

→ RAUS AUS DER MÜHLE

Nadolny lesen



Wer ernsthaft entschleunigen möchte, sollte mit der Lektüre von Sten Nadolnys Buch „Die Entdeckung der Langsamkeit“ beginnen. Polarforscher John Franklin tut sich mit der schnelllebigen Zeit schwer, beharrt und wird doch ein großer Entdecker. Nicht nur der Roman von 1983 ist lesenswert, sondern das Lesen an sich ist bereits ein erster Schritt zur inneren Ruhe.

Geräte abschalten



Multi-Tasking wird hoch geschätzt und erwartet – von Schulkind, Hausfrau und Manager. Manch einer nimmt Laptop und Handy sogar mit in die Mittagspause, um bloß immer erreichbar zu sein. Gegen elektronische Überflutung hilft nur eine eigene Kommunikationsökonomie, die fordert: alle elektronischen Geräte abschalten. Und das so oft wie möglich.

Katzen kopieren



Wenn Katzen nicht fressen, jagen oder schlafen, dann entspannen sie. Das können sie so meisterhaft, dass der Mensch sich etwas abgucken kann. Und zu träumen beginnt, wie das wäre: keine Sorgen, keine Rückenschmerzen, keine Termine! Ein bisschen Katze sein kann jeder: Entspannung üben, in Zeitlosigkeit versinken, aber bitte nicht schnurren!

Den Tag entplanen



Die Sehnsucht ist eine ernstzunehmende Kraft. Innere Bilder von Sehnsuchtsorten trägt jeder mit sich herum. Einfach mal überlegen, wo man ganz in Ruhe gerne wäre und dann hinbewegen. Raus aus der Mühle – ein entplanter Tag. Die beste Zuflucht bietet die Natur, ein Ort ohne Uhr, in der Ordnung von Tag und Nacht. Atmen, Himmel gucken und Horizont. Das hilft. abo

Der entschleunigte Mensch

Der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ setzt sich für ein ruhigeres Leben ein. Um wieder Zeit für sich zu gewinnen und der Beschleunigung zu entkommen, müsse man vor allem „nein“ sagen können.

VON ISABELLE DE BORTOLI

Die Zeit verzögern? Das geht doch gar nicht! Den Kommentar hört Erwin Heller häufig, wenn er den Namen seines Vereins nennt. Doch er antwortet stets: „Das mag sein. Aber alle Welt glaubt doch auch, man könnte die Zeit beschleunigen!“

Damit spielt der Vorsitzende des „Vereins zur Verzögerung der Zeit“ auf den großen Zeitdruck an, unter dem die Menschheit des 21. Jahrhunderts leidet. Nicht nur bei der Arbeit, auch im Privaten jagt ein Termin den anderen, der Satz „Ich habe keine Zeit“ wird sogar von Kindern und Jugendlichen immer häufiger benutzt. So ging es auch dem Münchner Rechtsanwalt selbst. „Ich merkte, dass ich mich in einer Art Opferrolle befand und nur noch dachte: Ich muss, ich muss, ich muss.“ In dieser Situation lernte Heller den „Verein zur Verzögerung der Zeit“ kennen. „Natürlich kann man die Zeit nicht wirklich verzögern, also langsamer laufen lassen.

Aber man kann dafür sorgen, dass es sich so anfühlt“, sagt Heller, der dem Verein seit dem Jahr 2003 vorsteht. „In einer Zeit, in der wir immer mehr gedrängt werden, alles zu beschleunigen, gehört eine große Portion Mut dazu, diesem Wahn entgegenzutreten und die Zeit zu verzögern.“

Rund 1000 Mitglieder hat der in Österreich an der Universität Klagenfurt gegründete Verein mittlerweile weltweit, der sich dem angemessenen Umgang mit Zeit verschrieben hat und Wert auf ausgereifte Entscheidungen legt. „Natürlich sind auch wir nicht komplett selbstbestimmt und stressfrei. Aber wir alle haben die Bereitschaft, wenigstens zeitweise einmal aus dem Alltagsstress herauszutreten, um darüber nachzudenken, wie wir mit unserer Zeit umgehen.“ Für die Entschleunigung müsse man sich eben zunächst einmal die Zeit nehmen, seinen Alltag zu überblicken. „Wer noch nicht einmal dafür ein paar Minuten freischaufeln kann, dem ist allerdings nicht zu helfen“, sagt der Rechtsanwalt.

Um seine „Eigenzeit“ – also die Zeit, die ganz einem selbst gehört – zu vermehren, sei es hilfreich, über eine Woche den Tagesablauf genau aufzuschreiben. „Dabei habe ich selbst festgestellt, dass Vorstellung und Realität leider nicht übereinstimmen“, gibt Heller zu. „Ich dachte: Okay, zum Gericht fährst du eine Viertelstunde. In Wahrheit dauerte das aber immer eine halbe Stunde. Und so war ich ständig im

Stress und immer zu spät.“ Hat man seinen detaillierten Tagesablauf aufgeschrieben, geht es ans Streichen: Worauf kann man verzichten? „Dadurch entstehen neue Freiräume. Und mit ihnen wächst die Lust auf weitere Freiräume.“

Entschleunigen heiße, weder langsam zu sein, noch ständig zu meditieren: „Es bedeutet, die eigene Lebensqualität zu steigern und Sachen zu machen, die mir Spaß bereiten“, sagt Heller.

Das wichtigste Wort für die Entschleunigung: „Nein“. Jeder, egal ob Manager, Lehrer oder Rentner, werde eine Reihe von Zwängen in seinem Tagesablauf finden. Die müssten gar nicht immer beruflicher Natur sein: „Viele Menschen leiden auch unter ihren familiären oder sozialen Verpflichtungen“, sagt Heller. „Und nun gilt es zu überlegen, wo jeder für sich ‚Nein‘ sagen kann – ob zum Kollegen, zu Freunden oder Verwandten.“ Oft, so Hellers Erfahrung, sei die andere Seite sogar erleichtert, wenn man eine Verabredung absagen würde – schließlich freue sich jeder über ein bisschen mehr Zeit für sich. „Und wir stressen uns alle gegenseitig.“ In

den Jahrzehnten der Beschleunigung erwarte jeder von jedem, dass er immer Zeit habe. „Wir setzen unsere Mitmenschen unter Termin- druck. Wir haben doch gar keinen Anspruch darauf, dass jeder stets ein paar Minuten für uns hat. Das vergessen viele.“

Schuld an der Beschleunigung der Gesellschaft ist laut Erwin Heller der Computer. Mit ihm ging plötzlich alles schneller, immer mehr Daten wurden in immer kürzerer Zeit verarbeitet und gespeichert. „Und unsere Gesellschaft ist mit dem PC schneller geworden. Zu eiligen Besprechungen hat man sich in meinem Job vor 15 Jahren innerhalb von einer Woche getroffen. Heute innerhalb von einem Tag.“ Dass nun immer mehr Menschen die Zeit verzögern, entschleunigen wollen, liegt aus Sicht des Vereinsvorsitzenden in der veränderten Einstellung der nachfolgenden Generation: „Junge Menschen sind fit, weltoffen, neugierig. Sie wollen nicht mit Mitte 30 ausgebrannt und mit psychischen Problemen zu Hause sitzen, nur weil sie über Jahre jede Woche 65 Stunden gearbeitet haben. Das hat nichts mit fehlender Belastbarkeit oder gar Faulheit zu tun. Sie leben nicht mehr ausschließlich für die Firma, sondern möchten Freundschaften pflegen und Partnerschaften eingehen. Sie trauen sich zu sagen: Diesen Stress mache ich nicht mehr mit.“



„Entschleuniger“ haben mehr Zeit für die Dinge, die ihre Lebensqualität steigern.

FOTOS: JOKER, GMS, MATZERATH, VODAFONE, WDR

Den eigenen Rhythmus finden

Die Griechen hatten zwei unterschiedliche Begriffe für unser heutiges Wort Zeit. Damit wiesen sie auf den Unterschied zwischen der äußeren, auf erlegten und der inneren, persönlichen Zeit hin. Mit „Chronos“ meinten die Griechen die gleichförmig ablaufende, exakte Zeit, die heutzutage Bezug hat zu Uhren und Kalendern. Für den „Verein zur Verzögerung der Zeit“ ist damit der Rhythmus gemeint, der die Menschen fremdsteuert und den wir versuchen, zu beschleunigen.

„Kairos“ nannten die Griechen die unregelmäßig ablaufende innere Zeit. Diese Vorstellung von Zeit zielte darauf, den Takt von Ruhe und Aktivität im eigenen Körper zu beschreiben. Laut „Verein zur Verzögerung der Zeit“ bestimmt heute das Chronos-Denken unseren Alltag. Die innere Zeitperspektive hätten viele Menschen ausgeblendet, obwohl beide Zeitauffassungen gemeinsam für unser Zusammenleben wichtig und notwendig seien. „Es kommt darauf an, sie in Balance zu halten und zu schauen, wann

welche Zeitauffassung angemessen ist“, schreibt der Verein auf seiner Webseite. Wenn selbst die Freizeit keine Zeit sei, über die wir frei bestimmen können, dann habe „Chronos“ die Zeit-Regie übernommen. debo

INFO Im „Verein zur Verzögerung der Zeit“ sind Menschen jeden Alters und jeder Gesellschaftsschicht Mitglieder. Der Beitrag kostet 52 Euro im Jahr – einen Euro für jede Woche. Dafür gibt es eine Vereinszeitschrift sowie jährliche Foren und Symposien. www.zeitverein.com

→ JETLAG



Immer gut drauf

Bis zu zwei Wochen lang kann sich der Jetlag auf den Tagesrhythmus von Reisenden auswirken. Sie leiden größtenteils unter Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und oft auch unter Übelkeit. Grund für diese Beschwerden sind Flüge durch unterschiedliche Zeitzonen. Die Heimatzeit kann sich bis zu 14 Stunden von der Zielort-Zeit unterscheiden. Während zu Hause die Sonne bereits untergeht, beginnt im Urlaubsland

erst der Tag. Die Innere Uhr kommt völlig durcheinander. Wie stark der natürliche 24-Stunden-Rhythmus beeinträchtigt wird, hängt von der Flugrichtung ab: Menschen, die in östlichen Ländern Urlaub machen, leiden stärker unter Jetlag als Reisende Richtung Westen: Wer zum Beispiel in die USA fliegt, für den ist der Tag länger, was der Körper besser verkraftet.

Bereits vor der Reise können die Fluggäste Vorbereitungen gegen den Jetlag treffen. Geht es gen Westen, sollten sie täglich ein bis zwei Stunden später ins Bett gehen und dann im Flugzeug nicht schlafen. Im Zielland angekommen, sollten sie sich an den dort üblichen Tagesrhythmus anpassen und sich erst abends schlafen legen. Reisende Richtung Osten sollten einige Tage vor der Abreise früher ins Bett gehen und während des Fluges wenn möglich schlafen. ias/FOTO: FLUGHAFEN WIEN

→ KOLUMNE

Die Zeit rast – warum?

VON MICHAEL HAMERLA

nun die Biologen und Psychologen ab. Die Biologen suchen nach einem Funktionszentrum für die Zeitmessung im Gehirn – und entdeckten bisher keins. Doch im Körper fanden sie verschiedene Rhythmen angelegt, die einzelne Lebensprozesse miteinander verknüpfen und auf Licht, Dunkelheit und andere externe Zeitgeber reagieren. Die Untersuchungen der Psychologen belegen, dass Minuten und Stunden keineswegs als immer gleich lang empfunden werden.

Vielmehr wird eine Zeitspanne, die dem Gehirn viele Erfahrungen vermittelt, als kurzweilig, spannend und intensiv erlebt. Eine von der Uhr gemessene, gleich lange

Spanne des Wartens aber ist langweilig. In der Erinnerung, sagt die psychologische Theorie, würden die langweiligen Zeiten mehr oder weniger ausgeblendet, während die kurzweiligen im Gedächtnis präsent blieben.

Freilich gilt diese Erklärung nur für das Gestern. Warum so viele Ältere aber das Heute als schnelllebig erleben, wird durch den Blick zurück nicht erklärt. Also werfen wir einen Blick nach vorn. Und da wartet – irgendwann, aber ganz bestimmt – der Tod.

Wer die Mitte des Lebens überschritten hat, hat oft schon Abschied nehmen müssen. Von Eltern, Mitschülern, nicht nur älteren

Freunden, manchmal auch Geschwistern. Der – oder die – Überlebende erlebt die eigene Zeit, das Heute, als ein „Noch“.

Dieses „Noch“ wollen viele füllen. Oft mit als sinnvoll und auch durchaus kurzweilig empfundenen sozialen Aktivitäten. Ohne das Engagement der Grauköpfe müssten viele Vereine, soziale Einrichtungen oder Kirchengemeinden ihre Angebotspalette spürbar einschränken.

Manche reagieren auf das „Noch“, indem sie sich – bisweilen mit pharmakologischer Hilfe – andauernde Jugendkraft beweisen. Im amerikanischen Fort Lauderdale, einem angeblichen Paradies für Senioren in Florida, beraten Achtzigjährige beim Tanztage Gleichaltrige in der Aids-Vorsorge.

Eine große Herausforderung, die unerklärliche, aber begrenzte Zeit.