

„Gehe langsam, Seemann! Es eilt!“

Stressmanagement-Trainerin Astrid Böttger über mehr Lebensqualität durch Entschleunigung.

Wir eilen durch die Zeit. Moderne Reise- und Kommunikationstechnologien vernetzen uns immer engmaschiger. Der ‚Raum‘ zwischen den Dingen wird kleiner und kann jetzt immer schneller, besser überbrückt werden.

Der Zeit der ‚Dynaxität‘ – der Mischung aus Dynamik und Komplexität – versuchen wir uns anzupassen. Selbstverständlich geben wir gnadenlos Gas: Wir arbeiten schneller und (im Idealfall) effektiver. Wir schlafen weniger, wir gehen flott. Rote Ampeln im Straßenverkehr sind uns ein Graus und lassen den Blutdruck nach oben schnellen. Die lahme Ente vor uns auf der Überholspur der Autobahn verführt uns zum Überholen rechts! Vielleicht dann doch lieber Bahn fahren, um zuverlässig pünktlich zu sein?

„Essen“ reduzieren wir zur Nahrungsaufnahme, selbst die Produktionszeiten unserer Speisen sind verkürzt: Fast-Food, Konservendose, Turbomais. Zur Entspannung gehen wir schnell mal zum PowerYoga, stehen danach jedes Mal gefühlt zu lange an der garantiert falschen Supermarktkasse. Und sollten wir (mal wieder) auf der Suche nach einem neuen Partner sein, bedienen wir uns zur Not des ‚Speed-Dating‘. So effizient unterwegs fühlen wir uns immer gehetzter, atemloser. Erschöpft.

Wieviel Geschwindigkeit brauchen wir für ein gutes Leben? Und wie kommen wir raus aus der Effizienzfalle? Ist ein Ausstieg überhaupt noch möglich? Wird der Prozess der Dynaxität sogar schneller wachsen als unsere Möglichkeiten, neue Umgangsformen damit zu entwickeln? Ist unsere ‚Haltung‘ noch artgerecht? Was hilft, die Aufmerksamkeit im Alltag wieder auf die eigenen Bedürfnisse lenken und diesen wieder Raum einzurichten?



„Entspannen Sie sich. Das ist wahrscheinlich das Beste, was Sie zur Rettung der Welt beitragen können.“

Halten wir selbstbestimmt inne!

- Beim Essen, zum Beispiel, wenn schon ein Brötchen im Stehen, dann wenigstens bewusst! Schmecken Sie, kauen Sie langsam. Machen Sie für den kurzen Moment Pause.

- Wenn Sie sich mal wieder atemlos fühlen, atmen Sie bewusst einige Züge ein und aus, und nehmen Sie Ihren Atem wahr! Kehren Sie immer wieder im Laufe des Tages zu ihm zurück, und entdecken Sie, wie ein bewusstes, tiefes Ausatmen den Körper entspannt und den Geist beruhigt.

- Sie hängen in einer Warteschleife? Nutzen Sie die Zeit für einen kleinen Körperscan: Wie stehen oder sitzen Sie? Wie ist der Kontakt zum Boden, wie Ihre Haltung, Aufrecht?

- Oder: Stau! Nachdem Sie telefonisch gegebenenfalls Ihren wartenden Partner informiert haben, können Sie auch hier von der langen Weile profitieren – denn ärgern bringt Sie jetzt auch nicht schneller voran! Schalten Sie das Radio ab. Verbringen Sie den Moment mit sich allein.

- Wenn es wieder weitergeht, fahren Sie 10 km/h unter Ihrem sonst üblichen Tempo!

Sicher. All diese Möglichkeiten sind Ihnen bekannt, und vielleicht erscheinen sie Ihnen unmöglich bis quälend. Außerdem passen sie auch nicht immer. Aber wenn sie passen: Schalten Sie zurück!

Denn: Welche Auswirkungen hat es, wenn Tempo das Dauerdiktat ist? Und welche Auswirkungen könnte es haben, wenn Sie sich die eine oder andere lange Weile gönnen würden? Woran würden dies Ihre Mitarbeiter merken? Woran Ihre Kunden? Und woran Ihre Familie? „Entspannen Sie sich. Das ist wahrscheinlich das Beste, was Sie zur Rettung der Welt beitragen können“, sagt der Ökonom Fred Luks. Diese kleinen Empfehlungen könnten dabei helfen. ◀



Astrid Böttger ist Stressmanagement-Trainerin, Coach und Referentin.
Kontakt: boettger@astridboettger.de