

Entschleunigung

„Wir alle leben provisorisch [...] man lebt nur ein einziges Mal, und dieses eine Mal leben wir provisorisch und warten vergeblich auf den Tag, an dem das wahre Leben beginnen soll. So vergehen die Jahre, und vielleicht werden wir sterben, ohne je gelebt zu haben. [...] Man muss sagen: Genug. Ab heute.“ (Silone, 1955/1984, *Brot und Wein*, 42).

Kennen Sie das: in der Nacht, nur zu ein paar Stunden Schlaf gekommen, am Morgen wieder der Erste im Büro und am Abend der Letzte der geht. Danach geht es weiter mit Terminen und anderen Verpflichtungen und schon ist es wieder mitten in der Nacht. Dazu kommt in unserem Beruf das Streben nach Effektivität und Komplexität, um das Ziel schneller, höher, weiter zu erreichen, was wiederum zu Hast, Hektik und Stress führt. Und durch die sich ständig weiterentwickelnden Medien, sind wir ständig und überall auf irgendeine Art und Weise abrufbar. Ist es da noch verwunderlich, dass viele heute unter absoluter Zeitnot leiden? Die, die keine Zeit mehr für Familie und Freunde, für Träume, für sich selbst, für einen Zeitvertreib oder Hobby haben, sind wirklich arm dran und sollten ganz schnell etwas dagegen tun. Schließlich sollte man nicht vergessen, dass Zeit die menschliche Ressource ist, die für jeden von uns begrenzt ist. Darum sollten wir sorgsam damit umgehen und wer es nicht kann sollte JETZT damit beginnen es zu lernen. Das heißt aber nicht, dass wir lernen unsere Aufgaben von 48 Stunden in 24 Stunden zu erledigen. Sondern wir müssen uns die kostbare Fähigkeit aneignen, unser Leben zu entschleunigen und bewusst mit unserer Zeit und in unserer Zeit zu leben.

Entschleunigung bedeutet, dass man aktiv der beruflichen und privaten Beschleunigung im Leben entgegensteuert und wieder langsamer wird. Man sollte dabei aber nicht die Entschleunigung mit Trägheit verwechseln. Fangen wir beispielsweise an unsere Termine zu reduzieren, denn wir müssen nicht auf allen Hochzeiten tanzen. Räumen wir uns einen Tag ein, der ganz für uns ist, wo der Beruf, Schule oder Studium ganz außen vor ist, damit wir davon einfach mal abschalten können. Denn es ist effektiver seinen Körper mal einen Tag Pause zu gönnen, als 7 Tage die Woche durchzuarbeiten. Nutzen wir Zeit für uns selbst, verbringen Sie sie mit Ihrer Familie und Freunden. Vielleicht einfach mal die Uhr am Handgelenk weglassen, um sich nicht unnötig unter Druck zu setzen. Auch kommt es nicht darauf an eine Weltmeisterschaft in Rasen mähen, Unkraut ziehen oder Bäume schneiden zu gewinnen. Oftmals muss man die Dinge einfach auch aus einer anderen Perspektive sehen, z.B. können Sie sich denn Stress machen und sagen ich muss jetzt in einer Stunde Rasen mähen oder aber Sie mähen einfach Ihren Rasen, auch wenn es länger als eine Stunde dauert, genießen das Wetter und entdecken viele kleine und interessante Dinge in der Natur. Wann haben Sie sich das letzte mal Zeit genommen, sich in den Garten gesetzt und die Natur betrachtet? Es gibt so viele faszinierende Dinge um uns herum, doch wir haben einfach verlernt sie wahrzunehmen, weil wir meinen keine Zeit mehr dafür zu haben bzw. wir nur noch auf das reagieren, was uns der Terminkalender vorschreibt und nicht mehr frei agieren. Sprechen wir von Zeit, dann stellen wir sie in den meisten Fällen aktiv dar: die Zeit ist zu kurz, ich habe Termindruck etc.. Dabei bestimmt die Zeit vollkommen unseren Tagesablauf. Beginnen wir doch dieses Bild in unseren Köpfen zu ändern. Stellen Sie sich die Zeit eines Tages, die Ihnen zu Verfügung steht, mal als Garten vor. Es ist ihr Garten und hier können Sie bestimmen, wie schnell Sie durch den Garten laufen oder rennen, ob Sie im Kreis gehen, welche Wege sie ausprobieren oder ob Sie sich ausruhen. In Ihren Garten bestimmen Sie ganz alleine was Sie wann, wo und wie machen. Probieren wir es doch einfach mal aus und werden Herr unserer Zeit.