Gastkommentar

Zeit – Entschleunigung ist angesagt

A. Jelen

Übermüdet, überarbeitet und unausgeruht

„Wir werden mehr Zeit haben!“ Dies verkündete der bekannte Journalist Ernest Havemann am 21. Februar 1964 im *Life*-Magazin. Er sprach von einer „Beschleunigung der Technik“ und nannte unter anderem die Beispiele einer Waschmaschine mit einem Spülprogramm von 50 Minuten anstatt 2 Stunden und er sprach vom Fax, das so viel schneller war als ein Brief! Die Logik aus dem Ganzen sprach für sich: Wir werden mehr Zeit haben. Wie Recht er doch hatte!

Doch die heutige Gesellschaft ist der Beweis dafür, dass die Logik sich hier nicht durchgesetzt hat. Meine Damen und Herren, was ist geschehen?

Wir sind eine Gesellschaft übermüdeter, überarbeiteter und unausgeruhter Menschen. Wir hetzen, wir eilen, wir versuchen, so viel wie möglich in unseren Tag reinzupacken. Und was daraus rauskommt: Wir fühlen uns einsam, traurig, unzufrieden. Wenn wir die Zahlen von Burnout-Erkrankten anschauen, so wissen wir, dass wir hier von Kosten in Milliardenhöhe sprechen und vor allem: von vielen Menschen, denen es nicht gut geht.

Die Zeitexperten der heutigen Zeit (unter anderem Hartmut Rosa) sprechen von einer Zeitkrise. Diese besteht aus der technischen Beschleunigung, der Beschleunigung des sozialen Wandels und der Beschleunigung des Lebenstempos. Das heißt, dass es nicht ein individuelles, sondern ein gesamt-gesellschaftliches Problem ist! Sind Sie beruhigt, dass es sich hier nicht um Ihr individuelles Problem handelt? Ruhen Sie sich nicht zu lange darauf aus, denn wie bei allen großen gesamt-gesellschaftlichen Problemen geht es darum, dass die Veränderung im Kleinen anfängt, also bei Ihnen selbst.

Müssen Sie wirklich?

Wie könnte dies gehen? Hier ein Grundsatz: Hinterfragen Sie die Dinge, die in Ihrem Leben sind oder die Sie täglich begleiten. Schauen Sie Ihren Alltag mal gründlich an. Falls Sie wollen, hilft ein Tagesprotokoll – alle 30 Minuten schreiben Sie auf, was Sie getan haben. Am Ende des Tages analysieren Sie diese Liste. Sie werden einige Zeitdiebe finden. Eliminieren oder reduzieren Sie diese!

Fragen, die Sie sich stellen könnten:
- Muss ich dies wirklich tun?
- Brauche ich dies wirklich?
- Tut mir dies gut?
- Was wäre, wenn ich es nicht mehr tue?
- Wie könnte es anders gehen?

Zu Ihrer Info: Die meisten Zeitdiebe sind immer dieselben, hier eine kleine Liste davon: E-Mail, Telefon, Unordnung, Störungen, Sitzungen, Perfektionismus, Optimierungszwang, nicht delegieren/abgeben können, keine Struktur, Demotivation etc.

Vom Herzen lernen

Beobachten Sie Ihr Herz: Es spannt sich an und es entspannt sich. Anspannung, Entspannung. Anspannung, Entspannung. Unser Herz könnte gar nicht funktionieren, wenn es nur in einem Modus wäre. Zum Überleben braucht es also beides: Entspannung und Anspannung.

Bei einem Spitzensportler ist es dasselbe: Jeder Spitzensportler legt akribisch großen Wert auf die Ruhephase. Unser Körper braucht nach einer großen Anstrengung auch eine Ruhephase.

Warum tun wir nicht dasselbe für unser Gehirn? Dieses rattert und rattert und viel zu wenig gönnen wir unserem Gehirn eine

Pause. Denken Sie an die beiden oben genannten Beispiele und versuchen Sie, dies auch für Ihr Gehirn einzuführen. Machen Sie eine Denkpause (z. B. mit Meditationen oder leben Sie die Muße).

Was braucht Zeit?

Vieles braucht Zeit, doch in dieser schnell eilenden Struktur muss immer alles schneller gehen. Doch geben Sie sich wieder mal vermehrt Zeit, wenn es um folgenden Themen geht: Lösungen finden, Entscheidungen treffen, gute Ideen entdecken, tiefe Konzentration erleben, die Muße und vor allem eins: Sie und Ihre Gesundheit. Was geschieht, wenn Sie diesen Themen mehr Zeit geben? Testen Sie es aus!

Entschleunigen Sie …

… indem Sie Rituale einführen. Mein Morgen-Ritual ist: Ich trinke einen Tee auf dem Balkon/an einem ruhigen Plätzchen, danach mache ich ein paar Yoga-Übungen, um den Körper in die Gänge zu bekommen, dies schließe ich mit „Gedanken-für-den-Tag" ab und dann geht's unter die Dusche. Alleine dieses Morgenritual gibt mir ein richtig gutes Gefühl für den Tag. Am Ende des Tages gehe ich gerne mit meinen Liebsten eine Runde spazieren, um den Arbeitstag abzuschließen.

Kleine Tee-Pausen sind auch schöne Rituale, um die innere Ruhe für den äußeren Stress zu bewahren.

Gewinne Sie mehr Zeit …

… indem Sie sich nicht mehr verzetteln. Wenn Sie was tun, dann tun Sie es. Mein Mann sagt es so einfach: *„Si je mange, je mange."* (Wenn ich esse, dann esse ich.)

Tun Sie die Dinge bewusst und achtsam. Das heißt: Bleiben Sie mit allen Sinnen bei dem, was Sie tun. Sie können Achtsamkeit und Bewusstsein üben. Hier eine kurze Anleitung:

Setzen Sie sich hin und betrachten Sie das von Ihnen ausgewählte Objekt ganz genau. In der Natur gibt es etliche Dinge, die man betrachten könnte: eine Blume, einen Baumstamm, einen Berg, einen Stein. Ebenso in einem Museum ist dies sehr gut machbar, betrachten Sie ein Bild intensiv und über längere Zeit. Achten Sie darauf, wie Ihre Sinne reagieren: Was sehe ich? Was spüre ich? Was höre ich? Was rieche ich?

Denn umso achtsamer und bewusster wir leben, umso weniger haben wir das Gefühl, dass die Zeit davonrennt. Tolles Werkzeug, um die Zeit zu „verlangsamen" und um das Konzentrationsvermögen zu stärken!

Gewinnen Sie mehr Zeit …

… indem Sie Unerwartetes tun. Das sind immer die Geschichten, die tief haften bleiben. Es hat mit dem Durchbruch der Routine zu tun und dies gibt meistens ein sehr gutes Gefühl. Gehen Sie unerwartet in die Oper, in ein Konzert, ins Kino, mit Freunden gut essen, mit dem Liebsten in ein Spa oder was immer Ihnen in den Sinn kommt.

Gewinnen Sie mehr Zeit …

… indem Sie die Muße wieder kultivieren. Doch was heißt Muße eigentlich? Das Wort wurde schon bei den alten Griechen eingesetzt und hieß: „das Freisein von Staatsgeschäften und ökonomischen Tätigkeiten". Heute bezeichnet man die Muße mit der Zeit, die eine Person nach eigenem Wunsch nutzen kann. Es ist nicht Freizeit, denn die heutige Freizeit wird ja meist auch verplant, weil wir eben auch diese „leere Zeit" fürchten. Es ist viel eher Freiheit. Die Muße ist eine Zeit, die mit Ruhe gefüllt ist. Es ist Zeit, die aber auch die kreativen Seiten wecken kann. Wer die Muße pflegt, verlangsamt seinen Lebensrhythmus. Ein Geschenk für den Alltag, um mehr Zeit zu haben.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim „Erleben Ihres Lebens".

Korrespondenzadresse:
Anna Jelen
Jelen Seminare GmbH
Postfach 109
CH-7050 Arosa
E-Mail: jelen@jelenseminare.ch