

stern.de - 3.7.2003 - 13:24

URL: <http://www.stern.de/lifestyle/reise/509985.html?nv=cb>

Entschleunigung

## Sehnsucht nach mehr Zeit



© Stephanie Brinkkötter



Berge, Sonne, Frieden: Panorama im Wendelstein-Gebirge, der neuen Heimat der Sebrichs

**Das Gefühl, immer schneller leben zu müssen, macht uns krank. Wir überfordern uns. Wir verlieren den Blick für das Wesentliche. Langsam wächst die Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen kann.**

*Fahr er langsam, ich habe es eilig  
(Der alte Fritz zu seinem Kutscher)*

Als es noch keine Uhren gab, bestimmten Sonne, Mond und Sterne den Rhythmus. Wer einer Verabredung sicher sein wollte, traf sich nach Sonnenaufgang. Heute ticken die Menschen im Minutentakt. Die Zeit rast. Viele halten nicht mehr Schritt, die Jahre drücken aufs Tempo. Die Sehnsucht wächst, auf die Bremse zu treten. **Sie** sah diesen

alten Mann mit seinen Schülern an einem Sommermorgen in einem Park in Shanghai. Das Tageslicht brach durch die Bäume, die Stadt begann, sich aufzuladen. Der alte Mann bewegte seinen Körper in rhythmischer Gymnastik, einer Abfolge von ineinander übergehenden Figuren. Ein Gleichmaß, wie Wolken, die vorüberziehen. Ein Moment des Innehaltens, den Susanne Preiss kaum ertragen konnte.

### Fotostrecke



### Mehr zum Thema

Interview: **Zeitforscher Karlheinz A. Geißler**

**Sie** war gerade wieder einmal um die halbe Welt geflogen und vor Sonnenaufgang auf dem Weg ins Hotel. Es war die Zeit, als sie fast nur im Flieger saß. Mit 26 Jahren war sie

eine erfolgreiche Werberin. 7-Tage-Woche, 16-Stunden-Tag. Ihre Kunden: Global Player. Preiss verantwortete Millionenetats. Zum Flughafen hetzen. Meetings. Nicht erledigte Anrufe. Angst und Schweiß und Valium. Magen kaputt, Rücken verspannt. **Die** Anspannung, hatte sie sich immer gesagt, gehört dazu. Wer keinen Stress hat, hat auch keinen interessanten Job. Und den Mann da auf der Wiese, den würde sie sich auch organisieren. Ein bisschen mehr Gelassenheit könnte ja nicht schaden. Preiss bot ihm Geld, um ein paar dieser Übungen zu lernen, die jahrtausendalte Technik des Qi Gong, die Lehre vom Leben. Der Mann sagte, er sei nicht käuflich. Von nun an kam sie jeden Tag in den Park. Schaute einfach zu.

## Mehr zum Thema

### Bumerang Prinzip

Großer Life-Balance-Test mit individueller Auswertung

[Slowfood.de](#)

Langsamer essen mit Genuss

[Arbeitswahn.de](#)

Pläsoyers für den Müßiggang

Am fünften Tag willigte der Meister ein. Er zeigte ihr eine Übung: Stehen wie ein Baum. Die Füße parallel, schulterbreit auseinander, die Wirbelsäule im Lot, Ellbogen nach außen, Handflächen zum Körper, der Kopf schwebt. Preiss stand still, in der Erwartung, dass es endlich losgeht. Nach zehn Minuten

schickte der Mann sie weg. Sie solle diese Übung bei Sonnenaufgang praktizieren und in 99 Tagen wiederkommen. "Mir war schlagartig klar, dieser Mann würde mein Leben ändern", sagt Susanne Preiss heute. **Das** Gefühl, immer schneller leben zu müssen, macht uns langsam krank. 1990 klagten 48 Prozent der Arbeitnehmer über Zeitmangel und Zeitfristen, zehn Jahre später waren es 58 Prozent. "Die körperlichen Belastungen stagnieren, die psychischen Belastungen nehmen dramatisch zu", sagt der Hamburger Arbeitswissenschaftler Alfred Oppolzer. In Deutschland sind von 1995 bis 2002 fast zwei Millionen Vollzeitarbeitsplätze verschwunden. Eine Studie des Bundesverbands der Betriebskrankenkassen ergab: Arbeitsbedingte Erkrankungen verursachen jährliche Kosten von mehr als 28 Milliarden Euro.

## Bücher zum Thema

### "Die Tyrannei des Augenblicks"

Der norwegische Anthropologe Thomas H. Eriksen beschreibt die Widersprüche unserer Zeit. Immer weniger Menschen müssen immer mehr arbeiten. Die Menschen in der komplexen Gesellschaft seien nicht mehr in der Lage, einfachste Gedanken zu Ende zu denken.

237 Seiten, Herder, 19,90 Euro

### "Wart' mal schnell"

"Für alle, die auf dieses Buch gewartet haben, ohne es zu wissen", behauptet der Autor Karlheinz A. Geißler. Der Wirtschafts-pädagoge lädt zum literarisch-analytischen Spaziergang durch die Geschichte der Geschwindigkeit: von König Pyrrhus bis zur Deutschen Bahn.

272 Seiten, Hirzel, 24 Euro

### "Simplify your life"

Der Bestseller des evangelischen Pfarrers Werner "Tiki" Küstenmacher und des Zeitmanagers Lothar Seiwert. Dieses Buch räumt mit Ihrem Leben auf. Vom Entrümpeln des Büros bis zur Entdeckung Ihrer wahren Lebensziele, gemäß dem Motto: Das Leichte ist richtig.

355 Seiten, Campus, 19,90 Euro.

### "Das Recht auf Faulheit"

Eine geistreiche, 1883 zum ersten Mal erschienene Polemik. Autor ist Paul Lafargue, Schwiegersohn von Karl

**Depressionen** sind neben Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen die dritte große Volksseuche unserer Zeit. Der Umsatz an Beruhigungstabletten und Antidepressiva steigt jedes Jahr um zehn Prozent. Bei den Krankenkassen ist die Bearbeitung von Anträgen auf Psychotherapien zum Tagesgeschäft geworden. Welcher Hausarzt nimmt sich Zeit für Gespräche? **Ob** sie zwei, zehn oder 20 Minuten investieren, die kassenärztlichen Vereinigungen bewilligen höchstens 8,74 Euro. Krankenpfleger haben kaum Gelegenheit, sich um die Gesundheit ihrer Patienten zu sorgen. Wer hält heute noch die Hand am Bett? Der Stress macht auch die Pfleger krank. 1990 waren sie durchschnittlich sieben Jahre im Dienst. Heute sind es drei. **Hurry Sickness**", wie die Amerikaner sagen, die Geschwindigkeitskrankheit, lässt die Sitten verfallen: Auch der Rauswurf gewinnt an Tempo. In der Londoner City wurde jetzt Mitarbeitern einer Investment-Gruppe über eine Nachricht auf ihrem Handy gekündigt. **Susanne** Preiss stand vor dem Zusammenbruch. Ihre Nerven lagen blank. Nachts, es war immer die gleiche Zeit, gegen zwei,

Marx. Lafargue widerlegt die Marxsche Lehrformel vom "Recht auf Arbeit". Er wettert gegen das protestantische Ideal des 19. Jahrhunderts, zwölf Stunden am Tag zu arbeiten.

78 Seiten, Europäische Verlagsanstalt, 12,70 Euro

### "Lob des Müsiggangs"

Der Pazifist und Nobelpreisträger Bertrand Russell veröffentlichte diesen Essay 1957. Ein tiefsinniges Werk über moderne Gleichförmigkeit, unnützes Wissen und die Entwicklung des Tempowahns in allen Lebensbereichen: von der Architektur bis zur Erziehung.

258 Seiten, DTV, 9 Euro

### "Die Entdeckung der Langsamkeit"

Der erste Satz ist bereits ein Klassiker: "John Franklin war schon zehn Jahre alt und noch immer so langsam, dass er keinen Ball fangen konnte." Nach Stan Nadolny kommt die Langsamkeit als Lebensprinzip unserem Wesen am nächsten.

358 Seiten, Piper, 9,90 Euro

### "Die Schule der Mönche"

Eine persönliche Entdeckungsreise des Münchner Journalisten Peter Seewald in die Geheimnisse und Rituale der klösterlichen Welt. Der Autor findet auf dem Monte Cassino, Stammkloster des heiligen St. Benedikt, erstaunlich viele Antworten auf die Fragen unserer Zeit.

236 Seiten, Herder, 19,50 Euro

### "Der innere Kompass"

Aus der Praxis für die Praxis: Das Buch ist ein kenntnisreicher und kompakter Wegweiser durch ruhigeres Fahrwasser. Das Thema von Birgit Albers-Timm und Sybille Terrahe ist die Ganzheitlichkeit, die Verbindung von Geist, Körper und Seele. Viele Tipps, nützliche Adressen.

320 Seiten. Arkana/Goldmann, 24,90 Euro.

### "Mehr Zeit fürs Glück"

Für Leute, die sich wenig Zeit nehmen, über ihre Zeit nachzudenken. Lothar Seiwert zeigt Wege aus der Alltagshatz. Der Heidelberger Professor hat das so genannte Bumerang-Prinzip entwickelt. Nach einer arabischen Lebensweisheit kehrt nur dann etwas zu einem zurück, wenn man es loslässt.

240 Seiten, Gräfe und Unzer, 22,90 Euro

### "Eine Landkarte der Zeit"

Der amerikanische Psychologe Robert Levine hat das Lebenstempo in 31 Ländern untersucht und verglichen. Zum Reispiel Gehörschwindigkeit und die

schreckte sie aus dem Schlaf, sie hörte ihr Herz rasen. Sie sehnte sich den Morgen herbei, dass es endlich hell wird. Es war die Angst vor der Angst, im Job zu versagen. Nicht mehr zu funktionieren. Keine Schwäche zulassen zu dürfen. Langsam, sehr langsam, ließ sie den Gedanken zu, sich und ihr Leben nicht mehr im Griff zu haben. Und eines Morgens, als sie wieder an den Mann im Park dachte, sagte sie sich: Was habe ich eigentlich zu verlieren? Dann stelle ich mich eben in den Garten und mache diese Übung. Es war so lächerlich, gar nichts Cooles, zehn Minuten dazustehen wie ein Baum und seinem Atem zu lauschen. Niemandem hat sie davon erzählt; mal machte sie die Übungen, mal nicht. Nach einem halben Jahr, ihr ging es immer noch nicht besser, setzte sie sich ins Flugzeug und besuchte den Mann im Park. Sie wurde seine Schülerin. Seit drei Jahren nun bringt Susanne Preiss in "Entschleunigungskursen" gestressten Managern und überforderten Hausfrauen bei, Sperren zu lösen in Schultern und Lendenwirbeln. Die Harmonie mit sich selbst und anderen wiederherzustellen. Der wachsende Druck in der Arbeitswelt, die steigenden Anforderungen in Beruf und Familie, der Stress, auch in der Freizeit, immer mehr, immer Tolleres zu erleben, hat "Entschleunigung" zu einem Modewort gemacht. Der Münchner Zeitforscher Professor Karlheinz A. Geißler sieht in dem Trend eine notwendige Gegenbewegung. "Wir versuchen, immer mehr in unsere Zeit zu stopfen. Wir erkaufen uns Güterwohlstand mit Zeitnot." Geißler kann nicht mithetzen: Als Kind war er an Kinderlähmung erkrankt und kam nie in Versuchung, schneller sein zu wollen. Jetzt ist er ein Trendsetter. "Ich hinke meiner Zeit voraus", sagt er. Die werbetreibende Industrie hat den Wunsch, das Leben gemächlicher angehen zu lassen,

Genauigkeit der Uhren. Das höchste Tempo legt die Schweiz vor. 320 Seiten, Piper, 8,90 Euro

längst in Kampagnen umgesetzt. Entspannt auf dem Sofa lümmelnde Leistungsträger rauchen "Camel" - "Slow down, pleasure up". Im

Werbepot der Biermarke Jever lässt sich ein Entscheider mit ausgebreiteten Armen und Flaschbier in die Dünen fallen. Autobauer werben mit Bequemlichkeit, nicht mit Geschwindigkeit. Wer im Stau steht, soll es gemütlich haben.



© Stephanie Brinkkötter

Personalberaterin Kerstin Karuschkat lässt sich nicht mehr aus der Ruhe bringen. "Darum muss man immer wieder ringen"

**Zwangentschleunigte** Ex-Manager aus der Heißluftbranche New Economy schreiben Bücher über Schnecken. Und Tempomacher wie Bertelsmann-Chef Thomas Middelhoff ("Ich weiß manchmal morgens nicht, wo ich bin") mussten einem Vorstandschef weichen, der richtig gern in Gütersloh aufwacht. **In** den Fitnesszentren der Republik empfehlen die Turnlehrer ruhige Bewegungen aus Fernost. Angler und Bogenschützen sind die neuen Helden nach der Arbeit. Die Leute wandern wieder. Der Wellnessboom, er hört nicht auf. Darin spiegelt sich der Wunsch, sich Zeit zurückzukaufen, sagen die Forscher vom Hamburger Trendbüro. Zeit sei das "Kapital der Konsumenten von

morgen". **Sind** wir dabei, MaSS und Mitte zu verlieren? Von klein auf? Vier von fünf Kindern fühlen sich unter Zeitdruck, ergab eine Umfrage des Lego Learning Institute in Deutschland und anderen Industrienationen. Früher lernten Kinder, eines nach dem anderen zu tun. Heute frühstücken sie auf dem Weg zur Schule, im Auto des Vaters. **In** Japan, dem Land des Zen ("Alles ist leer") und des Toyota ("Nichts ist unmöglich"), fleht die Regierung ihre Bürger an, sich mehr Zeit zu nehmen. Die Kampagne heißt "Suro raifu", "Langsames Leben". Nach amtlichen Berechnungen würde die krisengeschüttelte Wirtschaft Milliarden sparen, wenn die Leute ihren ohnehin kurzen Jahresurlaub von 18 Tagen voll in Anspruch nähmen und ausgeruht weniger Fehler machten. Die gehetzte Zeit hat den Japanern ein neues Wort beschert: "Karoshi", Tod durch Überarbeitung. **Wir** haben das Gefühl, nicht zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Die Nonstop-Gesellschaft kennt keinen Müßiggang. Wir sind unaufmerksam, gereizt und übermüdet. Zeitforscher sagen, dass wir heute im Durchschnitt über eine Stunde weniger schlafen als die Menschen vor 100 Jahren. Der Sonntag war mal heilig, ein Tag der Ruhe, der "seelischen Erhebung", so steht es im Grundgesetz. Heute wird darüber diskutiert, die Geschäfte auch Samstag und Sonntag und Tag und Nacht offen zu halten. Glasfaserleitungen sind die Nervenbahnen unserer Gesellschaft. Internet und E-Mail verändern das Gefühl für Raum und Zeit; wer nicht rund um die Uhr erreichbar ist, dem helfen Computerprogramme wie der "Abwesenheits-Assistent". **Das** lateinische "Computum" war das Wort der Christen für eine Schnur zum Zählen ihrer Gebete. Der Rosenkranz als erstes Rechengerät: ein paarmal das Vaterunser, das Ave-Maria, Ehre sei dem Vater. Aus "computare", "berechnen", machten die Engländer, die



Beschleuniger der Weltgeschichte, den Computer: Die Chip-Rechenleistung verdoppelt sich alle 18 Monate. Die vergangenen 30 Jahre produzierten mehr Informationen als die fünf Jahrtausende davor. Der börsennotierte Chip-Hersteller Infineon hat angekündigt, am Ende jedes Jahres fünf Prozent der Belegschaft zu entlassen. Wer das Plansoll nicht erfüllt, fliegt. Das von Unternehmensberatern entwickelte Prinzip heißt: "up or out". Karriereleiter schnell hoch oder raus.



© Stephanie Brinkkötter

Alles hat seine Zeit: Uhrmachermeister Rolf Lang bei der Arbeit

Über Jahrhunderte bestimmten Segel und Pferd das Gefühl für Distanzen. Die Geschwindigkeit des Alltags entsprach der Geschwindigkeit von Pferd und Reitern. Franz Voigtländer aus dem Bergischen Land holt sich gerade dieses Gefühl zurück. Er reitet durch Deutschland. Pfingstmontag hat der Architekt seine zwei Pferde gesattelt, Julchen, eine Kreuzung aus Araberstute und Quarterhorse-Hengst, und das Packpferd Peggy, 24 Jahre alt. In drei Monaten will Voigtländer irgendwo bei Magdeburg die Elbauen erreicht haben, auf ein paar Tage früher oder später kommt es nicht an. Die vergangenen Jahre, sagt er, waren ziemlich anstrengend. Ein Riesenprojekt in Köln, Bauherrenberatung, nervenaufreibend. "Ich war müde.

Ich brauch Zeit für mich." Ein Handy liegt vorn in der Satteltasche; Franz Voigtländer, 53, hat seiner Freundin versprochen, sich alle drei, vier Tage zu melden. "Ich bin kein Aussteiger", sagt er, "ich komme gern zurück." Er mag das, dieses Latschen und Schwitzen, das Suchen nach Buchstaben an den Bäumen, nach Wegen. "Den halben Tag sitz ich auf dem Pferd, die andere Hälfte laufe ich daneben. Und schau mir den Wald an." Derzeit begleitet ihn ein alter Freund, bald kommt seine Freundin, später wird Voigtländer allein reiten. "Wenn man von zu Hause weggeht und über den ersten Hügel ist und weiß, dass man heute nicht nach Hause geht", sagt er, "taucht man ein in eine neue Wirklichkeit. Und die beginnt 300 Meter hinter deinem Gartenzaun." Es zahlt sich aus, sich auf den Weg zu machen. Die Personalberaterin Kerstin Karuschkat, 33, steckte jahrelang im Hamsterrad; es drehte sich in Brüssel, in Bad Homburg, in der Business Class. In der Euphorie der New Economy bediente sie die Top-Beschleuniger der IT-Branche. Die verbrauchten schneller Mitarbeiter, als sie ihnen Büros einrichten konnten. Es war die Zeit, drei Jahre ist es her, als man als Verlierer galt, wenn man nachts um eins nicht mehr online war. Karuschkat arbeitete von Montagmorgen erster Flieger 6.30 Uhr bis Freitagabend letzter Flieger 22 Uhr; am Wochenende war die Wäsche dran. Sie kündigte an ihrem 30. Geburtstag. "Ich konnte das Spiel nicht gewinnen. Wie lange ich auch vor meinem Laptop hockte, es war immer einer da, der länger blieb. Wurde der Status nicht über Macht bestimmt, dann über Anwesenheit." Kerstin Karuschkat hatte ihre Geschwindigkeit ausgereizt und Stillstand erzeugt: Der Kopf war leer, das Gesicht voller Falten. Zuletzt war sie damit gescheitert, Tempo durch Gleichzeitigkeit zu erreichen: so viel wie möglich auf einmal zu erledigen. Beim Telefonieren eine Mail schreiben,

beim Essen lesen. Unter einem Apfelbaum im Rheinischen schwor sie ihrer besten Freundin, sich nicht mehr den Spielregeln und Vorgaben der gehetzten Welt auszuliefern, sondern eigene Regeln zu setzen. "3k Personalberatung" war geboren. Karuschkat weiß, dass 70 von 100 Projekten in Betrieben nicht erfolgreich beendet werden, weil die Prozesse nicht zu Ende gedacht werden. Davon profitiert sie jetzt. **Sie** beschäftigt zehn Leute, alle verdienen mehr als früher. Damit hatte keiner gerechnet. Ihre Personalberater wollen bei ihren Kunden ein Bewusstsein dafür schaffen, dass am Arbeitsplatz nur zufrieden ist, wer Schritt halten kann. Und dass Effizienz die Konzentration auf das Wesentliche voraussetzt. Ihre Auftraggeber, Versicherungskonzerne, Banken, Dienstleister, zahlen viel für die Entdeckung der Langsamkeit. **Den** Traum zu leben ist nicht immer leicht. Es gibt Wochen, da hat sie kaum etwas zu tun, und Monate, da zählt nur Arbeit. Karuschkat kämpft darum, sich durch Druck von außen nicht mehr aus der Ruhe bringen zu lassen. "Um Entschleunigung", sagt sie, "muss man immer wieder ringen."



© Stephanie Brinkkötter



"Ich war müde", sagt Voigtländer. Er mag das Latschen, das Schwitzen und Suchen nach Wegen. In ein paar Wochen will er angekommen sein

mystischen Ritual um die Mitte des Menschen. Wenn Seewald, vom Typ nicht die Ruhe in Person, seine Wut über die aus den Fugen geratene Zeit nicht beherrschen kann, geht er in die Kirche. Er hat sich vorgenommen, die kleinen alltäglichen Ärgernisse an der Größe des Universums zu messen. "Ich muss mich immer selbst daran erinnern, mich nicht so wichtig zu nehmen. Früher dachte ich, kannst du dir das leisten, morgens 20 Minuten in die Messe? Heute nehme ich das Angebot an, mich in einem schönen, großzügigen Raum zu sammeln." **Trotz** zeitsparender Erfindungen haben die Menschen heute weniger Zeit für sich. Die segensreiche Erfindung des Staubsaugers hat die Reinlichkeitsstandards derart erhöht, dass Frauen und mittlerweile auch Männer mehr Zeit in Hausarbeit investieren als Anfang der 20er Jahre. Unsere Tage gehen dahin mit Optimieren und Vergleichen. Wie machen Sie das Beste aus Ihrem Typ? Welcher Sport bringt am meisten? Wo ist was billiger? Schon mal versucht, in einem dieser "Geiz ist geil"-Märkte einen Verkäufer zu

**Wir** sind uns selbst nicht mehr sicher. Die Buchregale bersten unter Ratgebern. Brauchen Kinder Rituale? Wie mache ich aus Freizeit Erholung? Bin ich, der ich sein möchte? Eine Entwicklung, die dem Münchner Peter Seewald, 48, an den Nerv geht. "Wir überfordern uns und verlieren das Wissen um unser Wesen." Der Katholik schreibt Bücher über Gott und die Welt und darüber, dass wir nicht alles, was wir wollen, in dieses Leben packen müssen. Seewald hat vor Jahren seinen Glauben wiedergefunden und die Rituale der Kindheit wiederentdeckt. Als er ein Junge war auf dem Land, läuteten am Mittag die Angelusglocken, und die Bauern unterbrachen die Arbeit. Das Leben hatte eine Ordnung. **Sein** Sohn findet es mittlerweile cool, wenn der Vater ihn mitnimmt zum Blasius-Segen und zur Herz-Jesu-Andacht, einem

finden? Man muss Zeit mitbringen, wenn am Personal gespart wird. **Es** gibt Völker, für die Tempowahn ein Frevel ist. Die Kapauku, Jäger und Sammler auf Papua-Neuguinea, sind überzeugt, es schicke sich nicht, an zwei aufeinander folgenden Tagen zu arbeiten. Die Kabyle in Algerien betrachten "Eile als Mangel an Anstand". Uhrmachermeister Rolf Lang, 54, würde ihnen gefallen. Er entwickelt Uhren beim TraditionsHersteller A. Lange & Söhne in Glashütte, Sachsen. Seit 1845, damals mit Turbine und Dynamo, werden hier Zeitmesser gefertigt. Rolf Lang sitzt an Tischen aus dunkel gebeiztem Fichtenholz. Die Werkstatt ist im Zustand von 1920. Sein Arbeitgeber verdient Geld damit, dass Lang Zeit braucht. Manchmal werden die Kunden gebeten, ein Jahr oder länger auf ein neues Modell zu warten. **Lang** studiert, wie früher Uhren gebaut wurden. Bevor er nach Glashütte kam, war er Restaurator im Dresdner Zwinger. Im Mathematisch-Physikalischen Salon, der technischen Wunderkammer August des Starken. Säle voll mit Malerei, Mechanik, Marmor. Lang lernte hier, dass man die Zeit nicht totschiessen kann, ohne die Ewigkeit zu verletzen. "Die guten Ideen für heute", sagt er, "hole ich mir aus der Vergangenheit." Der Uhrmacher dreht mit der Hand jedes Rad, jeden Rohling, jede Welle. "Ich passe die Teile so an, dass sie sich lieben." Wenn er schnell sein muss, schafft er eine Taschenuhr in einem halben Jahr. Allein die Datums-Montage benötigt 66 Einzelteile. "Die Mechanik", sagt Lang, "kann man nicht mehr beschleunigen." **Es** waren Uhrzeiger, die uns über die Jahrhunderte disziplinierten. Als das Sonnenlicht den Lauf der Dinge bestimmte, durfte nach der Dämmerung nicht mehr gearbeitet, kein Brot gebacken werden; wer es tat, war des Teufels. Der Tabubruch kam mit Beginn der Industrialisierung: Menschen, die bis dahin nach dem Rhythmus der Natur lebten, mit den Hühnern aufstanden und sich mit ihnen schlafen legten, ordneten sich dem Takt von Maschinen unter. Die Reformatoren Zwingli und Calvin verfluchten unnütze Tätigkeit: "Man darf überall nie müßiggehen, sondern soll beständig thätig sein". 1748 formulierte Benjamin Franklin, der Erfinder des Blitzableiters, das Credo der neuen Ära: Zeit ist Geld.



© Stephanie Brinkkötter

Susanne Preiss stand mit 26 kurz vor dem Zusammenbruch, dann krepelte sie ihr Leben um

**Und** unsere Zeit ist endlich. Wie soll man da nicht verrückt werden? Im Trappistenkloster Mariawald in der Eifel ackern Mönche seit 600 Jahren in der Hoffnung auf das Ende aller Zeit. Dem Eschaton, wenn Gott ihre Tränen wegwischen wird, wie es in der Bibel steht. Sie betreiben Landwirtschaft und eine Schreinerei, züchten Pferde, brennen Schnaps und beherbergen Gäste. Hier suchen Städter Stille. Die Regel des Ordens, die "Stabilitas loci", das Festhalten an einem Ort, fasziniert die modernen Nomaden. **Die** Mönche begreifen ihre Arbeit als Tagwerk. Es ist die mittelalterliche Bezeichnung für das, was an einem Tag zu schaffen ist. Siebenmal am Tag unterbrechen die Brüder ihr Tun und lesen gemeinsam Psalmen in der schmucklosen Kirche. Der 64-jährige

Abt sagt, wer ins Kloster gehe, ob als Novize oder Gast, mache anfangs stets die gleichen Erfahrungen. Erst komme die Müdigkeit, dann die Leere. Später, wenn man realisiert habe, allein und ohne Abwechslung zu sein, setze Panik ein. Fluchtgedanken. Erst dann beginne geistiges Wachstum. **Ingo** Juranovic, 30, hat sich dafür zum Knecht gemacht. 13 Jahre arbeitete er als technischer Zeichner bei BMW. Er fertigte Pläne für die Montage neuer Werke. Leipzig. Regensburg. Wackersdorf. Fristen. Hektik. Terminarbeit. Bis heute neue Modelle in die Vollproduktion gehen, braucht es keine sechs Monate mehr. Obwohl seine Großmutter gesagt hat, Bub, du bist noch zu jung für eine Alp, ist Ingo hoch. Auf 1200 Meter am Wendelstein. 34 Rindviecher haben auf ihn gewartet. Braun gebrannt und unrasiert sitzt der Zeichner vor der Hütte; es ist seine dritte Saison in den Bergen. Im Frühjahr repariert er die Zäune, im Sommer räumt er Holz im Wald. Im Herbst kommt das Heimweh. **Ein** halbes Jahr hatte er sich bei einem Bauern als Knecht verdingt, weil er nicht wusste, was ein Senn können muss. Ingo Juranovic hat eine gut bezahlte Arbeit aufgegeben, um zu sich zu finden. Er möchte ein Zeitlang ausprobieren, ohne Ablenkung zu leben. "Die Zeichen der Zeit", sagt er, "stehen darauf, dass jeder versuchen sollte, auf das Wesentliche zu achten." Für ihn sind das Brot und Wasser und ein Bett und die Sorge um die Rinder; letztens entfernte sich eines von der Herde und stürzte einen Steilhang herunter. **Da** wollte Ingo, der Senn, seine selbst gewählte Einsamkeit aufgeben, die ziemlich drückend sein kann, wenn sich der Himmel färbt und es eine Woche lang schwarz ist und er sich fragt, was er hier oben zu schaffen habe. Dann geht er hinüber zu Angie ins Nachbarhaus und ratscht bei einem Wein über seine Beobachtung, dass er immer langsamer wird in seinen Bewegungen in der Bergwelt. Angie Sebrich, 37, die Nachbarin, war einmal Pressesprecherin beim Musiksender MTV. Sie hat ihren Job gekündigt, um mit 50 Jahren nicht an einem Herzinfarkt zu sterben. Jetzt betreibt sie mit ihrem Mann Mike eine Jugendherberge. Er war früher selbstständiger Messebauer und dauernd unterwegs. "Wir haben viel gesehen auf der Welt", sagt Angie. "Jetzt ist es Zeit zu bleiben." **Wenn** Ingo abends auf der Veranda hockt, allein mit seinem Berner Sennhund Giacomo, überlegt er manchmal, ob er vielleicht runter ins Tal gehen soll, auf ein Bier. Unter die Leute. Es dauert eine halbe Stunde hinunter und anderthalb Stunden hoch. Meistens bleibt er sitzen, müde und glücklich mit dem Gefühl, "mein Brot redlich verdient" zu haben. Er will lernen, mit wenig auszukommen. Von den 500 Euro Lohn, die er jeden Monat bekommt, legt er sich 100 beiseite. Manchmal überlegt er, welcher Tag heute ist. Manchmal kommen Wanderer und fragen, ob es ihm nicht langweilig wird zwischen den Kuhglocken. Dann sagt Ingo, er halte es nicht mehr länger als einen Tag in der Stadt aus. "Das Leben dort", sagt er, "ist mir zu zerstreut." Uli Hauser

### Immer mit der Ruhe

Einen heiß gelaufenen Motor spritzt man nicht mit kaltem Wasser ab!" Die Stress-Expertin Angelika Wagner-Link warnt davor, ein Leben auf der Überholspur von einem auf den nächsten Tag zum Stillstand zu bringen. Über Jahre, vielleicht Jahrzehnte hat sich der Körper daran gewöhnt, dass eine hohe Dosis der Stresshormone Adrenalin und Cortisol durch die Adern fließt - mit allen verheerenden Folgen für Wahrnehmung, Gefühlswelt, Muskulatur, vegetatives Nervensystem und Immunsystem. Wenn nun aber der Adrenalin-Kick ausbleibt, erlebt der Körper das nicht als Entlastung, sondern als extremen Entzug - und kollabiert. Das ist auch der Grund, warum viele chronisch gehetzte Menschen im Urlaub oder aber gleich nach der Pensionierung einen Herzinfarkt erleiden. Von einer 80-StundenWoche auf normale Belastung umzuschalten bedeutet Stress, der mitunter tödlich enden





© Stephanie Brinkkötter



Psychologin Angelika Wagner-Link

kann. Experten raten daher, den Wechsel zu einer langsameren Gangart mit Ausdauersport zu begleiten. So kann der Körper die Stresshormone besser abbauen. Und mit Massagen: So lösen sich die Verspannungen der Muskulatur. Dann können sich nach mehreren Wochen all die segensreichen Effekte der Entschleunigung entfalten:- Der Blutdruck normalisiert sich

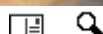
- Die Konzentrationsfähigkeit wird besser
- Wir können besser schlafen, Alpträume werden seltener
- Wir werden weniger ängstlich, gelassener, sicherer, die Stimmung hebt sich, die Neigung zu Depressionen nimmt ab, ebenso die zu Migräne
- Die Lust am Sex kehrt zurück

- Das Immunsystem kann sich regenerieren
- Das Herzinfarkt-Risiko sinkt

Im Zentrum steht dabei das Cortisol. Dieses Hormon sorgt für den Daueralarm im Körper, wenn Überbelastung chronisch wird. Steigen wir aus der Überbelastung aus, reguliert sich seine Produktion wieder - das Signal an unseren Organismus, dass er sich nun erholen darf. Nach einer Weile kann der Körper dann wieder so reagieren, wie es sich in Jahrtausenden bewährt hat: angesichts von Gefahr innerhalb von Sekunden alle Kräfte mobilisieren, damit wir reaktionsschnell jede Herausforderung bestehen können. Um dann erneut zu entspannen. Wer aus dem Dauerstress aussteigt, kann Stresssituationen wieder besser bewältigen und somit jede Herausforderung reaktionsschnell bestehen.



© Stephanie Brinkkötter



Bei Musik entspannt abtauchen: der "Liquid Sound Tempel" in Bad Sulza

### Orte der Stille - eine Auswahl

Das Leben langsamer angehen ist gar nicht so einfach. Der stern nennt Ihnen fünf Plätze, wo Sie zu sich finden können. **Abtauchen in Thüringen**

Fahren Sie nach Bad Sulza (Thüringen). Im "Liquid Sound Tempel" taucht man ein und unter bei sphärischen Klängen. Die Therme hat bei Vollmond nachts geöffnet. Körperarbeit, Gelenklockerung, Goethe-Lesungen am Beckenrand. Zimmer ab 44 Euro, Dreitagespakete ab 150 Euro mit Halbpension und Besuch der Therme.

**Institut für Aqua Wellness**  
Wunderwaldstr. 2

99518 Bad Sulza  
Tel. 036461/92883

### Aquawellness

**Hotelbuchung:** Tel. 036461/92836, [www.hotel-an-der-therme.de](http://www.hotel-an-der-therme.de)**Konzentration im Schloss**

Wo auch der Kanzler Zuflucht findet auf der Suche nach neuen Wegen: Auf Schloss Neuhardenberg heißt das Motto "Gewusstes neu gedacht, Gehörtes wieder zur Sprache gebracht, Gesehenes erneut betrachtet." "Konzentration", "Entschleunigung" und der "Blick nach Osten" sind die Leitbegriffe der zugehörigen Stiftung. Viel Kultur im weißen Barockschloss inmitten eines großen Eichenparks. Zimmer ab 140 Euro inklusive Frühstück und Dampbad.

### Hotel Schloss Neuhardenberg

Schinkelplatz  
15320 Neuhardenberg  
Tel.033476/6000

### Schloss Neuhardenberg Atem holen im Kloster

Unter dem Motto "Erholen, begegnen, heilen" bieten Dominikanerinnen im Kloster Arenberg bei Koblenz ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Kneipp-Kurbetrieb und Zeit für Gespräche. Zimmer mit Vollpension ab 79 Euro.

### Kloster Arenberg

Cherubine-Willmann-Weg 1  
56077 Koblenz  
Tel. 0261/64010

### Kloster Arenberg

Mehr Infos über Klosterleben auf Zeit in der Broschüre "Atem holen". Erhältlich bei der "Vereinigung Deutscher Ordensobern", Am Knöcklein 13, 96049 Bamberg. **Entschleunigt auf der Insel**

Lernen Sie Entschleunigung bei Susanne Preiss. Übungen in Qi Gong und Gelassenheit. Ein Wochenende, Freitag bis Sonntag, inklusive Übernachtung und Frühstück ab 400 Euro. Die nächsten Kurse finden im September und Oktober auf Mallorca und Zypern statt.

### "Shenzai - the Qi Gong Company"

Strandstr. 29  
31515 Wunsdorf  
Tel. 05033/39 02 47

### Shenzai Sich finden am See

50 Kilometer östlich von Hamburg steht eines der ältesten buddhistischen Meditationszentren in Deutschland, idyllisch gelegen in einer See- und Seelenlandschaft. Die Referenten und Meister kommen aus aller Welt. Zweitägige Seminare inklusive Unterkunft und Vollverpflegung ab 100 Euro.

### Haus der Stille e. V.

Mühlenweg 20  
21514 Roseburg  
Stille Rosenberg

---

Artikel vom 02. Juli 2003

---