

Erschienen unter: <http://www.3minutencoach.com/entschleunigung-chill-mal-mama/>

## Entschleunigung: „Chill mal, Mama!“

März 10, 2014



**Schneller, höher, weiter. So lautet nicht nur das olympische Gebot, sondern auch unser täglich Brot. Doch das stereotype Credo von Beschleunigung und Speed fordert seinen Tribut: zunehmende Erschöpfung und permanente Zeitnot. Und – was nun?**

Beschleunigung und Zeitnot sind ein individuelles wie kollektives Phänomen, das zur belastenden Pandemie auszufern scheint. Denn das immer schneller drehende Hamsterrad entpuppt sich als wenig beglückend und taugt wohl auch nicht als sinnstiftende Karriere- oder Lebensleiter – weil auf Dauer ermüdend und frustrierend. Gleichzeitig damit wachsen Lust und Sehnsucht nach Ausgleich, nach Entschleunigung.

Denn was viele schmerzlich vermissen: Zeit für sich. Eine aktuelle IMAS-Umfrage bestätigt: mehr Österreicher denn je erleben übermäßige Beschleunigung – und wollen das eigentlich nicht (mehr).

### Muss Muße sein?

Unser Zeit-Verhältnis ist reichlich widersprüchlich. Denn die einen *wollen* sich keine Zeit für Muße leisten, weil sie viel und gerne arbeiten. Muße ist für sie schlicht kein Thema und bloße Zeitvergeudung. Und die anderen *können* sich diese nicht leisten, weil sie so viel arbeiten *müssen* – etwa um finanziell zu überleben.

Wiederum andere verfügen *ungewollt* über einen Überfluss an Muße und Zeit, weil sie durch Arbeitslosigkeit, Behinderung oder Krankheit zwangsentschleunigt sind.

Tja, (Lebens-)Zeit und Wahrheit begegnen uns kaum jemals einseitig-eindeutig in reinem Schwarz oder Weiß. Es scheint sich aber da und dort eine Wende im bisher unwidersprochenen **Wettrennen** um Leistungsorden und Schnelligkeitspreise abzuzeichnen.

Zumindest ein Teil der Jüngeren will die zugepflasterten Karrierewege der dauerbeschäftigten Eltern – und den Preis, den sie mitunter dafür zahlen – nicht weiter austreten. *„Wie haben sie uns denn auch erlebt? Gehetzt, oft verzweifelt, geschieden und mit dem Handy auf dem Klo.“* So die ernüchternde Diagnose einer Journalistin in einem aktuellen Online-Magazin.

## Kinder und Narren...

Vielleicht lohnt es sich diesbezüglich, den ganz Jungen zuzuhören. Denn wie sagt der Volksmund so treffend: *„Von Kindern und Narren kannst du die Wahrheit erfahren.“* Oder: *„Kindermund tut Wahrheit kund.“* Kinder sagen unverblümt und mit entwaffnender Ehrlichkeit die Wahrheit, weil ihnen die Normen und Tabus der Erwachsenen noch fremd sind. Häufig treffen sie damit – oft komisch und irritierend zugleich – **des Pudels harten Kern**. Und konfrontieren uns zuweilen verstörend mit ungeschöner Wirklichkeit oder Widersprüchlichkeit.

So auch Samuel. Von ihrem kleinen Sohn bekam die Inhaberin einer Wiener Werbeagentur – laut Selbstzuschreibung meist verplant und auf Pünktlichkeit bedacht – mitten im Alltagsgetümmel zu hören: *„Chill mal, Mama!“*

Was so salopp aus Kindermund daherkommt, kann für Erwachsene ganz schön verstörend sein und zu Reibereien führen. Klar – für uns „Ältere“ ist Zeit besonders kostbar, weil zumeist knapp. Für Kinder hingegen ist Zeit (noch) kein Thema, weil scheinbar in Hülle und Fülle da – also lässt es sich auch locker und zuweilen unpünktlich mit ihr umgehen.

## ...tun Zeit-Wahrheiten kund

Dennoch bringt Samuels zeitweiser Appell *„Chill mal, Mama!“* (oder das wohl ebenso gültige *„Chill mal, Papa!“*) ein virulentes **Zeitdilemma** auf den Punkt, mit dem viele Erwachsene konfrontiert sind:

- Hier die Vielzahl unterschiedlicher Bedürfnisse und Möglichkeiten, offeriert und suggeriert von der Multioptionsgesellschaft, die alle im knappen Zeitkorsett untergebracht werden wollen.
- Dort das frustrierende Gefühl, dass sich kaum jemals alles ausgeht und immerzu ein „noch“ übrigbleibt.
- Dazwischen klafft ein immer größeres (Zeit-)Loch, in dem Wunsch und Wirklichkeit bedrohlich auseinander driften. Und dann kommt zu allem Überdross auch noch Samuels *„Chill mal...!“* daher.

Kinder haben ebenso ein exzellentes Gespür für die **(Zeit-)Wunden** der Erwachsenen. Und sie werden nicht müde, sie immer wieder an- und auszusprechen, salzen gewissermaßen verbal die wunden Stellen. Sie drücken – zwar naiv, aber im Kern verblüffend gescheit – das aus, was brillante Denker (wie etwa der Soziologe Peter Gross schon 1994 in seiner **„Multioptionengesellschaft“**) so formulieren:

- „Die Möglichkeit ist des modernen Menschen liebste Wirklichkeit.“ Und in Anspielung auf das gleichzeitig eingehandelte Multioptionsdilemma: „Die moderne Form der Verzweiflung – sich abstrampeln im Meer der Möglichkeiten.“

Die Multioptionsgesellschaft – zugleich eine „Multi-**Ermüdungsgesellschaft**“? Ja, so der Philosoph Byung-Chul Han. In „Die Müdigkeitsgesellschaft“ (2010) beschreibt er den Organismus vieler Berufstätiger als eine nervöse Maschine, die weder innehalten noch abschalten kann. Ever on(line). Die steigende Zahl der von Burnout und Depression Betroffenen unterfüttert diesen Befund.

## Chillt mal, Mama, Papa!

Kinder haben auch ein exzellentes Gespür für Notwendigkeiten – im wahrsten Sinnes des Wortes: d.h. dafür, was die Zeitnot wenden könnte. Die „erwachsene“ Reaktion auf das Zeitdilemma – immer mehr, immer schneller alles gleichzeitig erledigen zu wollen, privat und im Job – stößt zwangsläufig an Grenzen und scheitert auf Dauer. Deshalb ist Mut gefragt. Mut zur Not\_Wendigkeit.

Hier eine konkrete, „mutige“ Anregung. Nicht gemeint als radikaler Gegenentwurf oder gar Zeiteil-Wundermittel. Sondern als etwas, das zum dosierten (Zeit-)Ausgleich ermutigen soll. Und die heißt:

- Mut zur Entschleunigung & (Wieder-)Entdeckung der Langsamkeit
- Oder im Samuel’schen Sinn: „Chillt mal (öfter), Mama, Papa!”

## Und was nun?

„Aber wie nun abbremsen und auf den Weg der Muße einschwenken, ohne aus den Spuren zu rutschen?“ lautet zu Recht eine kritische Frage in einem „Standard“-Artikel vom 2. Jänner 2014. Die legendäre Antwort eines befreundeten Paares, wie sie dem Zeitdilemma begegnen: „Wir chillen unter Hochdruck.“ Witzig und frappierend, aber auf Dauer auch keine Lösung.

Die allgemeingültige, richtige Antwort gibt es wohl nicht. Und um möglichen Missverständnissen vorzubeugen: Es geht keineswegs um eine generelle Verlangsamung. Das wäre auch weder zielführend noch realistisch. Es geht vielmehr um ein selektives Downspeeding. In diesem Sinne einige mögliche **Antworten**, die ermutigen mögen.

1. Einerseits gilt es, innere wie äußere **Hindernisse** auszumachen. Um so einen realistischen Rahmen dafür identifizieren zu können, wo und wann beispielsweise ein Nein bzw. Pausen überhaupt Sinn machen / möglich sind.
2. Andererseits geht es eher um **innere Haltung** als um die bloße Zahl sogenannter „freier“ Stunden. Denn letztlich hat Muße nichts mit Quantität, sondern mit Qualität der erlebten Zeit zu tun. Weniger Arbeitsstunden bedeuten ja noch lange nicht (mehr) Entschleunigung.
3. Es geht um das **Entüben** eines Habitus’, der suchartig suggeriert, ständig etwas tun zu müssen. Das wäre quasi die tägliche „Pflicht-übung“. Es auszuhalten, auch einmal „nichts“ zu tun, ohne Angst, etwas zu versäumen – das wäre die Kür. Wunschlose Zufriedenheit und Genügsamkeit zu empfinden, das wäre die krönende Königsdisziplin. Olympisches Gold. Muße-Meisterschaft.

4. Um das je zu erreichen, gilt es, sich von zwei inflationären Zeit-Vernichtern nicht völlig vereinnahmen zu lassen: von der trügerischen Logik des Immer-mehr und dem nicht minder trügerischen (Freiheits-) Versprechen der Multioptionsgesellschaft, alias **Zuvielisation**.

All das hat mit Selbstbestimmung und Selbstzuwendung zu tun. Wenn es gelingt, diese wenigstens rudimentär in den Alltag hinüber zu retten und zu pflegen, dann werden wir auch eher die ersehnte innere Ruhe und zufriedene Gelassenheit finden.

Deshalb: „*Chillt mal, Mama, Papa!*“ Und alle (Noch-)Nicht-Mamas & -Papas. Jetzt. Rechtzeitig. Immer wieder. Nicht nur Samuel wird es freuen.

PS: Wie meinte noch Ferris Bueller, Hauptfigur in der kultigen Komödie „Bueller’s Day Off“ von 1986: „*Das Leben bewegt sich sehr, sehr schnell. Wenn du nicht gelegentlich anhältst und dich umschaust, könntest du es verpassen.*“ Im Jargon der Generation Y lautet das, wie es einer meiner FH-Studenten ausdrückte: „*Jetzt gehen wir chillaxen.*“ In diesem Sinne: „*Have a nice chill.*“

## Über den Autor:



**Mag. Dr. Franz J. Schweifer** ist Geschäftsführer des Beratungsinstituts „**Die ManagementOASE** – Schweifer & Partner, Coaching.Training.Consulting.“ in Mödling b. Wien. Als Zeitforscher, FH-Lektor, Managementtrainer & Coach mit über 20 Jahren Beratungserfahrung hat er sich v.a. auf ZEIT-relevante Themen spezialisiert.

Aktuelle Publikation: [\*Zeit – Macht – Ohnmacht\*](#)

Mehr Informationen zu [Franz J. Schweifer](#)