

## Die Entdeckung der Langsamkeit

Immer mehr Menschen leiden unter Stress. Doch viel zu schnell ist viel zu ungesund. "Entschleunigung" ist das Gebot der nur scheinbar nicht vorhandenen Zeit

von Alexandra Maschewski

16 Stunden gearbeitet, sechs geschlafen und in den übrigen zwei hat das Handy ohne Unterlass geklingelt. Gegessen wurde mal eben zwischendurch - viel zu schnell, viel zu ungesund und was es war, ist längst vergessen. Stressbedingte Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen kennt heute fast jeder. Die deutsche Wirtschaft kostet das fünf Milliarden Mark pro Jahr.

Kein Wunder also, dass die "Entdeckung der Langsamkeit" auch in der Großstadt Hamburg zum Trend geworden ist. Wer danach sucht, kann in der Hansestadt seine ganz persönlichen "Freiräume" finden.

Susanne Preiss ist 34 Jahre alt. Mit 21 Jahren schloss sie ihr BWL-Studium ab, war dann erfolgreiche Werberin, reiste sieben Jahre lang mit ihrem Mann durch die Weltgeschichte und ist mittlerweile zweifache Mutter. "Ich hatte zu schnell zu viel Verantwortung", sagt Susanne Preiss. "17 Stunden Arbeit pro Tag und das sieben Tage die Woche haben mich krank gemacht."

Als sie schließlich mit ihrem Mann nach China geht, fühlt sie sich magisch angezogen von den Menschen, die sich jeden Tag im Park zu gemeinsamen gymnastischen und meditativen Übungen treffen. Bei erfahrenen Meistern lernt sie Qi Gong kennen, die Jahrtausende alte Lehre vom Qi, der allgegenwärtigen Lebensenergie. "Es geht darum, Haltung, Bewegung und Atmung in Einklang zu bringen", erklärt Susanne Preiss. "Die Übungen sind leicht zu erlernen und regelmäßig durchgeführt, verbessern sie die Beweglichkeit, stimulieren die Abwehrkräfte und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit."

Seit vergangenem Jahr gibt Susanne Preiss ihr Wissen an Menschen weiter, die ähnliche Stresserfahrungen gemacht haben wie sie. Prinzipiell unterscheidet sie nicht zwischen Hausfrau und Manager, jedoch finden meist männliche Führungskräfte den Weg zu ihr. "Die machen dann oft in der Freizeit dieselben Fehler wie im Beruf. Was für sie zählt, ist die maximale Trainingsrendite!"

Zypern, Gardasee, Seychellen - die internationalen Wochenendkurse oder Intensivwochen finden meist in exklusiven Hotels in der ganzen Welt statt. Dabei arbeitet Susanne Preiss auch mit namhaften Experten in Sachen Anti-Aging, Akupunktur, Pflegekosmetik und Fitness zusammen. Ihre Kurse will sie nun verstärkt auch in Städten anbieten, und so kommt sie im November und Dezember für zwei

"Entschleunigungs-Wochenenden" nach Hamburg. Susanne Preiss hat heute laut eigener Aussage eine höhere Arbeitsbelastung als früher. Trotzdem sprüht sie vor Energie. "Ich habe ein Werkzeug gefunden, um mit Stress umzugehen. Meist kann man sein Leben nicht verändern, aber jeder kann lernen, sich Inseln der Ruhe zu schaffen."

Auch in Lukullien ist Langsamkeit angesagt. Seit nunmehr fast zehn Jahren existiert die Slow-Food-Bewegung aus Italien auch in Deutschland. 3500 Mitglieder haben sich der Kunst des bewussten Genießens verschrieben und nennen die Schnecke ihr Symbol. Auch in der Hamburger Tafelrunde ist man seit fünf Jahren interessiert an guten Speisen und Getränken. "Wir sind kein Kochclub, sondern eine Art Verbraucherorganisation, die sich dem Erhalt regionaler Ernährungstraditionen widmet", sagt Burchard Bösche, der Leiter des Hamburger Conviviums. "Gutes Essen verlangt Aufmerksamkeit, und Genuss ist nur dann gegeben, wenn auch darüber kommuniziert wird." Gerne laden sich die Freunde guter Speisen Fachleute ein, die dann bei entsprechenden Verkostungen beispielsweise über Vollkornbrot, Käse oder Rotweine informieren. Der nächste Stammtisch des Conviviums Hamburg findet am 20. November zum Thema "Apfellust" statt.

Sehnsucht nach Entspannung und Geselligkeit haben Menschen jeden Alters. Bei den Jüngeren heißt es neudeutsch einfach "Chill Out" und erfreut sich wachsender Beliebtheit. Im Hamburger Mojo-Club wartet seit fünf Jahren jeden ersten Mittwoch im Monat eine riesige Schlange darauf, dass sich um 22 Uhr die Türen des Café Abstrait öffnen. Der französische DJ Raphaël Marionneau versammelt mit seinen elektronischen Klängen Menschen mit Teetassen auf dem Sofa, die ansonsten lieber auf der Tanzfläche die Nacht durchtanzen.

Mittlerweile ist das Café Abstrait in ganz Deutschland bekannt. "Ich schaffe eine Atmosphäre, in der die Menschen sich zu ruhiger elektronischer Musik erholen können", sagt der Begründer der Couch-Kultur. "Der Lebensrhythmus vieler ist so stressig, dass sie die Ruhe und Geselligkeit im Café Abstrait einer Techno- oder House-Disco vorziehen." Raphaël Marionneau hat sein Konzept mittlerweile auch auf klassische Musik übertragen. Kostproben gibt es jeden Donnerstag ab 22 Uhr und Sonntag ab 20 Uhr auf Klassik Radio (98,1 MHz).

Wie teile ich meine knappe Zeit sinnvoll ein? In Zeiten des Überangebots macht gerade das vielen Menschen Probleme. Professionelle Hilfe kann man im Internet finden. Tania Konnerth und Ralf Senftleben sind seit 1998 mit ihrer Site [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de) online. Ihr Schwerpunkt: Zeit- und Stressmanagement. Zu diesem Thema bieten die zwei Hamburger auch mehrwöchige Online-Workshops an: "Unsere Workshops sind eine Mischung aus Fernstudium und Diskussionsforum", sagt Tania Konnerth. Rund 60000 Leser hat "Zeit zu leben" pro Monat. "Die meisten Menschen haben Stress, weil sie nicht erkennen, dass man nicht immer alles machen kann", sagt Tania Konnerth. "Jetzt ist der Zeitpunkt, sich Zeit zum Leben zu nehmen. Es hat keinen Sinn, immer alles auf später zu verschieben."

© WAMS.de 1995 - 2006