

VON MARGIT BOECKH

Alles so laut hier, so schnell, einfach zu viel. Nach den „stillen“ Tagen „zwischen den Jahren“ jetzt wieder die volle Dröhnung rauer, grauer, brutaler Wirklichkeit. Kein Ausweg, nirgends? Immer mehr Gestresste meinen „Doch!“ und setzen auf Entschleunigung.

Keine Frage: Wir leben in verdammt hektischen, ja wirren Zeiten. Und das im Rundumschlag. Politisch, wirtschaftlich, global, international, regional, beruflich... Was macht das mit uns? Was macht es mit mir? Gut, sich das mal vor Augen zu führen. Am besten in einer stillen Stunde. Ach? Gibt es die überhaupt? Genau hier setzt ein Begriff an, der längst seinen Weg ins Trend-Vokabular gemacht hat: Entschleunigung. Ich bin dann mal raus - immer mehr machen sich nach diesem Motto auf die Suche. Getrieben von der Sehnsucht nach dem entspannteren Leben als Reaktion auf eine Um- und Arbeitswelt, die beständig im Highspeed-Modus fährt und Höchstleistungen abrufen. Puh!

Das Verlangen nach einer übersichtlichen, verlässlichen Welt mit abgesteckten Claims auch für die Seele gibt Antwort auf das überbordende mediale, mentale Chaos. Wobei die Suche nach Gegenpolen zur Gesellschaft der Selbstoptimierung generationen- wie gesellschaftsübergreifend wirkt.

Soziologen sprechen von einem „neuen Mentalitätstyp“. Dem auf der Spur ist man auch an der Martin-Luther-Universität Halle. Dort forscht Prof. Dr. Konstanze Senge als Emotionssoziologin mit Studenten unter anderem nach Ursachen und Entwicklungen dieses zeitgeistigen Phänomens. So könne man „Gründe aufdecken, warum Menschen nach Entschleunigung streben“, wie die Wissenschaftlerin betont. Wobei sie jedoch auch die Ambivalenz im Blick hat, die eine solche Lebenshaltung mit sich bringen kann, wenn sie letztlich doch darauf gerichtet ist, dass es umso effizienter weitergehen kann. Unbewusst oder auch ganz bewusst.

Die Wege, auf denen Entschleunigungs-Sucher ganz individuell fündig werden können, sind vielfältig. Der einfachste ist ein Gang in den Buchladen. Da sind die Stapel von Wohlfühl-Magazinen immer höher, die Regale mit einschlägiger Literatur immer länger geworden. Sie alle haben eine Botschaft: die Hinwendung zum gebremsten Leben mit der Lizenz zum Glücklich(er)-Sein. Oder man folgt dem Versprechen einschlägiger Kursangebote.

Neben der guten alten Psycho-Couch hat sich da ein ganzer, teils hochspezialisierter Berufszweig entwickelt. Einrichtungen wie das in Berlin ansässige Deutsche Institut für Entspannungstechniken und Kommunikation offerieren reichlich Seminare, in denen vermittelt wird, wie das geht, anderen das Leben in Slow motion beizubringen. Als Achtsamkeitstherapeut etwa. Woraus sich Angebote ergeben wie jene von einem Diplom-Psychologen geleitete Leipziger Praxis „Weg-Zehrung“, wo man Anti-Stress-Methoden üben kann, vom einstündigen „Sitzen in Stille“ bis zum Halbjahrestraining für Fortgeschrittene. Doch wie bitte kriegt man das mit der ersehnten

Entschleunigung denn wirklich hin, schafft es, eine mentale Verschnaufpause ins ganz normale Leben zu bringen, mit seinen alltäglichen Anforderungen in Zeiten der dauerhaften Erreichbarkeit?

„Zur Ruhe kommen, aber bitte fix, so klappt es schon mal nicht“, weiß Kerstin Kiefel. Die 43-jährige Hallenserin hat da so ihre eigenen langjährigen Erfahrungen. Als nur ein Beispiel aus dem wachsenden Heer derer, die sich ganz bewusst entschieden haben, „das System herunterzufahren“, wie sie es lächelnd nennt.

Als alleinerziehende Mutter eines achtjährigen Sohnes und selbstständige Kleinunternehmerin mit ihrer Agentur „Statt-Reisen“ muss sie dem Druck von Familie und Firma Tag für Tag standhalten. Irgendwann war es zu viel, eine belastende Trennung kam noch dazu: „Umbruchsituation und Auslöser, mich auf mich selbst und meine Ziele zu besinnen“, schildert die BWL-Fachfrau. Damals habe sie sich bewusst Fragen gestellt. Was will ich vom Leben, wie stelle ich mir die Zukunft vor? Mehr Geld oder mehr Zeit für mich und mein Kind? „Das hat mich

Sehnsucht nach weniger

LEBENSWEISE Immer mehr Menschen setzen auf Entschleunigung - als Antwort auf die Hektik der heutigen Zeit.



FOTO: GETTY IMAGES

auf den Weg gebracht“. Wobei: „Die Auseinandersetzung mit sich selbst muss am Anfang stehen. Entspannungstechniken kann man lernen. Aber sich die richtigen, wichtigen Fragen zu stellen, da kommt man nicht darum herum.“ Die eine, richtige Antwort für alle, die gäbe es ohnehin nicht.

Doch ein paar Ratschläge fürs entschleunigte Leben, die könnten wohl vom Grundsatz gelten: Sich selbst Regeln zu setzen. Versuchen, weniger fremdbestimmt zu leben. Üben, auch mal „Nein“ zu sagen. Ausprobieren, dass es auch ohne Fernseher geht. E-Mail-freie Zeiten zum Feierabend einführen und durchhalten. Wenn es irgend geht, einen unantastbaren Tag in der Woche zu schaffen. Kurzum: Eine Balance einzurichten zwischen dem, was erledigt werden muss und was noch eine Weile warten kann. „Wenn man solche Regeln bewusst einzuhalten sucht, ist schon viel gewonnen“, ermutigt die erfahrene „Entschleunigerin“ zum Selbstversuch. Den Druck des Alltäglichen allerdings, den müsse jeder für sich immer neu austarieren auf seinem Weg zur Entschleunigung.

”

Entspannungstechniken kann man lernen.

Kerstin Kiefel
Unternehmerin