

## BEGINN DER ADVENTSZEIT

## Die Kraft der Langsamkeit

Am Sonntag beginnt die Adventszeit. Eigentlich ist sie dafür da, Menschen zur Besinnung zu bringen. Stattdessen wachsen Stress und Hektik vor Weihnachten oft ins Unerträgliche. Man könnte es auch mal mit der Kraft der Langsamkeit versuchen. Manche sind darin echte Profis.

VON ROBERT ARSENSCHEK

**München** – Der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ schlug kurz vor Weihnachten zu. Da stand ein Trupp am Sendlinger Tor, alle trugen sie vorne und hinten ein Plakat, in der Art eines Sandwichs. Darauf stand: „Bitte beeilen Sie sich!“ Sonst nichts. Dann zogen sie los, die Sendlinger Straße hinauf Richtung Marienplatz, mitten durchs hektische Einkaufs-Gewusel der Adventszeit. Mit gemischten Gefühlen. „Wir hatten Angst, dass wir verprügelt werden“, erzählt Erwin Heller.

Es kam anders. „Unglaublich viele haben uns angelächelt.“ Die Passanten begannen mit Plakat-Trägern über das Thema Zeit zu debattieren – und zwar so intensiv, dass die Mannen vom Verein anderthalb Stunden brauchten für die paar hundert Meter. Am Marienplatz stellten sie die Plakate ab und setzten sich ins Café. Als sie später den gleichen Weg zurückgingen, standen immer noch Leute herum und quasselten – über Zeit und irre Beschleunigung. Die Aktion, so schien es, hatte einen empfindlichen Punkt getroffen.

„Die Leute wissen ganz genau, was mit ihnen los ist“, so Heller. Laut Umfragen wünschen sich vier von fünf Deutschen ein gemächlicheres Leben. Denn sie fühlen sich gehetzt, ohne Ende. Sie haben Stress am Arbeitsplatz,

## „Man kann Tempo genießen – oder man gerät unter Druck“

Knatsch daheim, dazu kommen die Rückenschmerzen. Überall hören sie: schneller, schneller, schneller – auch jetzt in der Vorweihnachtszeit. E-Mails, Handys und das Internet geben ihnen den Rest. „Die Quote des Leidens ist hoch“, sagt Heller. „Die Menschen fühlen sich auch durch die Globalisierung in ihren natürlichen Beziehungen beeinträchtigt – bis in abgelegene Alpendörfer hinein.“ Kaum einer glaube noch, dass er sein Leben selbst steuere.

Das geht schon eine Weile so, mindestens seit den achtziger Jahren, als man begann, überall PCs hinzustellen. Deshalb gründete ein Professor in Österreich 1990 den „Verein zur Verzögerung der Zeit“, der nun 1000 Mitglieder hat, in ganz Mitteleuropa. Die verpflichten sich laut Statut „zum Innehalten“, und zwar dort, „wo blinder Aktivismus und partikuläres Interesse Scheinlösungen produzieren“. Das heißt nicht, dass der Zeit-Verein was für Schlafmützen ist. Es geht um Entschleunigung und um die „Entdeckung der



Immer schön locker bleiben: Rechtsanwalt Erwin Heller in seiner Kanzlei. Wer sich Zeit nimmt, kann besser arbeiten.

FOTO: MARCUS SCHLAF

Langsamkeit“ – als eine unerschöpfliche Quelle von Energie und Kreativität. So wie im Roman von Sten Nadolny.

Der Zeit-Verein sieht sich als Plattform, als Impulsgeber, nicht als Beratungsstelle für Stressopfer. Er setzt auf viel Humor, mitunter auf eine „absurde Intervention“ wie in der Sendlinger Straße. Rechtsanwalt Heller, 62, leitet ihn seit Jahren. Nun sitzt er, ganz in Schwarz und mit keckem Ziegenbärtchen, in seiner Schwabinger Kanzlei. Und erklärt, warum nicht Tempo an sich das Problem ist. „Schauen Sie“, sagt er und zeigt hinter sich an die Wand, wo japanische Schriftzeichen hängen. Dann deutet er neben sich, auf das Modell eines Sportflitzers. Heller liebt Zen-Meditation und flotte Autos. „Ich kann ziemlich langsam, und ich kann ziemlich schnell sein.“ Alles zu seiner Zeit.

„Man kann Geschwindigkeit genießen“, sagt er. „Oder man gerät dabei unter Druck.“ Wenn der Druck nicht nachlässt, läuft man irgendwann im Hamsterrad. Und dann gilt es: „Ich muss mir die Zeit nehmen, um da wieder herauszukommen.“ Wer sich die Zeit nicht nimmt, läuft weiter – bis er durchdreht.

Die stille Zeit ist an sich wie geschaffen für den Griff ins Hamsterrad: Die Verlangsamung ist da ja ritualisiert – aber längst auch die kollektive Hektik. Man kann im Kleinen beginnen: Heller rät, sich eine Woche lang aufzuschreiben, womit man eigentlich so seine Zeit verbringe. Oft sei das Ergebnis überraschend: In der Regel werde die Zeit für Routinedinge wie die Fahrt zur Arbeit unterschätzt.

Im zweiten Schritt müsse man sich fragen: „Ist es o.k. für mich so, wie es ist?“ Rei-



Wassermarsch: Helke Fussell geht auch ungewöhnliche Wege, um die eigene Mitte zu finden. FOTO: K. SCHLENDER/FKN

**Weniger ist mehr:** Angie Sebrich schmiss vor Jahren einen Traumjob beim Musiksender MTV, um ihr Leben sinnvoller zu nutzen: Sie übernahm eine Jugendherberge. Über den Sprung vom „Hype zur Heidi“ hat die Zwilling-Mutter ein wunderbares Buch geschrieben („Nichts gesucht und viel gefunden“, 12,95 Euro). Neulich wollte man sie abwerben, doch sie lehnte ab. Die Begründung: „Dafür habe ich keine Zeit mehr, die brauche ich jetzt für meine Kinder.“



chen zehn Minuten fürs Frühstück? Heller weiß aus Erfahrung: „Die wenigsten sagen dann: So will ich's haben.“

Das sagt auch keiner, der bei Helke Fussell, 44, auf der Matte steht. Sie ist Trainerin in einer hohen Kunst: Gelassenheit. Fussell hilft stressgeplagten Menschen, sich „wieder neu zu zentrieren“, wie sie sagt. Abgekämpfte Krankenschwestern kommen ebenso zu ihr nach Prien am Chiemsee wie ausgebrannte Manager. Sie alle unterstützt Fussell beim Versuch, jenen glücklichen Zustand zu finden, in dem man sein Leben selbst gestaltet. „Man muss von außen auf sich draufschauen, und da ist es einfacher, wenn man ein Gegenüber hat“, sagt Fussell.

Der Weg zum Glück sei für jeden ein anderer, es gebe kein Patentrezept, so Fussell. Man müsse sich mutig auf den Weg begeben – und mit Gelassenheit. Fussell greift nicht für andere ins Hamsterrad, sie will sie „nur kitzeln, damit man selbst seine Ideen entwickelt“. Und dabei setzt sie auf „körperorientiertes Coaching“. Es geht darum, dass sich Menschen ihrer körperlichen und

emotionalen Bedürfnisse bewusst werden – und dann aus den gewohnten Mustern ausbrechen. Fussell mag keine „Esoterik-Sachen“, sagt sie, nutzt aber alles, was hilft, die eigene Mitte zu finden. Dazu zählen intensive Gespräche, Selbstporträts und Übungen, bei denen man schwitzt. Zwi-schendurch gibt's auch mal brasilianisches Zehenzupfen zur Entspannung, die Balance muss stimmen. Fussells idealer Tag beginnt mit einer einstündigen Schüttelmeditation – mit viel Bewegung am Anfang und Ruhe am Ende. Fussell: „Um mit der Energie in die Stille zu gehen.“

Stille hat auch Fussell selbst einst gesucht: Jahrelang stand sie in internationalen Hotels an der Rezeption, gab später in der familieneigenen IT-Firma alles – bis es ihr zu viel wurde: Sie hatte keine Energie mehr. „Bei mir geht es nur mit Begeisterung“, sagt sie. Die hat sie nun wieder – und gibt sie in Seminaren und Einzel-Coachings weiter. Demnächst will sie Kurs-Teilnehmer für ein heikles Thema erwärmen: wie man die guten Vorsätze fürs neue Jahr durchhält.

## 4 FRAGEN AN



Angie Sebrich

## „Höherer Kuschelfaktor“

Früher war Angie Sebrich (42) Kommunikations-Chefin beim Musiksender MTV – und führte ein Leben auf der Überholspur. Heute leitet sie eine Jugendherberge.

## Führen Sie jetzt ein stressfreies Leben?

Nein. Es ist jetzt ein anderer Stress. Früher war ich immer unter Strom, hetzte von Termin zu Termin, machte viele Dinge gleichzeitig und rauchte zwei Schachteln Zigaretten am Tag. Heute führe ich ein wesentlich selbstbestimmteres Leben: Wenn am Tag die Sonne scheint, kann ich sagen: So, jetzt geh' ich mit den Kindern nachmittags Ski fahren. Die Buchhaltung kann ich abends machen. Das ist ein großer Luxus.

## Wann sind Sie bei MTV ins Grübeln gekommen?

Im Urlaub: Da konnte ich zum ersten Mal wirklich abschalten. Als uns ein Paar von der freien Jugendherberge erzählte, hat allerdings nichts „Klick“ gemacht. Das kam erst wieder hoch, als ich daheim fluchend im Stau stand und der alte Stress wieder losging. Wir sagten uns: Dann fahren wir mal raus und sehen uns das an. Mein inneres Stimmchen war wieder da. Das hatte ich bei MTV nicht mehr gehört: Die Musik war wohl zu laut.

## Sie wurden mitten im Umbruch schwanger. Welche Rolle spielten die Zwillinge für Sie?

Die haben mich noch mehr auf den Boden der Tatsachen gebracht – und mir gezeigt: Die Entscheidung war richtig. Ich hatte zwar bei MTV einen tollen Job und viel Spaß. Aber durch die Zwillinge weiß ich, was wirklich zählt. Klar: Als sie viel zu früh kamen, war das nicht einfach. Dadurch, dass es ihnen jetzt gut geht, bin ich auch viel demütiger geworden. Und eine Jugendherberge zu leiten, macht genauso viel Spaß.

## Sind Sie auch glücklicher?

Ja. Ich war zwar auch vorher nicht unglücklich. Aber ein selbstgemalter Nikolaus, den meine Kinder mir bringen, ist mir viel wichtiger geworden als ein guter Presstext oder eine tolle Rede, die man schreibt. Bei der Entscheidung gegen MTV habe ich auch gemerkt, dass ich wohl gar kein solcher Karrieremensch bin – und auch einen höheren Kuschelfaktor brauche.

Interview: Robert Arsenšek

Go West! Go East! Go North! Go South!

ATLANTA BOSTON CHICAGO CHARLOTTE LOS ANGELES PHILADELPHIA TORONTO

www.munich-airport.de/flugplan

M Flughafen München

Service nonstop