



ILLUSTRATION: JIN CHO YOUNG, MA

Entschleunigung

So entdecken Sie das wahre Leben!

„Das Auto vor mir fährt nicht weiter, die Ampel wird gleich auf rot springen. Ungeduld und Nervosität machen sich breit. Es ist zum Verrücktwerden! Ich hab's eilig! Alles geht zu langsam! Mein Herz klopft bis zum Hals. Ich habe heute noch so viel zu erledigen ...“ – Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Unser täglicher Terminplan ist zum Bersten voll und wir können nicht mehr abschalten. Wir rasen ohne Zwischenstopp mit Hochgeschwindigkeit durchs Leben und versäumen es dabei gleichzeitig. Schlaflos wälzen wir uns in der Nacht im Bett und stehen in der Früh gerädert auf. Alles wird zu viel in einem sich immer schneller werdenden, Schwindel verursachenden Lebenskarussell. Unsere Zeit besteht überwiegend aus Stress und Hektik und sie scheint an uns vorbeizuraschen. Wir tun vieles, um mehr Zeit zu haben, aber haben wir tatsächlich mehr? Nein, im Gegenteil: Wir funktionieren nur mehr und die Zeit,

■ TEXT: DR. BARBARA STEKL

die wir für uns ganz persönlich haben bzw. uns nehmen, schrumpft zusammen.

Wieso ist alles so schnell?

Das (Lebens-)Tempo steigt, Beschleunigung liegt im Trend. Auch unsere Mobilität und die Fortbewegungsmittel werden immer schneller. Wir wollen in kürzester Zeit möglichst viel erreichen. Zeit ist scheinbar Mangelware. Und so drückt der Fuß das Gaspedal des Lebens durch. Motor sind die innere Ungeduld und das Angetriebensein, aber auch

Leistungsdruck, Ängste und Perfektionsdenken.

Wir haben es immer eilig und „im Stress sein“ gehört schon fast zum guten Ton. Wer keinen Stress hat, gilt für viele als faul, bequem und ist seinem Umfeld irgendwie nicht geheuer. Schneller, besser, höher, all diese Attribute sind das Credo und bestimmen den Alltag. So geht der Arbeitsstress nahtlos in den Freizeitstress über. Dass Burnout und sämtliche psychosomatische Krankheiten zunehmen, ist bei all dem kein Wunder.

„Man kann mit dem Leben mehr anfangen, als es nur immer schneller zu leben.“

Mahatma Ghandi

Die Geschwindigkeit entsteht zum einen durch die gesellschaftlichen Erwartungen, zum anderen aber auch durch unsere eigenen Ansprüche. Viel an Stress produzieren wir selbst und ist somit „hausgemacht“. Wir setzen uns selbst unter Druck, indem wir perfekt sein wollen und so das Tempo ständig beschleunigen, um noch mehr zu erreichen, in Wahrheit aber am Leben in all seinen Facetten vorbeileben. Aber wie kann man aus dem Hochgeschwindigkeitskreislauf aussteigen?

Meine Lehrmeisterin die Schildkröte

Ich war vor drei Jahren auf Hawaii und bin dort mit den Tieren des Ozeans in Berührung gekommen. Die Begegnung mit den Delfinen war einzigartig. Aber wer mich ganz Besonderes gelehrt hatte, waren die Schildkröten: Ich hatte beim Schnorcheln eine sehr tiefe Begegnung mit einer Wasserschildkröte. Plötzlich tauchte sie neben mir auf und lud mich ein, mit ihr mitzuschwimmen. Der tiefe Friede, die Weisheit und die Ruhe, die sie ausstrahlte, sprangen sofort auf mich über. Sie glitt mit mir schwerelos durch das Wasser und führte mich durch die wunderbare bunte Unterwasserwelt. Ich folgte ihr spontan, ließ mich ganz darauf ein und war völlig im Hier und Jetzt. Alles verlangsamte sich, wie in Zeitlupe, und Zeit und Raum verschmolzen. Es war ein wunderbares, beseligendes Gefühl. Wenn man das Tempo reduziert, so ist das ein

großartiger, befreiender Zustand. Es ist, als würden Lasten abfallen. Sobald ich mich an dieses Erlebnis erinnere, spüre ich, dass es mir gelingt, wieder etwas langsamer zu werden.

Die Weisheit der Schildkröte

Diese archaischen Panzertiere bewegen sich bedächtig und umsichtig voran. Sie wissen sehr genau, wie man sich schützt und wann es wichtig ist, sich zurückzuziehen. Nicht umsonst haben sie, im Gegensatz zu anderen Tieren, Millionen Jahre überlebt und werden steinalt.

Das haben sie ihrer enormen Anpassungsfähigkeit zu verdanken: Sie können Kopf, Schwanz und Beine einziehen und anschließend ihren Panzer ganz verschließen. Auch leben sie deshalb so lange, da sie genau wissen, wie wichtig es ist, sparsam mit Energie umzugehen und sie passen sich ihrer Umwelt optimal an.

Haben Sie gewusst, dass sie auch ihre Augenstellung verändern und dadurch unterschiedliche Perspektiven einnehmen können? Eine Fähigkeit, die enorm viel wert ist, ermöglicht sie es doch, die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu be-

trachten. Schildkröten legen tausende Kilometer zurück, da sie beharrlich auf ihr Ziel zusteuern. Sie sind extrem genügsam und können lange Zeit ohne Nahrung und Wasser auskommen. Und schließlich bringt sie nichts aus der Ruhe. Sie bleiben einfach cool und können sich vollkommen entspannen. Stress und Burnout sind ihnen völlig fremd. Sie sehen, es gibt einiges, was wir von diesen Tieren lernen können. Denn wer will nicht einmal abtauchen, seine Perspektive verändern und sich schließlich von Stress befreien?

In dem inspirierenden und entzückenden Buch „Die 7 Geheimnisse der Schildkröte“ lassen Aljoscha Long und Ronald Schewpe die weise Schildkröte Kurma zu Wort kommen. In kleinen Geschichten, so wie in etwa in Wettläufen mit dem Hasen Shashaka, erfahren wir, wie man alles langsamer angehen kann und dadurch das wahre Leben entdeckt.

Kurmas 7 Geheimnisse zur Entschleunigung:

Geheimnis 1 – Gelassenheit:

Den Dingen ihren Lauf zu lassen und Vertrauen und Gewissheit zu entwickeln, dass alles so abläuft, wie es im Sinne eines größeren Zusammenhangs gut und richtig ist und sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Es ist eine große Kunst, Ruhe zu bewahren, was immer auch geschieht, und dabei auch auf seine Gedanken zu achten. Wir können das Leben und andere

→



Im Herzen der Sonneninsel gelegen, bietet Ihnen das **Hotel Savoy** jeden Komfort. Elegantes Ambiente, ein Meerwasserhallen- und Freibad sowie ein Wellness-Center laden zum Relaxen ein. Massagen und kosmetische Behandlungen wirken besonders nach langen Spaziergängen am Strand oder nach einer Runde Golf sehr entspannend. Die persönliche Betreuung im Haus macht den Aufenthalt in Grado unvergesslich.

Halbpension

pro Person und Tag

ab € 111,- im Doppelzimmer
ab € 123,- im Einbettzimmer

Inklusivleistungen

- Wassergymnastik von Montag bis Freitag
- Zugang zur Badelandschaft
- Fahrradverleih und Parkplatz
- Strandentritt
- Hauscocktail mit Pianobar am Samstag

Anreisemöglichkeiten

- Transfer Wien – Grado – Wien mit Elite-Bus
- Transfer Villach – Grado – Villach mit Hotelbus

Angebote mit Preisen und Terminen finden Sie auf unserer Webseite!



Riva Slataper 12
I-34073 Grado

Tel.: +39 0431 897111
Fax: +39 0431 83305

reservation@hotelsavoy-grado.it

www.hotelsavoy-grado.it

Menschen nicht kontrollieren, sondern nur uns selbst und das ist schwer genug.

Tipp: Versuchen Sie zu erkennen, was Sie unruhig macht, aufregt. Benennen Sie es genau, um es anschließend loslassen zu können. Üben Sie sich darin jeden Tag etwas mehr, aber in Güte mit sich selbst, ohne Anstrengung. Denn Anspannung hat weniger mit äußeren Hindernissen zu tun als vielmehr damit, wie wir mit Problemen umgehen.

Geheimnis 2 – Langsamkeit:

Um zu entschleunigen, muss ich langsamer werden: Nehmen Sie den Fuß vom Gaspedal und halten Sie einmal inne, um nach innen zu gehen. Gehen Sie die Dinge ruhiger an. Das wird am Anfang nicht so leicht sein. Aber versuchen Sie es einfach nur heute, nur jetzt. Sie können damit gleich beginnen: Bleiben Sie bei dem, was Sie jetzt gerade tun, mit all Ihrer Aufmerksamkeit und Achtsamkeit und lassen Sie dabei keine Störenfriede zu, weder äußere noch innere. Entdecken Sie dabei Ihren ganz persönlichen Lebensrhythmus, ihr eigenes Tempo.

Tipp: Verlassen Sie die Autobahn und begeben Sie sich auf Nebenstraßen. Sie werden staunen, was Sie dort alles sehen, was Ihnen bei der Fahrt über die Autobahn entgangen ist.

Geheimnis 3 – Beständigkeit:

Versuchen Sie zu entdecken, wofür es sich lohnt, dran zu bleiben, um dafür die Energie zu verwenden und das auszusortieren, was für Sie nicht von Wert ist. Bei sogenannten Herzenszielen wird es Ihnen leichter fallen, sich dafür auf den Weg zu machen und diesen auch weiter zu verfolgen. Beständigkeit hat bereits die Langsamkeit in sich. Sie erlaubt kein hohes Tempo.

Tipp: Machen Sie eine Bestandsaufnahme, wo Sie im Leben stehen und was Sie erreichen wollen. Denken Sie dabei mehr



„ Wenn wir das Leben entschleunigen, erfahren wir die Magie des Augenblicks. „

an die innere als an die äußere Ebene und bleiben Sie sich selbst dabei treu.

Geheimnis 4 – Wandlungsfähigkeit:

Alles ist im Fluss und verändert sich und die Herausforderung besteht darin, sich dem Fluss des Lebens anzupassen. Ständig gegen den Strom zu schwimmen, kostet unendlich viel Energie. Sind wir unfähig, uns im Einklang mit der Welt zu bewegen, dann entsteht Disharmonie und wir zersplittern gleichzeitig unsere Kräfte. Denken Sie dabei an Bäume: Die Äste bewegen sich im Wind und sie passen sich den Witterungsverhältnissen an. Wenn wir gegen unsere Natur handeln, spüren wir Stress und erleben innere Widerstände. Wenn wir im Einklang sind, fühlen wir uns wohl. Sind wir wandlungsfähig, dann sind wir biegsam und weich und unser Herz ist es auch.

Tipp: Spüren Sie nach, wie flexibel und anpassungsfähig Sie in Ihrem Leben sind. Gibt es Lebensbereiche, wo Ihnen das schwerfällt? Wie wäre es, einmal Trampelpfade zu verlassen und auf Erkundungstour zu gehen?

Geheimnis 5 – Genügsamkeit:

Wir wollen immer mehr und das möglichst schnell. Ist das Eine erreicht, hetzen wir unruhig zum Nächsten. So rasen wir dahin und können uns über das Erreichte nicht mehr wirklich freuen. Stress und Unzufriedenheit sind dabei ständige Begleiter und führen dazu, sich ständig unter Druck zu setzen. Vielleicht ist weniger doch mehr?

Genügsamkeit bedeutet nicht, dass wir bedürfnislos werden und uns nichts mehr wünschen sollen, sondern sich zu fragen, ob wir dieses oder jenes wirklich brauchen, ob es zum Glück unbedingt beiträgt und notwendig ist. Natürlich ist ein

Haus in einer schönen Gegend etwas Tolles und trägt zur Lebensqualität bei. Aber wenn man sich dadurch hoch verschuldet und belastet, wird es nicht das entspannte Glücksgefühl zur Folge haben.

Tipp: Fragen Sie sich einmal: Was brauche ich wirklich im und zum Leben? Kompensiere ich vielleicht durch gewisse Wünsche eine innere Leere?

Geheimnis 6 – Friedfertigkeit:

Oft regen wir uns über so vieles auf und geraten dadurch regelrecht in Rage: der Nachbar, dessen Baum uns das Sonnenlicht nimmt, der Autofahrer vor uns, der so langsam fährt. Es gibt aus dem Alltag unendlich viele Beispiele.

Tipp: Versuchen Sie, Ihre Wut in allen Facetten wahrzunehmen: Wo fühlen Sie Ihre Wut? Was verändert sie wo in Ihnen? Denken Sie dabei: Hinter Wut steckt Angst und hinter Angst steckt Schmerz. Was schmerzt Sie so sehr? Oft sind es nicht geweinte Tränen, die sich hinter Wut und Aggression verbergen.

Geheimnis 7 – Sammlung:

Wir leben hauptsächlich im Außen und richten dorthin unsere ganze Energie. Dabei vergessen wir auf unser Innerstes, den Reichtum in uns selbst. Durch die Verbindung mit unserem wahren Selbst gelingt es, sich zu sammeln und im Hier und Jetzt zu sein. Das Gestern ist vorbei und das Morgen ist noch nicht da. Einzig, was zählt, ist die Qualität des Augenblicks.

Tipp: Meditation ist ein Weg, um ins Innerste einzutauchen, sich zu zentrieren. Begeben Sie sich auf die Suche nach einer Meditationsform, die Ihnen zusagt.

Es geht darum, seine innere, goldene Mitte zu finden, den gesunden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Wenn wir das Leben entschleunigen, erfahren wir die Magie des Augenblicks. Nicht zuletzt wird uns durch die Reduktion des Lebenstempos ein tieferes Erleben und eine neue Lebensqualität geschenkt. Ziehen Sie die Bremse, bevor das Leben es unsanft für Sie tut! ■



BUCHTIPP

Aljoscha A. Long & Ronald P. Schweppe

Die 7 Geheimnisse der Schildkröte:

Den Alltag entschleunigen, das Leben entdecken.

Heyne-Verlag, 5. Aufl. 2010, € (AT) 9,20
ISBN: 978-3453701489
Erhältlich im Buchhandel.