

Zeitfenster 8

Langsam, langsam

„Bistare, bistare“, langsam, langsam, lachte uns der nepalesische Sherpa immer wieder zu, wenn die gewohnte westliche Hektik wieder einmal mit einem von uns durchgegangen war. Je länger wir in der Einsamkeit und Weite des Himalaja unterwegs waren, desto mehr nahm diese freudige, heitere Gelassenheit, die in der Ruhe und der Langsamkeit ihre Wurzeln hat, auch von uns Besitz.

Es ist ein schönes Gefühl, das Gefühl, Zeit zu haben und es tut gut.

Entschleunigung

Ein modernes Wort, kein schönes noch dazu. Aber es sagt viel aus.

Es beschreibt die Sehnsucht auszubrechen aus der Alltagshektik, um das wahre Leben zu spüren.

Es beschreibt das traurige Gefühl, das Leben zu versäumen, weil in nichts die Qualität des Genießens zu spüren ist.

Alles schnell, alles oberflächlich, alles laut, möglichst viel und ja nichts versäumen, lautet für allzu viele die Devise.

Und endet im Gefühl alles versäumt zu haben, wenn auf dem Sterbebett Bilanz gezogen werden muss.

Weil der Mensch spätestens dann konfrontiert wird mit jenen Werten, die das Leben wirklich ausmachen.

Machst du mit?

Wollen wir gemeinsam eine Kultur des Genießens und der Langsamkeit initiieren?

Es ist ganz einfach. Du musst deinen Lebensalltag gar nicht auf den Kopf stellen und großartig verändern. Es beginnt damit, dass du alles, was du tust und tun musst, einfach um eine Spur bewusster und langsamer machst.

Lass in alles was du tust, das Genießen als Lebensgrundhaltung einfließen.

Bewusst ein wenig langsamer, bewusst mit deiner ganzen Aufmerksamkeit.

Bewusst immer früh genug dran sein, bewusst das Warten genießen als eine Zeit, die du dir selber schenkst.

Bewusst hinschauen, was gut tut und bewusst reduzieren und delegieren, was nicht gut tut.

DU DARFST, wenn du es dir selber gestattest!

Konsequenz

Anfangs ist es nicht so leicht den Teufelskreis der Gewohnheit zu durchbrechen. Es tut mit dir, ohne dass du wirklich bestimmst. Übernimm die Verantwortung und richte dir viele Erinnerungspunkte, bis das Genuss-Leben zur neuen Gewohnheit geworden ist.

Eine Gewohnheit zu verändern dauert 21 konsequente Tage lang, sagt T. Pizzocco (S.137)

Botschafter/In warden

Es geht eine große Kraft aus von Menschen, die aus ihrer Mitte leben: gefestigt, ruhig und zentriert.

Werde auch du zu einem Menschen, der Ruhe ausstrahlt! Unsere Gesellschaft braucht dich! Denn du ziehst Kreise.

Es bleibt nicht verborgen, dass sich in dir etwas verändert hat.

Dann wird es Zeit, darüber zu reden um Botschafter/In für eine Lebensgrundhaltung der Langsamkeit zu sein.

Oder kannst du ein Glas Rotwein im Kerzenschein schnell, schnell genießen?