



MEDITATION AUF DEM WEG ZUM KOPIERER

Sie wollen, dass Berlin sich entspannt. Marina Riester, Martina Lauterbach und Johannes Lauterbach haben die Firma slowtime.berlin gegründet. Ihr Angebot: Entschleunigungs-Events. Die Idee zu dieser ungewöhnlichen Dienstleistung kam den Dreien bei einem Abendessen, bei dem sie sich über ihre stressige Woche unterhielten. Nun haben sie noch weniger Zeit, denn die Nachfrage nach ihren Anleitungen zur Entspannung im Alltag ist groß.

Entschleunigung im Alltag – wie soll das gehen, wenn man im Großraumbüro sitzt, Telefone klingeln, ein Abgabetermin drängt und noch zig Mails zu beantworten sind?

Marina: Die eigene Entspannung nicht nur von den äußeren Bedingungen abhängig machen – genau darum geht es bei slowtime.

Meine Kollegen würden vermutlich ziemlich gucken, wenn ich plötzlich in ein Om ausbrechen oder im Kopfstand vor meinem Schreibtisch stehen würde.

Johannes: Sich seine eigene slowtime zu schaffen muss gar nicht so aufwendig sein. Man kann lernen, auch sehr kurze Pausen für sich zu nutzen, ohne großen Aufwand betreiben zu müssen. Das kann eine ganz kleine Sache sein, eine Minimeditation auf dem Weg zum Kopierer zum Beispiel.

Meditieren auf dem Weg zum Kopierer, wie macht man das?

Johannes: Indem man sich auf seine Füße konzentriert und ganz bewusst geht; beobachtet, wie man die Füße auf den Boden aufsetzt und sie abhebt. Das kann man in ganz normaler Geschwindigkeit machen, das müssen die Kollegen gar nicht mitbekommen.

Und was bringt mir das?

Johannes: Sie kommen raus aus Ihren Gedankenschleifen, denken nicht an die nächste Mail, die Sie noch schreiben müssen. Sondern Sie gönnen sich einfach ein paar Sekunden Auszeit, einen kleinen mentalen Tempowechsel, bevor Sie in Ihrem normalen Rhythmus weitermachen.

Marina: Solche kleinen meditativen Pausen bringen tatsächlich etwas, das hat die Hirnforschung bewiesen. Der Geist kann sich erholen in dieser Zeit. Das funktioniert natürlich um so besser, je mehr man das übt. Die Wiederholung macht's, wie immer beim Üben. Der Alltag ist voll von solchen Gelegenheiten – in der Warteschlange an der Kasse, in der U-Bahn oder auf dem Weg zum nächsten Termin. Das ist am Anfang vielleicht nicht ganz einfach, aber man kann es lernen.

Slowtime ist also mehr als eine Verlangsamung?

Marina: Slow ist keine Geschwindigkeit, sondern eine Einstellung. Es gibt den Begriff ja schon, Slowfood, Slow Cities – gemeint ist damit, bewusst umzugehen mit seiner Zeit und den Dingen, die einen umgeben. Diese ganze Slowbewegung ist der Versuch, ein Gegengewicht zu schaffen zu der Schnellebigkeit unserer Multitasking-Kultur und der ständigen Zeitnot, die mittlerweile ein gesellschaftliches Problem darstellt. Alle großen Krankenkassen haben in den letzten zwei Jahren Stress-Studien mit eindeutigen Ergebnissen veröffentlicht: Sechs von zehn Leuten sagen, dass sie Stress in ihrem Leben haben. Am meisten betroffen ist die Altersgruppe von Mitte 30 bis Mitte 40 – also die stärksten Leistungsträger.

Stress hat aber auch objektive Gründe: Dauererreichbarkeit dank Digitalisierung, Doppelbelastung durch Familie und Job – das kann man doch nicht alles mit ein paar Meditationsübungen weg atmen?

Marina: Natürlich gibt es diese objektiven Bedingungen. Um die zu ändern, muss man andere Wege einschlagen, sich z.B. politisch engagieren. Daneben gibt es aber auch noch etwas, das jeder für sich selbst tun kann. Und unser Anliegen ist es, zu zeigen, dass man es auch in einem anstrengenden Alltag schafft, Pausen immer wieder so zu machen, dass man nicht krank wird.

Martina: Es ist wichtig, dass man sein Erholungsbedürfnis nicht immer verschiebt und denkt, bloß durchhalten bis zum Wochenende. Man muss sehen, wie man im Alltag besser klar kommt.

Johannes: Die Leute jechern nur so nach Ruhe. Und sie sind froh, wenn man ihnen zeigt, wie sie entspannende Momente in Ihrem Alltag schaffen können. Den meisten ist gar nicht klar, dass wir uns nur in Phasen der geistigen Ruhe erholen können. Nur dann ist Regeneration möglich. Nur dann können wir auftanken und neue Kraft sammeln. Leistungssportler wissen das schon lange. Wer ständig hochtourt, der hat irgendwann keine Power mehr. Und ohne Power keinen Erfolg.

slowtime!



Urbane Entschleunigungsaktionen in Berliner Markthallen, Tai-Chi in der Kulturbrauerei und der 1. Berliner slow Pfad im Gleisdreieckpark



Johannes Lauterbach ist Entspannungs-, Gesundheits- und Stimmcoach. Seine Arbeitsschwerpunkte sind Kurz-Entspannungstechniken, Managermeditation und Resilienztraining. Er hat mehrere Entspannungs-CDs veröffentlicht. Anfang 2015 erscheint das erste slowtime-Buch mit Entspannungstipps für zwischendurch.

Martina Lauterbach ist Grafikdesignerin und arbeitet in allen Bereichen der visuellen Kommunikation. Ihr Schwerpunkt: Corporate Design- und Kampagnenentwicklung.

Marina Riester ist Journalistin, journalistische Trainerin und Dozentin für audiovisuelle Kommunikation. Als Trainerin arbeitet sie u.a. für den WDR, den NDR, den MDR, DRadio und den rbb.

www.slowtime.berlin

SLOWTIME IST AUCH:

- bewusst aus dem Fenster schauen
- sich in der Freizeit freie Zeit lassen
- mit Freunden etwas Schönes unternehmen
- lachen
- sich selbst wertschätzen
- andere Menschen freundlich behandeln
- nicht immer gewinnen wollen
- da sein, wenn man da ist
- einen Schluck Wasser bewusst trinken
- ziellos sein, keinen Plan haben
- nicht alles wissen müssen
- früher aufstehen und nicht hetzen müssen
- an etwas Schönes denken

Also ist slowtime nicht nur Entschleunigung, sondern auch Energiespender?

Martina: Klar, slowtime hilft dabei, gesund und leistungsfähig zu bleiben und Freude am Leben zu haben. Arbeitsmediziner sagen, dass wir eigentlich nach jeder Arbeitsstunde drei bis fünf Minuten Pause machen sollten, um dann mit frischer Energie weitermachen zu können.

Im Januar haben Sie täglich Entschleunigungs-events in der Stadt organisiert und dafür radioeins vom rbb als Kooperationspartner gewonnen...

Marina: „Das neue Jahr beginnt bei uns slow“ – unter diesem Motto haben wir jeden Tag Aktionen gemacht – zum Beispiel Yoga in der Arminius-Markthalle, Afterwork-Tai-Chi in der Kulturbrauerei, Klangschalen-Entspannung im Sony-Center oder auch Meditationen in der U6. radioeins hat das begleitet und täglich Interviews und Reportagen zum Thema gesendet.

Und wie sind die Aktionen angekommen? Kam da jemand?

Johannes: Wir waren immer so zwischen 10 und 60 Personen, die die Ankündigungen im Programm von radioeins gehört hatten – und einige haben sich dann spontan angeschlossen.

Marina: Für uns war das ein Test. Wir wollten wissen: Kann man solche Entspannungstechniken in den Alltag integrieren – und zwar auf eine einfache Art, die auch noch Spaß macht? Und die Veranstaltungsreihe hat uns gezeigt: Klar, das geht. Sogar glänzend. Viele haben gesagt, Mensch, das hab' ich noch nie gemacht, so was könnte ich öfter mal gebrauchen.

Martina: Etwas ganz Neues haben wir auf dem Parkfest von radioeins ausprobiert: Wir haben einen slow Pfad mit 10 Stationen zum Entschleunigen aufgestellt.

Klingt wie Trimm-Dich-Pfad in andersherum.

Martina: Das ist auch so ähnlich: Alle paar Meter gab es eine Station, an der verschiedene Atem- oder Meditationsübungen beschrieben waren. Ganz einfache Sachen wie: Atmen Sie zehn-mal tief ein und aus, schütteln Sie sich wie ein nasser Hund, drehen Sie sich ganz langsam um Ihre eigene Achse. Darunter wird jeweils erklärt, was die Übung bewirkt.

Marina: Wir können uns übrigens sehr gut vorstellen, solche Entschleunigungspfade dauerhaft einzurichten – z.B. in den Berliner Parks.

Weil die Leute sie so brauchen, wie damals den Trimm-dich-Ansporn?

Marina: Es gibt tatsächlich eine vergleichbare gesellschaftliche Situation. Damals waren die Leute zu gut ernährt und haben sich wenig bewegt. Heute weiß jedes Kind, dass man Sport machen muss, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Und genauso kann es auch mit der Entschleunigungs-Idee gehen. Es ist offensichtlich, dass Stress zu viele Leute krank macht und es ist längst wissenschaftlich erwiesen, dass gezielte Entspannungstechniken Seele und Geist regenerieren – also muss man da jetzt etwas tun.

Stehen wir also am Beginn einer Slowness-Bewegung?

Johannes: Ich hoffe ja. Es wäre jedenfalls gut für uns alle. Wir stehen auch gerne als Ansprechpartner für alle diejenigen zur Verfügung, die sich für das Thema interessieren. Wir kooperieren auch jetzt schon mit Yogastudios, Gesundheitscoachs, Krankenkassen usw.

Sie bieten Slow-Events ja auch für andere Firmen an. Interessieren die sich dafür?

Marina: Absolut. Schauen Sie sich allein die Statistiken der Krankenkassen an, wie viele Leute wegen Stresskrankheiten ausfallen. Es gibt ein massives Interesse daran, gegen Stressbelastungen und Burnout-Symptome etwas zu tun. Deshalb konnten wir die Krankenkassen auch als Partner gewinnen. Zusammen mit radioeins und der Barmer GEK bieten wir Firmen einen ‚slow Friday‘ an. Unternehmen aus Berlin und Brandenburg können sich bewerben, und wer ausgewählt wird, dem zeigen wir an einem individuell konzipierten Entschleunigungstag, wie sich kleine Entspannungsübungen in den Büroalltag einbauen lassen. Das machen wir an jedem letzten Freitag im Monat.

Martina: Im Silicon Valley ist man in diesem Punkt schon längst weiter. Da haben viele Betriebe einen eigenen Entspannungscoach. Und so wie andere Fitnessgeräte für ihre Mitarbeiter im Keller haben, gibt es bei denen auch noch zusätzliche Ruheräume. Da kann man sich entspannen oder auch mal einen kleinen Mittagsschlaf machen.

Verraten Sie uns zum Schluss doch noch eine Einsteigerübung, die sofort wirkt

Johannes: Lächeln Sie. Ziehen Sie die Mundwinkel richtig hoch, dann drücken die Muskeln hier auf den Nerv (tippt sich unter die Augen). Das gibt den Hirnzellen das Signal, das Fröhlichkeit angesagt ist.

Auch wenn das Lächeln total künstlich ist?

Johannes: Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen echt und unecht. Das empfängt nur die Signale. Und sendet das passende Gefühl zum Gesichtsausdruck in den Körper zurück. Und vielleicht noch ein Tipp: Versuchen Sie einfach mal, für eine Woche das kleine Wort "muss" aus Ihrem Wortschatz zu streichen und durch ich will oder ich möchte zu ersetzen. Durch dieses Müssen fühlen wir uns ständig unter Druck und hetzen durch unser Leben. Wir müssen unentwegt – z.B. den Einkauf, die Wäsche oder einen Anruf machen. Das schafft Unruhe, strengt an und ist oftmals völlig unnötig. Ich möchte meine Mails erledigen – das klingt doch schon ganz anders...



Der "slowFriday" bei ic! berlin auf der Dachterrasse

slowtime!