

Von dorothee krings

Viele Menschen sehnen sich danach, Ruhe in ihr Leben zu bringen. Doch statt ihre Haltung grundlegend zu verändern, verordnen sie sich Entspannungskurse. Nur um hinterher noch mehr Druck standzuhalten.

Das Gift der Entschleunigung

Von dorothee krings

Düsseldorf Nun haben viele Menschen für eine gewisse Zeit ein paar Gänge runtergeschaltet, haben Urlaub ohne Handy gemacht, sich ein Yoga-Retreat in der Toscana gegönnt oder eine Woche Stille in den Bergen. Aussteigen, runterkommen, entschleunigen – das sind ja die neuen Beschwörungsworte für den überarbeiteten Städter. Die Intensität seines Lebens nährt seine Sehnsucht nach Reduktion. Ständig wird ihm empfohlen, wenigstens ein paar Tage im Jahr das Tempo aus dem Alltag zu nehmen, slow zu essen, sich von Termindruck und Erreichbarkeit zu befreien und abzutauchen in diesen anderen Zustand der Ruhe und Selbstwahrnehmung. Das scheint neuerdings nur noch als Ausstieg denkbar, weil das gewohnte Leben mit durchprogrammiertem Berufsalltag und anspruchsvoller Familienzeit so anstrengend geworden ist.

Fraglich ist jedoch, ob all diese Kurztrips in die Entschleunigung wirklich Ruhe ins Dasein bringen oder ob nicht vielmehr umgekehrt die Hypergestressten nach ein paar Tagen Erholung die Selbstausschüttung noch weiter vorantreiben, frisch erholt noch mehr Meetings in ihren Terminkalender laden und dasselbe von ihren Mitarbeitern erwarten. Gesamtgesellschaftlich würde das bedeuten, dass das überall empfohlene Abbremsen und Akku-Aufladen die Belastung nur weiter steigert. Kurzfristige Entschleunigung wäre dann nur ein Mittel, die langfristige Beschleunigung zu bewältigen.

Aktuelle Studien zeigen jedenfalls, dass immer mehr Menschen dem Traum von der Auszeit nachhängen. Laut einer großen Sabbatical-Umfrage der Meinungsforscher von Fittkau Maaß würde fast jeder zweite Deutsche gern für eine längere Zeit aus dem Job aussteigen. Bemerkenswert daran ist die Begründung: Knapp die Hälfte dieser Befragten nennen als Motiv nicht Reiselust oder Spaß an Veränderung, sondern sie wollen ein Burnout überwinden oder der totalen Erschöpfung vorbeugen.

Spricht man mit Yoga-Lehrern, die sich auf Auszeiten überarbeiteter Menschen spezialisiert haben, berichten die ebenfalls, dass Entschleunigung für viele ihrer Klienten nicht Ziel der Übung ist, sondern ein Mittel, um noch leistungsfähiger zu werden. Das zeige sich zum Beispiel daran, dass viele Hochtourige sich lieber nicht auf den mühsamen Prozess der Selbstwahrnehmung einlassen wollen.

„Die Leute sind so getrieben, dass sie gleich Power–Yoga machen wollen, statt nachzuspüren, was eigentlich ihre Bedürfnisse sind“, sagt etwa Susanne Hauptmann, die seit Jahren im bayerischen Kloster Seon Entspannungskurse für Manager leitet. Ihre Erfahrung ist, dass gerade Führungskräfte Muße mit Faulheit verwechseln und für vertane Zeit halten. Eine halbe Stunde auf der Matte zu sitzen, ohne Übungsanweisung, ohne vorgefasstes Ziel, ist ihnen nur möglich, wenn die Yoga–Lehrerin das ausdrücklich von ihnen verlangt.

Effizienzstreben und Konkurrenzdenken machen also selbst vor der eigentlich entgegen gerichteten Entschleunigungsbewegung nicht halt. Wer im Berufsalltag auf Leistung getrimmt wird und dann eine Woche Auszeit bucht, will die Tage „nutzen“, will sich aufbauen für neue Herausforderungen. Möglichst schnell.

Natürlich hat das auch damit zu tun, dass Entschleunigungsangebote selbst zum lukrativen Markt geworden sind. Produkte lassen sich eben dann besonders gut verkaufen, wenn man den potenziellen Kunden optimalen Nutzen verspricht. Das führt dazu, dass Entspannung selbst zur Belastung werden kann. „Es ist ein Problem, wenn Menschen das Entschleunigen wieder als Aufgabe verstehen, die sie möglichst gut erfüllen müssen“, sagt Laura Roschewitz (29), „dann laufen sie in trendige Seminare, kaufen Mandalas zum Ausmalen, verordnen sich Atemkurse oder Fliegen zum Yoga–Kursus nach Bali, dabei sollte Entschleunigung nichts Zusätzliches sein, sondern eine veränderte Haltung im Leben.“

Roschewitz hat das selbst auf die harte Tour lernen müssen. Die Hamburgerin absolvierte nach der kaufmännischen Lehre noch ein Studium, fand einen anspruchsvollen Job, lebte ein anregendes Großstadtleben mit viel Kultur, Ausgehen, Unterwegssein. „Das war auch alles toll“, sagt sie heute, „aber ich habe dieses Leben gelebt, weil alle um mich herum so gelebt haben. Ob es mir wirklich entspricht, habe ich nicht gefragt.“ Doch dann kamen die Schwindel–Attacken. Ihr Körper signalisierte, wie erschöpft sie eigentlich war. Roschewitz nahm ein halbes Jahr Auszeit. „Aber ich bin nicht gereist, hab nicht irgendeine Sprache gelernt, sondern mir wirklich Stillstand verordnet“, sagt sie. Erst dieses absolute Herunterfahren, die Befreiung von allen Zielen und Erwartungen, verschaffte ihr den Freiraum, verdrängte Wünsche wahrzunehmen.

Heute lebt Roschewitz in einem Häuschen auf dem Land mit Hund, Katze, Kräuterbeet. Sie ist nicht in ihren alten Job zurückgekehrt, sondern arbeitet als Geschäftsführerin einer alternativen Schule – 25 Stunden die Woche und hilft daneben freiberuflich anderen, ernsthafte Wege zur Entschleunigung zu finden. „Man muss nicht gleich sein ganzes Leben umschmeißen“, sagt Roschewitz, „es geht darum, sich die kleinen Momente der Ruhe wieder zu verschaffen, beim Autofahren mal nicht Radio zu hören, an der roten Ampel nicht gleich zu telefonieren, wieder einmal Briefe zu schreiben, auch mal in die Luft zu starren.“

Natürlich verlangt das Einsicht. Und Selbstvertrauen. Wer sein Leben wirklich entschlackt, muss sich verweigern und eckt dadurch womöglich an. Roschewitz etwa fand in ihrem alten Umfeld viel leichter Akzeptanz, wenn sie erzählte, sie müsse wegen ihres Schwindels aussetzen. Krankheit galt als triftiger Grund. Dass sie die Zeit benötigte, um überhaupt wieder in Kontakt mit sich selbst zu treten, erschien dagegen als Seltsamkeit. „Ich habe bei der Entschleunigung meines Lebens auch Freunde verloren“, sagt sie, „aber heute weiß ich, dass das Wachstumsschmerzen sind.“

In der beschleunigten Konsumgesellschaft unserer Zeit ist die gelegentliche Flucht in die Stille eine Methode zur Reproduktion von Arbeitskraft. Auszeiten sind dann nur die Inseln im Meer der Überforderung, auf die sich die Erschöpften gelegentlich retten, um besser durchzuhalten. Bis zum nächsten Power–Yoga–Wochenende.



Erscheinungsdatum: 03.09.2016 | **PartPageData id:** 22693306 | **Signatur:** dok | **Dokumentnummer:** nse0000025537335 | **Eingangsdatum:** 20160903 | **Eingangszeit:** 020215 | **Seite:** 2 | **Nummer:** 206 | **DCID:** 11185943306 | **Ausgabe:** GES | **Ressort:** STW |