

Mut zur Langsamkeit

Wenn es mein Zeitplan erlaubt, gehe ich ein- bis zweimal die Woche in der Mittagspause in ein nahe gelegenes Fitnesscenter zum Krafttraining. Regelmässig fällt mir da auf, dass ich einer der wenigen bin, der sein Handy in der Garderobe lässt. Die meisten checken zwischen einzelnen Übungen schnell ihr Handy, tippen etwas oder bleiben auch mal länger mit dem Smartphone in der Hand sitzen. Scheinbar schaffen sie nicht einmal eine kurze Trainingseinheit ohne permanente Ablenkung durch den digitalen Begleiter.

Damit will ich das Smartphone nicht verteufeln, es leistet auch mir täglich gute Dienste, aber es erscheint mir zunehmend als ein Symbol unserer Ablenkung und der damit verbundenen inneren Rastlosigkeit. Das merke ich auch bei mir, zwar nicht im Fitnesscenter, aber dafür sonst im Alltag. Auch ich bin nicht davor gefeit, kurze Gedanken- und Arbeitspausen schnell mit einer Internetrecherche oder einem Besuch bei Facebook und Co. zu füllen. Das ist nicht a priori schlecht, aber häufig auch nicht erfüllend oder wirklich erholsam, wenn ich ganz ehrlich bin. Die Dominanz der elektronischen Medien mit ihrem unerschöpflichen Angebot an Infos, Produkten, Berichten und Bildern ist ein Kernmerkmal unserer Zeit, die zwar Unterhaltung und Information verspricht, aber häufig Hektik, Belanglosigkeit und Unkonzentriertheit hinterlässt.

Generell leben viele von uns heute ein temporeiches, hoch getaktetes Leben. Der Berufsalltag ist geprägt von langen To-do-Listen. Es gilt, möglichst vieles schnell und noch dazu gleichzeitig zu erledigen, Stichwort «Multitasking». Das ist in unserer westlichen Welt heute

mehr oder weniger der Normalzustand. Eigentlich ein Paradox. Unser Arbeitstempo hat sich erhöht, und doch klagen wir gleichzeitig über mangelnde Zeit. Treffend schreibt Sebastian Günther dazu in der «NZZ» (20.1.2019): «Eigentlich müsste unser Leben heute viel geruhsamer sein angesichts der vielen technischen Neuerungen, die Zeit sparen: Mit dem Auto oder gar mit dem Flugzeug kommen wir viel schneller von A nach B, und auch eine E-Mail lässt sich rund doppelt so rasch schreiben wie ein Brief. Doch haben wir nicht nur Prozesse beschleunigt, sondern auch die Menge an Aufgaben und Vorhaben der höheren Geschwindigkeit angepasst. So bewirkt die Beschleunigung nicht, dass wir mehr Freiräume schaffen – ganz im Gegenteil: Wir versuchen, als produktive Mitglieder der Gesellschaft möglichst wenig Leerzeit anzuhäufen.» Darum endet der Stress auch nicht in der Freizeit und am Wochenende. Auch hier buhlen unzählige Angebote im Wettstreit miteinander um unsere Zeit und versprechen Action und Abwechslung.

Das hohe Lebenstempo hat auch Auswirkungen auf unsere Beziehungsfähigkeit und unsere Spiritualität. Es geht um mehr, als um weniger Stress am Arbeitsplatz.

Kein Wunder, gibt es in den letzten Jahren eine Gegenbewegung, die entschieden zu mehr Entschleunigung, zu Stille und Langsamkeit rät. Denn Betriebsamkeit sei wie eine ansteckende Krankheit, die unserer Seele schade, meint der Autor John Mark Comer. Doch Langsamkeit hat in unseren Breitengraden häufig einen negativen Beigeschmack. Wer will schon langsam sein? Goldmedaillen gehen an die Schnellsten! Vielleicht sprechen wir darum besser von Entschleunigung. Wikipedia definiert diese wie folgt: «Dabei geht es nicht um Langsamkeit als Selbstzweck, sondern um angemessene Geschwindigkeiten und Veränderungen in einem umfassenden Sinn: im Umgang mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der umgebenden Natur. Die schnelllebige Welt bietet wenig Beständigkeit und Zeit zum Durchatmen. Zeit wird zum kostbaren Gut.»

Langsamkeit nicht als Selbstzweck. Das leuchtet ein. Denn eines ist klar: Das hohe Lebenstempo hat auch Auswirkungen auf unsere Beziehungsfähigkeit und unsere Spiritualität. Es geht um mehr, als um weniger Stress am Arbeitsplatz. Der Theologe Ronald Rolheiser formuliert es so: «Pathologische Betriebsamkeit, Ablenkung und Unruhe sind heute die grössten Hindernisse in unserem geistlichen Leben.» Auf dieses Zitat bin ich im Buch «Das Ende der Rastlosigkeit» des erwähnten John Mark Comer gestossen. Mit Interesse und persönlichem Gewinn habe ich das Buch vor einigen Monaten gelesen. Darin nennt der amerikanische Autor die Hektik den grossen Feind eines gelingenden geistlichen Lebens. Denn Hektik und Liebe seien unvereinbar miteinander oder noch pointierter gesagt:

«Liebe, Freude und Friede sind das Herzstück dessen, was Jesus auf dem Boden deines Lebens wachsen lassen will und alle drei sind unvereinbar mit Eile» (S.38). Das ergibt Sinn und liest sich gut. Die Umsetzung im Alltag ist dann schon deutlich anspruchsvoller. Praktische Beispiele überzeugen, wenn sie zur persönlichen Situation passen. Darum nenne ich mögliche Umsetzungen aus meiner eigenen Erfahrung:

- Als Familie haben wir in den ersten Wochen von Corona im Frühjahr 2020 nur Ausflüge zu Fuss in der unmittelbaren Umgebung gemacht. Das war zu Beginn ungewohnt und einschränkend, dafür haben wir keine Zeit im Stau verbraucht und einige landschaftliche Perlen vor unserer Haustür frisch entdeckt. Ehrlicherweise muss ich schreiben, dass wir mittlerweile unser Ausflugsrayon wieder erweitert haben. Die gute Erfahrung von 2020 fliesst aber nach wie vor in unsere Pläne mit ein.

- Als Konsequenz auf die Lektüre des Buches von Comer habe ich mein Smartphone durchforstet und einige Apps gelöscht, die mir zu viel Zeit gestohlen haben oder schlicht unnützer Ballast waren. Passend dazu habe ich mir jeweils übers Wochenende eine Social-Media-Pause verordnet. Das gelingt mir nicht immer zu 100 Prozent, aber die Ansage ist klar und hilft mir zu mehr Fokus auf Familie und Entspannung.
- Wenn ich mit dem Zug unterwegs bin, gönne ich mir hin und wieder Fahrten, wo ich einfach aus dem Fenster schaue und nichts tue oder einfach im stillen Gebet versunken bin, sozusagen «Leerzeiten» habe.

Diese Aufzählung ist unvollständig und erhebt keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit. Es sind kleine Schritte auf einem Weg zu weniger Tempo und Hektik. Es bleibt ein lebenslanger Prozess. Zaghaft, unvollkommen und umkämpft. Zwei Schritte voraus und einer zurück. Mut zur Langsamkeit ist auch das Sendungsthema am 20./21. Januar 2024 im FENSTER ZUM SONNTAG-Magazin auf SRF. Darin erzählen verschiedene Protagonisten von ihren eigenen Wegen zu einem entschleunigten Leben.

Michael Bischoff
Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG