 2.: Die TN sollen

- bewusst auf ihren bisherigen Lebensweg zurückblicken
- sich Gedanken machen, was „bewusst leben“ im Alltag heißen kann
- sich die Vorteile „bewussten Lebens“ vor Augen führen
- Tipps und Übungen für „bewusstes Leben“ im Alltag erhalten

Einheit 3.: Die TN sollen

- „bewusstes Leben“ einüben, reflektieren...
- Mechanismen, Phänomene, typischen Punkte für Stress und Hektik erkennen
- ihren Alltag kritisch nach solchen Stressfaktoren durchleuchten
- wissen, was konkret mit dem Begriff der „Entschleunigung“ gemeint ist
- statistische Erhebungen / Zahlen zum Thema Stress kennen lernen
- checken, wie hoch die eigene Stressbelastung ist

Einheit 4.: Die TN sollen

- sich über den gesellschaftlichen Trend der „Entschleunigung“ ein Bild machen
- mehr über die Ursachen und die Folgen von Stress wissen
- sich Gedanken über ihr persönliches Lebenstempo machen
- Werte die zu mehr Entschleunigung führen, kennen

Einheit 5.: Die TN sollen

- konkrete Beispiele und Ratschläge zu einem bewussteren und entschleunigteren Leben erhalten
- sich für die Zeit nach dem Seminar alltagstaugliche Ziele in Bezug auf Entschleunigung und mehr Bewusstheit setzen

Quelle - verändert:

Angelika Wagner-Link: Der Stress. Stressoren erkennen. Belastungen vermeiden. Stress bewältigen. hg. von Techniker-Krankenkasse Hamburg 22. Auflage 2012

Online-Version mit download: www.ergo-online.de unter Gefährdungsbeurteilung / Checklisten

(A6)

Nimm dir Zeit!

Nimm dir Zeit zum Arbeiten -

es ist der Preis des Erfolges.

Nimm dir Zeit zum Denken -

es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Spielen -

es ist das Geheimnis ewiger Jugend.

Nimm dir Zeit zum Lesen -

es ist der Brunnen der Weisheit.

Nimm dir Zeit freundlich zu sein -

es ist der Weg zum Glück.

Nimm dir Zeit zum Träumen -

es bringt dich den Sternen näher.

Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden -

es ist das Privileg der Götter.

Nimm dir Zeit dich umzuschauen -

der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.

Nimm dir Zeit zum lachen -

es ist die Musik der Seele.

Irishes Gebet

Achtsamkeit

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

Talmud

(A7 a)

<http://www.zeit.de/2012/50/Entschleunigung-Langsamkeit-Musse> (04.02.2014)

Entschleunigung Einladung zur Langsamkeit

Über die Suche nach der richtigen Geschwindigkeit und die Rückeroberung der Muße

Vor einiger Zeit war der Schriftsteller Pico Iyer zur Konferenz einer Werbeagentur nach Singapur eingeladen. »Trends von morgen« waren gefragt, und der viel reisende Iyer, der ständig zwischen den USA und Japan pendelt, sollte über globale Mobilität referieren. Doch bevor er dazu kam, wurde er mit einem Geständnis konfrontiert. »Kurz nach meiner Ankunft«, berichtet Iyer in der *New York Times*, »nahm mich der Chef der Werbeagentur zur Seite. Was ihn am meisten interessierte, so begann er – und ich stellte mich schon auf eine besonders geheimnisvolle Werbekampagne ein –, sei: die Stille.«

Stille? Kein Trubel, keine Show, kein aufgeblasenes Marketing-Event, sondern einfach nur mal abschalten und Ruhe geben? Ist das der neueste Trend? Gut möglich. Denn je hektischer die Zeiten, je schneller die digitale Kommunikation und je größer der Drang, allzeit erreichbar zu sein, umso ausgeprägter wird der Wunsch, das alles einmal hinter sich zu lassen und abzuschalten. Und das gilt nicht nur für ruhebedürftige Werbechefs.

Häufig seien es gerade die kreativen Erfolgsmenschen, wie Pico Iyer erstaunt notiert, die sich vom Nachrichtenstrom abkoppelten und sich der permanenten Erreichbarkeit verweigerten. Manche legen übers Wochenende ein »Internet-Sabbatical« ein oder blocken per Freedom-Software stundenweise ihren Internetzugang, andere flüchten aufs Land, ins Kloster oder in eines jener teuren »*black hole*«-Hotels, in denen man gerade dafür bezahlt, *keinen* Fernseher im Zimmer zu haben und *nicht* erreichbar zu sein.

Klingt verrückt? Kaum weniger verrückt als der Schweizer Trendsetter Rolf Dobelli. Der Mitgründer der Firma getAbstract (die Managementwissen in komprimierter Form anbietet) hat sich radikal vom Nachrichtenrauschen abgekoppelt. Er habe sämtliche Zeitungs- und Zeitschriftenabos gekündigt, Radio und Fernseher entsorgt und die News-Apps von seinem iPhone gelöscht, berichtet Dobelli in seinem Bestseller zur *Kunst des klugen Handelns*. »Die ersten Wochen waren hart«, gesteht der Autor. »Sehr hart. Ständig hatte ich Angst, etwas zu verpassen.« Doch er habe durchgehalten. Denn die hektischen News seien ebenso störend wie irrelevant. Lieber habe er Bücher und Hintergrundartikel gelesen oder Gespräche mit Freunden

geführt (echten, keinen Facebook-Freunden). Ergebnis? Heute, drei Jahre später, genieße er »klareres Denken, wertvollere Einsichten, bessere Entscheidungen und viel mehr Zeit«. Und das Beste sei: »Noch nie habe ich etwas Wichtiges verpasst.« Die ständige Hetze stellt letztlich das Funktionieren der Demokratie infrage.

Sind Leute wie Dobelli vielleicht gar nicht so spinnert, wie es zunächst scheint? Haben sie möglicherweise etwas Entscheidendes erkannt? Unbestritten ist der Bedarf nach Ruhe. Kaum etwas ist in unserer überhitzten Leistungsgesellschaft seltener (und wertvoller) geworden als Zeit und Muße. Zeit zum Denken und Reflektieren, Muße, um neue Ideen und Perspektiven entwickeln zu können – statt im ewig gleichen Hamsterrad zu strampeln.

Dabei geht es um weit mehr als nur ein bisschen Wellness für die gestresste Seele; es geht darum, Zeit für das Wesentliche zu finden – sowohl im Arbeitsleben wie außerhalb. Wie schwer das ist, spüren besonders Politiker, die wie kaum eine andere Berufsgruppe unter Druck stehen. Sie sollen weitreichende Entscheidungen treffen und zukunftsfähige Gesellschaftsmodelle entwerfen – ohne dass sie dafür die nötige Zeit haben.

Für den ehemaligen SPD-Vorsitzenden Franz Müntefering steht damit sogar das Funktionieren unseres politischen Systems auf dem Spiel. Mit der Geschwindigkeit der Finanzmärkte könne die Politik schlicht nicht mehr mithalten. »Deshalb müssen wir Tempo rausnehmen«, mahnte er in einem Interview mit dem Magazin *Cicero*. Schließlich setze Demokratie voraus, »dass per Wahl beauftragte Menschen Dinge diskutieren, dass sie auch streiten und dann Entscheidungen treffen«. Demokratie brauche also »eine menschenmögliche Geschwindigkeit, und die gibt es nicht mehr«, analysiert der ehemalige Vizekanzler, der seit seinem Ausscheiden aus der aktiven Regierungspolitik einen kritischen Blick auf das hektische Berliner Getriebe gewonnen hat. Wenn ein Parlament vor wichtigen Entscheidungen keine Zeit mehr habe, zu diskutieren und nachzudenken, »dann werden die autokratischen Systeme gewinnen, die auf niemanden Rücksicht nehmen«.

Nicht nur in der Politik wäre eine langsamere Gangart notwendig. Auch in der Wirtschaft zeigen sich die negativen Folgen der Hektik. Zum einen, weil sich die Anzahl der Fehltag durch psychische Erkrankungen in fünfzehn Jahren fast verdoppelt hat, was laut Bundesarbeitsministerium zu jährlichen Produktionsausfällen in Höhe von 8 bis 10 Milliarden Euro führt. Zum anderen, weil eilig entworfene Produkte zunehmend als »grüne Bananen« auf den Markt kommen, die erst beim Kunden reifen. Klemmt dann beim neuen Auto Gaspedal oder Bremse, ist der Imageschaden immens.

(A7 b)

<http://www.spiegel.de/netzwelt/web/entschleunigung-der-trend-zu-weniger-tempo-a-123584.html> (Zugriff 04.02.2014)

Entschleunigung: Der Trend zu weniger Tempo

Auf die wachsende Komplexität des mit Computern und Handys aufgepeppten Lebens reagieren immer mehr Menschen mit einer Rückkehr zur Langsamkeit: "Entschleunigung" ist angesagt.

Wieder nur vier Stunden geschlafen. Wieder am Morgen der Erste im Büro gewesen und auch das Wochenende durchgearbeitet. Und immer noch nicht befördert worden. Zu Recht Stress ist unprofessionell, uncool. Vorbei sind die Zeiten, da man mit Stress prahlen konnte, sich gegenseitig unter den Tisch stesste, 19 Stunden, 20, 21.

Heute fährt der Manager um 19 Uhr in seinem Van den Porsche hat er längst abgeschafft nach Hause, um seinen Kindern aus dem neuesten "Harry Potter" vorzulesen. Vorher hat er noch schnell das leckere frische Gemüse besorgt, das er später am Abend seinen um den umbrischen Pinientisch versammelten Freunden im Wok servieren wird, dazu ein schönes Glas Wein aus ökologisch korrektem Anbau und ein gutes Gespräch; nur die Zigarre bleibt da kalt, der Kleinen wegen.

Der Stress, Modedroge und Statussymbol jener noch nicht lange vergangenen Zeiten, da die New Economy ganz jung war und überall das Mittelalter sich beeilte, den grauen Anzug abzustreifen und die Nummer des Pizza-Service im Kopf zu behalten, befindet sich in rapidem Kursverfall. Wer heute etwas auf sich hält, der läuft zu sich selbst, notfalls im Büro auf der Stelle: Schauen Sie dabei je fünf Sekunden nach oben, unten, rechts und links, das empfehlen die Ärzte. Der versurft seinen Urlaub nicht mehr auf der Snowboard-Piste, sondern meditiert beim Trekking im Himalaja; allein die Auswahl der richtigen Gore-Tex-Jacke dauert mehr als eine Woche.

Wer bislang für seinen Börsengang betete und arbeitete, schweigt heute gern 14 Tage im Kloster. Den unverbesserlichen Schreibtischtätern, den postpubertären Bettflüchtern und an Arbeitsabusus Erkrankten verschreiben ihre Firmen Zeitmanagement-Seminare oder In-Balance-Kurse: Füllen Sie Ihre Agenda neu! 10 bis 12 Uhr Meeting. 11 bis 11.05 Uhr mit den Armen pendeln. Stärkt den Rücken, wenn die Aktienkurse purzeln.

Entschleunigung ist das Gebot der Stunde.

Längst hat die Werbung des Menschen Recht auf Entspannung zum Programm gemacht selbst Autos bleiben in den Spots immer öfter stehen. Schon vor zwei Jahren eröffnete die Füllfederhalter-Firma Montblanc ihre New Yorker Flagship Boutique mit einem "Entschleunigungsstudio", einer Videoinstallation, die potenzielle Käufer lehren sollte, wie wichtig es ist, auszuspannen vom Großstadtstress. Und zur Weltkonferenz Urban 21 in Berlin luden die bemoosten Stühle und andere Grün-Kunst der Gruppe "Entschleunigung" zur neuen Besinnlichkeit inmitten des Metropolen-Gezappels ein.

Seit den achtziger Jahren versammelt die Slow-Food-Bewegung, unter dem Symbol der Schnecke in Italien gegründet, Gourmets und Globalisierungskritiker um die sechs Stunden lang geschmorte Lammhaxe. Es steigt die Zahl der bekennenden Slobbies, der "slower but better working people" zumeist sind es gerade diejenigen, für die bislang die Formel galt: "ein Internet-Jahr gleich sieben alte Jahre", die Schrittmacher der New Economy, die Web- und IT-Unternehmer, die eine neue Zeitrechnung fordern. Eine "allgemeine Onanie", nennt Oliver Sinner von dem Hamburger E-Commerce-Dienstleister SinnerSchrader den Wahn, für nichts mehr Zeit zu haben; dabei sei es doch viel wichtiger, in 50 Stunden zu schaffen, wozu man sonst 60 oder 70 brauchte.

Die Vorzeigegründerin, Loretta Würtenberger, die mit 25 Deutschlands jüngste Richterin war und im letzten Jahr die Mehrheit an ihrem virtuellen Rabattmarken-Unternehmen Webmiles an Bertelsmann verkaufte, will nun, mit Ende zwanzig, erst einmal eine lange Pause einlegen, wenigstens bis zum Herbst.

"Man muss in einer Welt, in der man 200 E-Mails am Tag bekommt, Tempo rausnehmen, nicht auf jeden Hype raufspringen, nicht immer gleich in Hysterie verfallen", sagt Ulrich Dietz, Gründer und Vorstandschef von GFT Technologies, einem der umsatzstärksten deutschen Web-Dienstleister; seinen Mitarbeitern schenkte er, "als die 'burnout rate' zu hoch zu werden drohte", Sten Nadolnys "Die Entdeckung der Langsamkeit". Die Firmenzentrale belässt er in Sankt Georgen im tiefen Schwarzwald, weil er dort "entschleunigen und auftanken" kann.

Das rät er auch allen Start-ups: langfristiger zu planen. Das Tempolimit auf der Datenautobahn tritt spätestens dann in Kraft, wenn Firmen dabei sind, sich selbst zu überholen: wenn ihre neuesten Modelle neben den allerneuesten alt aussehen.

Zeit ist zu einem wichtigen Wettbewerbsfaktor geworden in einem gewandelten

Sinn: Immer häufiger lassen Kunden eine Produktgeneration einfach links liegen, um sich die Stunden zu sparen, in denen sie die Gebrauchsanweisungen lesen müssten. Vielleicht ist der Geschwindigkeitsrausch ja auch manchmal nichts als ein Mythos: weil es immer noch viel länger dauert, eine E-Mail zu schreiben, als zum Telefon zu greifen; weil man nun auch noch zu Hause am Computer sein eigener Bankangestellter zu sein hat und demnächst, wenn die von GFT für die Deutsche Post entwickelte Internet-Briefmarke auf den Markt kommt, auch noch sein eigener Postbeamter.

Zeit sei "das wichtigste aller Luxusgüter", hatte Hans Magnus Enzensberger 1996 in einem SPIEGEL-Essay geschrieben, und die Trendforscher bestätigen ihn: Die Leisure Options sind inzwischen für leitende Angestellte fast so wichtig wie die Stock Options.

Auf die allgemeine Beschleunigung, die wachsende Komplexität des Lebens reagieren immer mehr Menschen mit dem Rückzug ins Private, mit der Besinnung auf Family Values: der Manager, dem sein "Job als Papi" so wichtig ist wie ein Geschäftsabschluss und der vielleicht sogar schon zum zweiten Mal eine Babypause einlegt; die jungen Frauen, die auf eine Karriere bewusst verzichten; aber auch die anderen, die am Abend im Bad eine Duftkerze entzünden und einmal im Jahr sich Öl aufs Haupt gießen, im Ayurveda-Zentrum auf Sri Lanka.

ANNETTE MEYHÖFER

(A7 c)

<http://derstandard.at/1350259884079/Zeit-Burnout-Entschleunigung>

"Die Schnelligkeit ist nicht das Problem" (Zugriff 04.02.2014)

INTERVIEW | SOPHIE NIEDENZU, 15. November 2012, 13:16

Zeitdruck beruht auf einem Koordinationsproblem und Burnout ist eine Synchronisations-Krankheit, sagt der deutsche Zeitsoziologe Armin Nassehi

Wie sich die Zeit verändert hat, wieso der Mensch in Zeitregimen festklemmt und warum Burnout ein Synchronisationsproblem ist, erklärt der Zeitsoziologe **Armin Nassehi** im Gespräch mit derStandard.at.

derStandard.at: Sie haben in Ihrer Mailbox eine sehr originelle Abwesenheitsnotiz: "In dringenden Fällen bewahren Sie bitte Haltung" und "Please keep cool until I'll be back again".

Nassehi: Ja, das habe ich mir überlegt, damit die Leute sich selbst entschleunigen. Langsamer zu leben muss man sich aber auch leisten können. Eine Familie mit zwei berufstätigen Eltern muss gut organisiert sein, das sind heute andere Anforderungen als früher. Da ist es natürlich schwierig, langsamer zu leben. Das Einzige, was man verhindern kann, ist, zu viel in die Zeiten hineinzupacken.

derStandard.at: Haben wir heute weniger Zeit als früher?

Nassehi: Dass wir weniger Zeit haben, ist nur unsere subjektive Wahrnehmung. Nicht die Zeit ist das Problem, sondern dass wir zu viel auf einmal machen wollen. Wir haben weniger Zeit, weil wir unterschiedliche Dinge miteinander koordinieren müssen, der Tag aber weiterhin 24 Stunden hat.

Würde man allerdings den Tag verlängern, hätten wir deswegen nicht mehr Zeit. Wir würden dann nämlich nicht langsamer werden, sondern wir hätten dann die Chance, noch mehr zu tun. Weil wir mehr in der gleichen Zeit koordinieren, erleben wir das als Geschwindigkeitsdruck. Wir haben ja am Anfang der Industrialisierung Beschleunigungskurse gemacht: Wie bekommt man Leute dazu, schneller zu arbeiten? Umgekehrt müsste man sich jetzt die Frage stellen: Wie bekommt man Menschen dazu, sich zu entschleunigen?

derStandard.at: Wenn also jemand sagt, er hat keine Zeit ...

Nassehi: ... dann ist das ein Hinweis auf ein Koordinationsproblem. Es sind zu viele Dinge, die gleichzeitig gemacht werden müssen. Das spiegelt das moderne Leben wider: die Knappheit der Zeit und die Vordringlichkeit des Befristeten, so sind wir heutzutage organisiert. Nehmen wir doch die Arbeitswelt: In der Arbeit galt es früher, einen Stapel Aufgaben abzuarbeiten, und der Stapel wurde kleiner.

Heute besteht Arbeit nicht im Abarbeiten, sondern in der Koordination von unterschiedlichen Aufgaben. Meetings finden ständig statt, die Ziele verändern sich. Es ist nicht mehr so, dass man vorher schon weiß, was man am Ende arbeitet, sondern das ist dynamisch und ändert sich - und so entsteht dann auch der Zeitdruck.

derStandard.at: Sind wir also Gefangene der veränderten Zeit?

Nassehi: Das ist wohl zu negativ ausgedrückt. Kulturkritisch wird oft gesagt: Die Welt soll langsamer werden. Langsamkeit ist aber in der

modernen Welt nicht mehr möglich. Wir müssen stattdessen schauen, dass die Synchronisation besser funktioniert, dass wir uns besser einteilen, wann was zu erledigen ist. Burnout ist meiner Meinung nach eine Synchronisationskrankheit: Menschen erkranken daran, weil sie die unterschiedlichen Aufgaben nicht mehr synchronisieren können.

derStandard.at: Inwiefern müsste sich das Berufsleben verändern, damit die Koordination besser funktioniert?

Nassehi: Wir haben ein altes, männlich-heroisches Bild: Wer lange in der Firma ist, hat viel geleistet. Man denkt, Anwesenheit ist Arbeit, das ist es aber nicht unbedingt. Wir messen nicht Arbeit und Leistung, sondern Arbeit und Zeit. Vielleicht würden viele besser arbeiten, wenn man ihnen selbst überlässt, wann sie arbeiten. Da kann man dann mehr Ruhe hineinbringen, wenn man selber organisiert ist.

Ich bin sicher, dass man an den Konventionen etwas drehen kann und die Menschen dadurch kreativer werden. Wir sind durch feststehende Zeitregime eingeschränkt. Wenn es die Umstände zulassen, dann muss doch der Arbeitstag nicht zwangsläufig von 8 bis 16 Uhr gehen, eine Woche kann auch mal 60, 70 Stunden haben, dafür dann die nächste 10, 20. Es gibt Unternehmen, die machen das. Da darf der Arbeitnehmer seine Zeit selbst einteilen, solange die Aufgaben erledigt werden.

derStandard.at: Was ist Freizeit?

Nassehi: Soziologisch gesehen ist es ein umstrittener Begriff, weil die Freizeit nicht ganz frei ist. Wir unterscheiden Obligationszeiten und freie Zeiten; Obligationen sind Pflichten, die neben der Arbeit erfüllt werden müssen. Unausgefüllte Zeit in der Freizeit gibt es nicht, die muss man irgendwie herstellen. Wir füllen unsere Zeit meist mit Kultur, Sport oder auch Fernsehschauen.

Mit wirklich unausgefüllter Freizeit umzugehen ist schwierig. Die Scheidungsraten steigen sehr gerne nach Weihnachten und nach dem gemeinsamen Urlaub, weil die Leute Zeit haben - und da muss man dann miteinander reden. Es ist eine Kompetenz, die man haben muss, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Das muss man können und wollen.

derStandard.at: Wie ist die beschleunigte Zeit in Kombination mit Glück zu betrachten?

Nassehi: Die meisten Glücksforscher gehen davon aus, dass Glück dort entsteht, wo die Geschwindigkeiten der Arbeitswelt und die persönliche Geschwindigkeit des Menschen zusammenpassen. Glück

ist eine Frage der Anpassung und nicht der Entschleunigung. Wir Menschen sind unglaublich leistungsfähig: Wir können zwar viel gleichzeitig, aber nicht zu viel. Die Schnelligkeit ist also nicht das Problem, sondern ob man selbst überlastet ist oder nicht. (Sophie Niedenzu, derStandard.at, 15.11.2012)

Armin Nassehi ist Professor am Institut für Soziologie der Ludwig-Maximilians-Universität München und unter anderem Autor des Buches "Die Zeit der Gesellschaft. Auf dem Weg zu einer soziologischen Theorie der Zeit".

(A7 d)

<http://www.salzburg.com/nachrichten/kolumne/soll-und-haben/sn/artikel/die-schwierige-wiederentdeckung-der-langsamkeit-40928/>

Kolumne | [Soll und Haben](#) (Zugriff 04.02.2014)

Die schwierige Wiederentdeckung der Langsamkeit

Von Richard Wiens | 21.12.2012 - 21:26

Nicht die Großen fressen die Kleinen, sondern die Schnellen fressen die Langsamen - so lautete für geraume Zeit das Mantra in der Welt der Wirtschaft.

Die Dinge beginnen sich allerdings umzukehren. Nicht nur, dass die Kleinen immer öfter ihre Chancen in den Lücken nutzen, die die Großen lassen, liegen vor allem die Langsamen voll im Trend.

Tempo ist längst nicht mehr alles - wir sind dabei, die Langsamkeit und ihre Segnungen wieder zu entdecken. Auf den ersten Blick bietet sich ein eher zwiespältiges Bild. Einerseits boomen der Hochfrequenz-Handel und die Just-in-time-Produktion. Alles muss höchst effizient und daher so schnell wie möglich passieren. Doch das Ergebnis sieht häufig ganz anders aus. Der sekundenschnelle Computerhandel bereitet zunehmend Probleme, weil der Mensch mit dem Tempo nicht Schritt hält. Und die Autokonzerne machen beinahe im Wochenrhythmus Rückrufaktionen.

Aber was ist mit der Entschleunigung, die liegt doch voll im Trend? Ja, aber auch sie findet in rasantem Tempo statt, für das langsame Herunterkommen lässt das Leben keine Zeit. Viele wollen es im Job ruhiger angehen, aber vorher müssen sie noch schnell einiges erledigen. Immer mehr wollen Slow Food, aber bitte sofort. Das ist so, wie wenn jemand ins Taxi spränge und zum Fahrer sagte: "Zum Gasthaus zur Langsamkeit, bitte. Aber fahren Sie schnell, ich habe wenig Zeit." Sten Nadolny beschrieb in seinem bekanntesten Werk "Die Entdeckung der Langsamkeit" den Seefahrer John Franklin als langsamen Menschen, im Denken und im Tun. Doch dessen vermeintliche Defizite erweisen sich nach und nach als Vorteile, die man nur richtig nutzen muss.

Das muss auch jenseits der Literatur gelingen. Es geht nicht nur um Entschleunigung, es geht darum, den Wert der Langsamkeit und der Bedächtigkeit wieder zu erkennen. Das schließt ein, sich Zeit fürs Denken zu nehmen. Wer länger nachdenkt, ist möglicherweise am Ende vor denen, die auf alles sofort eine Antwort und für jedes Problem eine Lösung haben. Die wahren Revolutionäre sind heute die Langsamen.

Das geht nicht ohne Gelassenheit. Darin steckt schon das Loslassen. Und das ist gar nicht so leicht, weil wir alle ständig unter dem Druck stehen, zu vermitteln, dass wir alles im Griff haben, obwohl es nicht so ist. Zum Müßiggang gehört, wie so oft im Leben, auch eine Portion Mut. Sich zurückzunehmen, innezuhalten, in einer schnelllebigen Zeit, in der alle zur Ruhe kommen wollen, sie aber nicht finden. Man müsse, schrieb schon Cicero, "Muße mit Würde" tragen. Das klingt einfach, ist es aber nicht. Aber es ist den Versuch wert. Es wird langsam Zeit, dass wir es ausprobieren.

(A8)**Der Vorteil der Langsamkeit**

Till Eulenspiegel ging eines schönen Tages mit seinem Bündel an Habseligkeiten zu Fuß zur nächsten Stadt. Auf einmal hörte er, wie sich schnell Hufgeräusche näherten und eine Kutsche hielt neben ihm.

Der Kutscher hatte es sehr eilig und rief:

“Sag schnell - wie weit ist es bis zur nächsten Stadt?”

Till Eulenspiegel antwortete: “Wenn Ihr langsam fahrt, dauert es wohl eine halbe Stunde. Fahrt Ihr schnell, so dauert es zwei Stunden, mein Herr.”

“Du Narr”, schimpfte der Kutscher und trieb die Pferde zu einem schnellen Galopp an und die Kutsche entschwand Till Eulenspiegels Blick.

Till Eulenspiegel ging gemächlich seines Weges auf der Straße, die viele Schlaglöcher hatte. Nach etwa einer Stunde sah er nach einer Kurve eine Kutsche im Graben liegen. Die Vorderachse war gebrochen und es war just der Kutscher von vorhin, der sich nun fluchend daran machte, die Kutsche wieder zu reparieren. Der Kutscher bedachte Till Eulenspiegel mit einem bösen und vorwurfsvollen Blick, worauf dieser nur sagte:

“Ich sagte es doch: Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde...”

(A9)**Ein Gebet aus Südafrika**

Lass mich langsamer gehen, Herr. Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens durch das Stillwerden meiner Seele. Lass meine hastigen Schritte stetiger werden mit dem Blick auf die weite Zeit der Ewigkeit. Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages die Ruhe der ewigen Berge. Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln durch die sanfte Musik der singenden Wasser, die in meiner Erinnerung lebendig sind. Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen, die mich erneuert. Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks. Lass mich langsamer gehen, um eine Blume zu sehen, ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln, einen Hund zu streicheln, ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Herr, und gib mir den Wunsch, meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken, damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.

(A10)

Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.
(Matthäus, 11,28)

Psalm 90,4: Denn tausend Jahre sind für dich wie der Tag, der gestern vergangen ist, wie eine Wache in der Nacht.

Kohelet 3,1 ff.: Alles hat seine Stunde. Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es eine bestimmte Zeit. Es gibt eine Zeit zum...

Und er erzählte ihnen dieses Gleichnis: Ein Mann hatte in seinem Weinberg einen Feigenbaum; und als er kam und nachsah, ob er Früchte trug, fand er keine. Da sagte er zu seinem Weingärtner: Jetzt komme ich schon drei Jahre und sehe nach, ob dieser Feigenbaum Früchte trägt, und finde nichts. Hau ihn um! Was soll er weiter dem Boden seine Kraft nehmen? Der Weingärtner erwiderte: Herr, lass ihn dieses Jahr noch stehen; ich will den Boden um ihn herum aufgraben und düngen. Vielleicht trägt er doch noch Früchte; wenn nicht, dann lass ihn umhauen. (Lukas 13,6 ff.)

Auf guten Boden ist der Samen bei denen gefallen, die das Wort mit gutem und aufrichtigem Herzen hören, daran festhalten und durch ihre Ausdauer Frucht bringen. (Lukas 8,15)

Dann werden manche von den Letzten die Ersten sein und manche von den Ersten die Letzten.
(Lukas 13,30)

Warum achtet ihr so ängstlich auf Tage, Monate, bestimmte Zeiten und Jahre? (Galater 4,10)

Denn ehrenvolles Alter besteht nicht in einem langen Leben und wird nicht an der Zahl der Jahre gemessen. (Weisheit 4,8)

Wie ein Wassertropfen im Meer und wie ein Körnchen im Sand, so verhalten sich die wenigen Lebensjahre des Menschen zu der Zeit der Ewigkeit. (Jesus Sirach 18,10)

Der Tod ist das Los, das allen Sterblichen von Gott bestimmt ist. Was sträubst du dich gegen das Gesetz des Höchsten? Ob tausend Jahre, ob hundert oder zehn, im Totenreich gibt es keine Beschwerde über die Lebensdauer. (Jesus Sirach 41,4)

Herzensfreude ist Leben für den Menschen, Frohsinn verlängert ihm die Tage.
(Jesus Sirach 30,22)

Die Trauer um den Toten währt sieben Tage, die um den Toren alle Tage seines Lebens. (Jesus Sirach 22,12)

Das Gras verdorrt, die Blume verwelkt, doch das Wort unseres Gottes bleibt in Ewigkeit. (Jesaja 40,8)

(A11)

Der langsam geht, kommt auch zum Ziel.

(Deutsches Sprichwort)

Langsam, aber sicher.

(Deutsches Sprichwort)

Langsam gearbeitet schafft kunstvolle Ware.

(Chinesisches Sprichwort)

Ein Mensch, der zu langsam ist, der wird nicht so viel Schaden unter den Menschen anstiften als der Mensch, der zu schnell ist.

(Max Dauthendey)

**Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht
noch immer geschwinder, als der ohne Ziel herumirrt.**

(Gotthold Ephraim Lessing, Hamburgische Dramaturgie)

In der Ruhe liegt die Kraft.

Kommt Zeit, kommt Rat.

Wer sichere Schritte tun will, muss sie langsam tun.

(Goethe)

**Fürchte dich nicht vor dem langsamen Vorwärtsgen,
fürchte dich nur vor dem Stehenbleiben.**

(Aus China)

**Wie ein Wasserfall im Sturz langsamer und schwebender wird, so
pfllegt der große Mensch der Tat mit mehr Ruhe zu handeln, als
seine stürmische Begierde vor der Tat es erwarten ließ.**

(Friedrich Nietzsche)

Ein großer Kessel kocht langsam.

(Aus Japan)

Tiefe Flüsse fließen langsam.

(Aus Deutschland)

**Wer langsam schlendert,
sieht am meisten von der Landschaft.**

(Aus England)

Geh langsam!

Du kommst doch immer wieder nur zu dir selbst.

(Aus dem Orient)

**Wähle einen Freund langsam,
wechsle ihn noch langsamer.**

(Benjamin Franklin)

Alle Weisheit ist langsam.

(Christian Morgenstern)

Schnelle Sprecher sind meistens langsame Denker.

(Jonathan Swift)

**Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.**

(Mahatma Gandhi)

**Es ist gut, etwas Langsames zu tun, bevor man im Leben eine
wichtige Entscheidung trifft.**

(aus Auf dem Jakobsweg von Paulo Coelho)

Wahre Freundschaft: eine sehr langsam wachsende Pflanze.

(George Washington)

**Einen Tag ungestört in Muße zu verleben heißt:
einen Tag lang ein Unsterblicher zu sein.**

(China)

(A12)**Die schlimmsten Mängel**

Dass ich manches nicht kann,
ist nicht schlimm.
Schlimm ist,
dass ich es nicht zugebe.

Dass ich vieles nicht weiß,
ist nicht schlimm.
Schlimm ist,
dass ich mich nicht dazu bekenne.

Dass ich Fehler mache,
ist nicht schlimm.
Schlimm ist,
dass ich daraus nichts lerne.

Dass ich unvollkommen bin
ist nicht schlimm.
Schlimm ist,
dass ich mich für vollkommen halte

Dass andere unvollkommen sind,
ist nicht schlimm.
Schlimm ist,
dass ich von ihnen Vollkommenheit verlange.

Dass ich und die anderen nur Menschen sind,
ist nicht schlimm.
Schlimm ist,
dass wir es immer wieder vergessen.

(Verfasser unbekannt)

(A13)**Der Buddha hatte Zeit – Zu einem Leben ohne Hektik und Stress
Ratschläge aus dem Buch von Thomas Hohensee**

- Probleme in Wünsche verwandeln, positive Ziele formulieren, visualisieren
- Jeden Tag eine Viertelstunde für mich allein reservieren
- Öfters mal ohne Uhr oder Terminkalender unterwegs sein
- Abkehr vom Motto „Zeit = Geld“
- erkenne die Gier als Wurzel von Hektik, Zeitnot und Stress!
- materieller Reichtum versus spiritueller Reichtum
- die Bereitschaft zur Veränderung
- Gehe weg von der Mentalität „Alles oder Nichts“
- unterscheide zwischen Sein und Haben!
- achte auf deine Gefühle!
- die wahren Überzeugungen zeigen sich im Handeln!
- nichts und niemand ist vollkommen! Wider dem Perfektionismus...
- erkenne dich selbst!
- genießen braucht Zeit!
- Aufschieben darf keine Tugend sein!

„Im Zeitmaß der Mönche“

So heißt ein Buch von Anselm Grün, in dem er über einen heilsamen Umgang dem wertvollen Gut Zeit spricht und gute Ratschläge gibt. Er empfiehlt uns eine möglichst ausgeglichene Tagesordnung und stellt folgende Impulsfragen:

- Habe ich genügend Zeit für Stille und Gebet, für das Gespräch mit meiner Familie oder mit meinen Freunden?
 - Nehme ich mir Zeit für Mahlzeiten oder schlinge ich alles nur herunter?
 - Dehne ich die Arbeitszeit immer mehr aus?
 - Stopfe ich zu viel in die Zeit hinein, die mir zu Hause bleibt?
 - Ist meine Zeit gut organisiert oder lasse ich mich von einem zu anderen treiben?
 - Gibt es neben der Zeit, in der ich effektiv arbeite, auch bewusste Zeiten für Langsamkeit, für einfaches Dasein?
-

(A14)

Aufgabenklassen	Einsetzen von Aufgabenklassen
A) Aufgaben, die wichtig und dringend sind	A) Erledigung von A-Aufgaben hat Priorität
B) Aufgaben, die im Augenblick nicht dringend, aber für die Zukunft wichtig sind	B) dann so viele B-Aufgaben wie möglich erledigen
C) Aufgaben, die dringend, weil sie schnell zu erledigen sind, aber langfristig gesehen nicht wichtig sind	C) für C-Aufgaben Strategien entwickeln, um sie effektiv und schnell zu erledigen
d) Aufgaben, die weder dringend wichtig sind, entweder weggelassen werden können, oder aber einfach nur Freude bereiten	d) D-Aufgaben entweder bewusst weglassen oder ihre Ausführung bewusst genießen
