

Wenn du es eilig hast geh langsam ...

... so lautet ein japanisches Sprichwort.

Diese Worte kamen mir in den letzten Wochen mehrfach in den Sinn. Zum Beispiel, als ich meine 85 Jahre alte Mutter im Seniorenhaus besuchte, wo sie in einer kleinen Wohnung lebt. Ich eilte durch die Gänge, laut klackerten die Absätze meiner Schuhe auf dem gefliesten Boden. Es war Mittagszeit, daher kamen mir etliche der Bewohnerinnen und Bewohner auf dem Weg zum Restaurant entgegen. Die meisten von ihnen bewegten sich mit Hilfe eines Gehwagens, einige an Krücken, wieder andere ohne Hilfsmittel. Alle gingen langsam und diese Langsamkeit ließ die Bewegungen der alten Menschen würdevoll wirken – auch wenn mir bewusst war, dass sich etliche von ihnen mühsam und vielleicht auch mit Schmerzen bewegten. Ich hielt inne, verlangsamte meine Schritte. Es kam mir so deplatziert vor, mich in der gewohnten Geschwindigkeit zu bewegen, so eilig zu gehen.

Denn warum und wohin eilte ich eigentlich? Wollte ich schnell zu meiner Mutter? Oder wollte ich schnell wieder fort von ihr? Wollte ich ihr schnell die Wäsche bringen, bei Körperpflege und Verbandswechsel helfen? Oder wollte ich schnell nach Hause, um dort Dinge zu erledigen?

Wie gesagt – ich verlangsamte mein Tempo – und ging ruhigen Schrittes zur Wohnung meiner Mutter – und konnte sie vermutlich anders begrüßen, denn ich fühlte mich nicht mehr gehetzt: Die ruhigen Schritte hatten auch meinen Atem und mein Inneres ruhiger werden lassen, hatten mir geholfen, den „Autopiloten“ auszuschalten und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, was jetzt, in diesem Moment, geschieht. Und so konnte ich erkennen, dass mich gerade Hektik und Zeitnot bestimmt hatte, dass meine Gedanken schon bei der nächsten Aufgabe waren, die ich noch erledigen wollte oder musste und dass ich noch in meiner beruflichen Rolle war.

ANKOMMEN – im HIER und im JETZT. Das war der erste Schritt und half mir, zur Privatperson zu werden, meiner Mutter zuzuhören, mich ihr zu widmen, ihr in ihre Welt zu folgen, mich auf sie einzulassen – wirklich da zu sein.

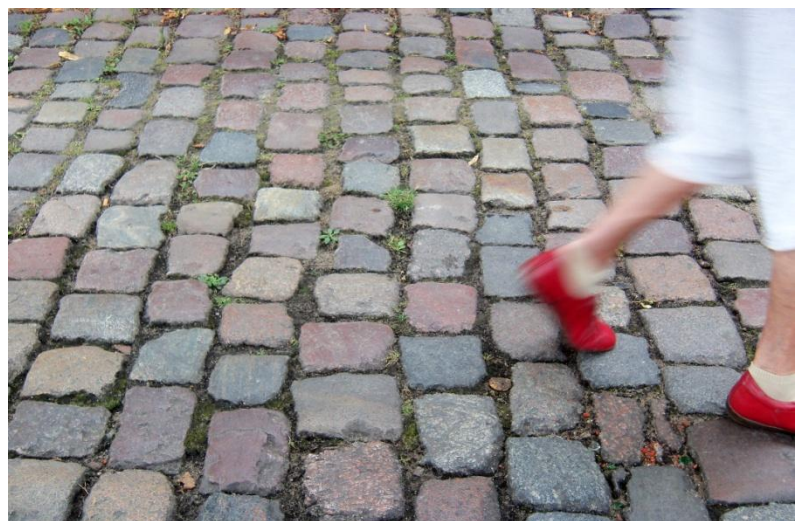
Ich kenne viele Menschen, die sich zwischen ihren beruflichen, privaten und häuslichen Aufgaben aufgerieben, überfordert fühlen. NICHTS LEISTEN MÜSSEN - zumindest für eine Weile – dies wird als Wunsch oft auch von meinen Klienten geäußert. Auch ich habe solche Situationen schon erlebt. Viele wünschen sich einen Ort, an dem man frei ist von Hektik, ein Ort der Entspannung, der Ruhe - ein Ort, an dem keine Anforderungen an einen gestellt werden, wo man innehalten kann, wahrnehmen kann, was eigentlich gerade los ist.

Das, so erlebe ich immer wieder, muss gar nichts Besonderes sein. Nur eine Art ANKER. Und dieser Anker kann ein Ort sein oder ein bestimmter Zeitpunkt.

Ich habe mir in meiner Wohnung zum Beispiel einen Ort gewählt, den ich so eingerichtet habe, dass ich mich wohlfühle. Mit einem Bild, einer Blume und dem Blick auf einen üppig gewachsenen Baum ist es ein Platz, der mich einlädt, dort zu verweilen, ein Platz, der eine friedliche Atmosphäre verströmt. Und ich erinnere mich an meine Großmutter, die nachmittags den Kittel ablegte und sich mit einer Tasse Kaffee an den Couchtisch setzte. Sie strich die Decke glatt und widmete sich ganz dieser Tasse Kaffee und einer Zigarette. Bei meinen Eltern war es ähnlich. Zwischen halb fünf und fünf setzte mein Vater Wasser auf und dann gab es eine Kanne Tee. Ich konnte mich darauf verlassen, wenn ich überraschend zu Besuch kam, dass bestimmt frischer Tee auf dem Esstisch stand. Für meine Eltern war dies ein kleines Ritual, um sich von der Arbeitswelt auf die Privatwelt umzustellen. Eine Pause, die es ihnen durch die Regelmäßigkeit leichter machte, sich auf den „Feierabend“ einzuschwingen. Und die dazu führte, in die Gegenwart einzutauchen, ohne viele Gedanken an Vergangenes und Künftiges. In der Gegenwart, und nur in ihr, können wir *Zeit erfahren, erleben*.

Ein buddhistischer Mönch wurde gefragt, worin das Geheimnis seiner Zufriedenheit und seiner glücklichen Ausstrahlung bestehe. Er antwortete: „Das ist ganz einfach: Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich esse, dann esse ich und wenn ich rede, dann rede ich.“ – Erstaunt antwortete der Fragende: „Aber das tun wir doch alle!“ – „Nein“, erwiderte der Mönch, „das tut ihr eben nicht: Wenn ihr steht, dann denkt ihr schon ans Gehen, wenn ihr geht, ans Essen, beim Essen redet ihr und beim Reden denkt ihr an das, was ihr danach machen werdet!“

Vom chinesischen Philosophen Lao-tse stammt der Satz „Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du erkennst, wie närrisch du herum gehastet bist.“ Natürlich sind viele Menschen aus finanziellen Gründen gehetzt. Eine alleinerziehende Mutter, die zwei Jobs hat, um ihre Kinder zu ernähren, kann sich nicht unbedingt aussuchen, wie hektisch ihr Leben ist. Umso wichtiger, dass wir zwischen



der UHR und dem KOMPASS unterscheiden lernen. Die Uhr steht für Zeit, Verabredungen, Ziele, Tätigkeiten – der Kompass hingegen für Werte, Visionen, innere Leitbilder, Gewissen – also für das, was wir für wichtig halten und für die Art, wie wir unser Leben

führen. Was ist FÜR SIE das „Beste“? Und widmen Sie sich diesen Dingen mit so viel Zeit und Energie, wie Sie möchten? Was steht Ihnen möglicherweise im Weg? Und wie können Sie dieses „Beste“ stärker als bisher in Ihr Leben integrieren?

Meine Großmutter kümmerte sich um ihren kranken Sohn, meine Eltern um fünf Kinder. Ich vermute, dass ihnen auch die bewusst erlebten Pausen geholfen haben, innere Kraft zu tanken. Schalten wir also ab und zu mal um von schnell auf langsam.

© Regine Böttcher, 17.09.2015