



Entschleunigen & Downshiften – mehr von was, weshalb und wozu?

Prof. Dr. Peter M. Kunz

Life-and-Work-Science-International, Vaihingen an der Enz

Ein Beitrag aus dem Loccumer Protokoll 12/14: Was ist ein gutes Leben?

~~ISBN 978-3-8172-1214-9~~

Vorbemerkungen

Die folgenden Ausführungen basieren auf persönlichen Erfahrungen und Gedanken sowie Überlegungen zum „Entschleunigen & Downshiften“.

- Es handelt sich definitiv (!) um einen Erfahrungsbericht und nicht um eine wissenschaftliche Auseinandersetzung zum Thema.
- Es handelt sich weder um einen Ratgeber noch um eine Handlungsanleitung noch um einen therapeutischen Ansatz, das Thema anzugehen.

Der angefragte Vortragstitel hatte lauten sollen: Entschleunigen & Downshiften – weniger von was und warum? Am Ende dieses Beitrages wird dem geneigten Leser hoffentlich deutlich geworden sein, wohin das Gedankengerüst führt bzw. geführt hat und worin der Mehrwert besteht, diese Ausführungen mit offenen Antennen zu lesen.

In der Ankündigung zum Vortrag stand nach der Titelei die adelnde Anrede „Downshifter“ durch den Veranstalter: man hatte gesehen, dass ein „Vielbeschäftigter“ es geschafft hat, aus dem Hamsterrad auszusteigen, ohne langsamer oder weniger zu machen oder gar auf etwas zu verzichten.

Alte und eine neue Definition für Entschleunigen & Downshiften

Über die bekannten Suchmaschinen bzw. im Duden (www.duden.de) findet man mehr oder weniger synonym für die beiden Begriffe „gezielte Verlangsamung einer (sich bisher ständig beschleunigenden) Entwicklung, einer Tätigkeit o. Ä.“ bzw. „(besonders im Berufsleben) sich mäßigen, zur Ruhe kommen, entspannen und dadurch bewusst auf Aufstieg, Konsum und Luxus o.Ä. verzichten“. Auf den Exkurs zu den „LOHAS“ wird hier verzichtet (LOHAS >Lifestyles of Health and Sustainability< sind komplexe Lebensstile, die die Themen Gesundheit und Nachhaltigkeit in die Mitte des eigenen Handels rücken - <http://www.lohas-magazin.de/>).

Wenn die beiden Begriffe dasselbe meinen (und der eine nur angliziert wurde, weil es besser klingt), kann man ja einmal darüber nachdenken, ob man sie anders „füllt“ und die Begriffe sinnstiftend „übersetzt“:

- **Entschleunigen** könnte das Gegenteil von Beschleunigen sein und damit etwas damit zu tun haben, dass man „einen Gang herunterschaltet“.
- **Downshiften** könnte man verstehen, dass man auf einen anderen Zahnkranz (bekannt vielleicht vom Fahrrad) wechselt und bei gleichem Krafteinsatz die Kraftübertragung verändert – also „am Getriebe arbeitet“.

Wer also

- entschleunigt, betätigt die Gangschaltung (im Hamsterrad)
- downshiften, wechselt das Getriebe aus (außen am Hamsterrad).

Wie oben schon angedeutet, ist damit kein „langsamer machen“ gemeint, sondern das Handeln auf den optimalen Energieeinsatz gerichtet. Gemeint ist, die Energie, die man gerade, jetzt im Augenblick hat, gezielt dort einzusetzen, wo sie am besten verwendet ist. Und was damit gemeint ist und am besten für mich ist, wird im Folgenden diskutiert.

Weshalb Entschleunigen & Downshiften ?

Das Hamsterrad ist Synonym bei über 388.000 Einträgen (26.03.2014: www.google.de) und für einen hohen Anteil Fremdbestimmung, wobei nicht verschwiegen wird, dass das Fremde auch im Unterbewusstsein verankert sein kann.

Man ist vielleicht

- ✓ unzufrieden mit ...

Man hat vielleicht

- ✓ einen Mangel an ...
- ✓ Probleme mit ...

Man

- ✓ fühlt sich gestresst.
- ✓ hat Schlafstörungen oder ...
- ✓ ist häufiger krank.
- ✓ fühlt sich ausgebrannt (Burn-out-Ansätze?).
- ✓ ...
- ✓ hat keine Kontrolle mehr über ...

Unsere Sinne (beispielsweise unser Seh-Nervensystem) bekommen heute sehr viel mehr Reize als der Neandertaler, ein vieles Mehr an Bits und Bytes als er ab: Könnte es sein, dass unser menschliches System der Signalverarbeitung das „Mehr“, ja das „viel Mehr“, nicht verarbeiten kann? Könnte es sein, dass wir uns „beschleunigt“ fühlen, weil es uns überfordert, weil unser Signalverarbeitungs-Datenreduktionssystem darauf evolutiv nicht „entwickelt“ ist? Ich kann als Beispiel dafür anführen, was mir in gut 25 Jahren Hochschul-Lehrer-Dasein „passiert“ ist. Als ich die Professur in Mannheim angenommen hatte, habe ich mit Bekannten zusammen, meinen ersten 286er PC zusammengebaut, der eine Festplatte von 28 kiloByte besaß. Heute habe ich mehrere 3 teraByte Festplatten installiert. Ich denke, dass die seit dem Neandertaler hinzugekommenen digitalen Infekte, die in den letzten Jahren exponentiell angestiegen sind, zu einer Reizüberflutung geführt haben, mit dem mein evolutiv entwickelter, biologischer Schutzmechanismus nicht „fertig“ wird. Ich vergleiche das mit einer Salmonellen-Infektion: Unser Organismus wird mit ein paar Salmonellen im Frühstücksei „fertig“, mit den Milliarden Salmonellen, die innerhalb weniger Stunden im Eiersalat gewachsen sind, der in der Sonne stand, kann er nicht mehr fertig werden, weil das Abwehrsystem darauf nicht entwickelt wurde, weil Milliarden von Salmonellen die Ausnahme und nicht die Regel sind, und es überfordert ist: 50 Millionen Sinneseindrücke pro Sekunde kann mein Hell-Dunkel-Seh-Instrument im Auge registrieren: 50.000.000 Bits pro Sekunde !!! allein über die Stäbchen im Auge, dann verfüge ich aber noch über das Farbsehen über die Zäpfchen, dann noch über die Hörorgane, dann noch über die Tastorgane und dann noch ...). Evolutiv entwickelt hat sich die Datenspeicherung ins Kurzzeitgedächtnis, das im günstigen Fall über einige Sekunden rund 200 Bits weiterleiten kann. Wie funktionierte diese Datenreduktion beim Neandertaler und wie geht es meinem Gehirn, das zwar „weiß“, wie man Datenmengen auf ein „verarbeitbares“ Maß sinnvoll und für mein „Überleben“ relevant filtern und reduzieren kann, wenn man Neandertaler ist. Mein Gehirn „weiß“ (leider, noch) nicht, wie es die Datenflut, die heute neben den Naturerlebnissen auf mich einströmen – teils ausgelöst durch mich selbst, wenn ich das Radio, den Fernseher an oder den Internet-Zugang und mein Handy/ Smartphone aufmache, teils auf mich im Supermarkt, der Mensa oder auch bei meinem Metzger mit ihren Video-Bildschirmen ungefragt erdulden muss. Mein unterbewusstes Filtersystem muss ganz einfach überfordert sein; ich muss ein bewusstes Filtersystem über mein neuronales Netzwerk legen, wenn ich mindestens nicht „beschleunigt“ sein will, noch „verrückt“ werden möchte.

Die gewaltigen Datenmengen zu reflektieren, die wir Dank neuester Technik in Sekundenbruchteilen zur Verfügung haben (0,17 Sekunden um 388.000 Hamsterrad-Beiträge am 15.03.2014 und 406.000 am 25.04.2014 bei >google< zu identifizieren), sind „Segen“ und „Fluch“ zugleich: Der Segen liegt darin, dass wir uns bei Suchmaschinen gute, effiziente Algorithmen zurecht legen können, für unser Gehirn aber – und das ist der Fluch – auf uns zugeschnittene Wege – noch suchen müssen.

Was hat „Entschleunigen“ mit mir persönlich zu tun?

Entschleunigen greift in meine Person ein, und zwar ganzheitlich: es geht nicht nur um Tools aus dem

- Zeitmanagement,
- Selbstmanagement,
- Teammanagement
- usw.

Es geht um mein Thema, um mich um meine Persönlichkeit, das heißt um

- mein Persönlichkeitsmanagement

Der Fokus liegt auf dem Mehrwert (siehe Titel des Beitrages), den ich spüre, wenn ich auf das Wesentliche, was mich erfüllt, hinlebe und hinarbeite (life-and-work).

Alle Fasern (insbesondere die Nervenbahnen zuerst und dann die muskulären) zucken bei mir immer noch wohligh dann, wenn sich dieser schöne Nachhall einstellt, den ich spüre, wenn ich an etwas denke, was ich gerade, gestern oder auch schon länger zurück getan habe: dabei fühle ich mich „erfüllt“, was heißt: es hat sich in mir etwas erfüllt, was zu meiner Person passt, was mich ausmacht, mein Wesen und mein Sein.

Erfüllung ist unterschiedlich definiert:

- Der Mathematiker ist erfüllt, wenn seine Lösung mit einer gegebenen Satzfunktion übereinstimmt.
- Der Jurist sieht darin eine Einlösung eines Schuldverhältnisses.
- Der ...

ließe sich beliebig fortsetzen

Jeder Mensch spürt, dass „Erfüllung“ mehr ist als nur Befriedigung, anders als Freude (in einer „Spaß“ - Gesellschaft kommentiere ich diesen Begriff nicht, weil er oberflächlich geworden ist).

Erfüllung hat einen Nachhall, es klingt etwas in mir nach! Erfüllung ist für mich ein länger anhaltendes Wohlgefühl in Zufriedenheit mit mir, manches Mal sogar ein Wohlgefallen an mir und Anerkennung, das für mich Richtige und Stimmige zu tun bzw. getan zu haben, gepaart mit Heiterkeit und von so etwas wie Glückspielen, die in mir hochpoppen, nur wenn ich daran denke.

Um es wieder aus dem Gegenteil zu betrachten: Unerfüllte Wünsche kommen darin nicht vor ...

Entschleunigen in dem von mir verstandenen Sinn, heißt nicht „weniger machen“, sondern es anders machen, ein Beispiel: Ich habe mir seit Jahren angewöhnt, zu einem auswärtigen Termin, zu dem ich mit dem Wagen fahre, mindestens eine halbe Stunde früher dort zu sein. Ich habe „mein Büro“ inzwischen auf einem einzigen Notebook platziert: nun ist es egal, ob ich eine halbe Stunden früher den PC zuklappe, losfahre und ihn auf dem Besucherparkplatz wieder aufklappe (oder – Wecker ist im Handschuhfach – ein Mittagsschläfchen halte) und die halbe Stunde im Auto arbeite. Wie mir viele Gesprächspartner zu diesem Thema bestätigten, wenn man zu spät dran ist, gibt es einen Traktor, einen blöden Hammel, eine Baustelle, die vorher nicht da war, Die Zahl meiner Strafzettel hat sich in den letzten 3 Jahren dramatisch reduziert: auf Null.

Downshiften ist Kraftmanagement

Hier liegt der Fokus auf dem Mehrwert, den ich spüre, wenn ich mit der Energie, die ich gerade habe, alles erreiche, was gerade wichtig für mich ist. Manches Mal kann ich Bäume ausreisen, und manches Mal plagt mich eine Erkältung und ich kann nur kleine Sprünge machen: wenn ich allerdings erkenne, wie viel Energie gerade in mir steckt, gehe ich gar nicht auf Dinge los, die mich überfordern (manches Mal fehlen mir die Worte, „nett“ zu formulieren und meine Anliegen vorzutragen, dann telefoniere ich mit keinem wichtigen Gesprächspartner - es würde nicht „gut“ gehen, ich erreiche nicht, was ich will, und ich muss „drauflegen“: nochmals Kontakte machen, umdisponieren usw.).

Natürlich ist es wichtig, körperlich fit zu bleiben – ich tue sehr viel dafür, meine wesentlichste Lebensaufgabe zu meistern, die da heißt: „gesund zu sterben“ (auf meine Gläschen Rotwein am Abend werde ich aber nicht verzichten - meine Leber-Werte sind noch in Ordnung). Ich werde auch nicht „verzichten“ auf etwas, was mich „anmacht“: In meinem jüngsten Argentinien-Aufenthalt habe ich mich fast jeden Abend in die köstlichsten „bife de lomos“ „hineingesetzt“ (Filets, die man mit Soßen oder Gewürzen nur geschmacklich verunstalten würde, weil die Rinder ihr Futter in der Prärie suchen müssen und Kräuter finden, wie es mit Kraftfutter nicht zu machen geht), in Deutschland gehe ich, wenn ich ganze Büro-Tage ohne externe Termine habe (was mindestens zwei Mal pro Woche im Durchschnitt vorkommt), an die Gemüse- und Obst-Theken, um mir die Lebensmittel anzuschauen, die mich gerade „anmachen“ – eine Tiefkühltruhe haben wir nicht.

Ich verzichte auf Tiefkühlware, die sich vielleicht über Sonderangebote Schnäppchenhaft bei mir eingefroren haben könnten, ich verzichte auf „Fertig-...“ (so gesehen, doch ein „Verzicht“). Ich erfreue mich dagegen an meinem spontanen Appetit auf das, was ich frisch vor mir sehe, an meinen Geschmacksvorstellungen beim Einpacken in den Einkaufskorb und meinen späteren Geschmacksempfindungen, wenn die Art der Salate und eben das, was mich gerade angemacht hat, frische und fröhlich zubereitet ist (die Mensa meide ich, so oft ich kann, radle lieber in mein privates Büro und ... siehe oben).

Und wie Entschleunigen & Downshiften?

Zum Downshiften gehört mit Sicherheit eine gute Wahrnehmung, was ich (mein Körper und mein Geist) gerade brauche und ich gerade geben kann.

Wenn ich nicht gut drauf bin, vermittele ich das und richte in meiner Umgebung eigentlich nur einen mal geringeren, mal größeren Schaden an, wenn's schlimm kommt. Also: lass' ich es bleiben, weil der Aufwand, Schadensbegrenzung oder -behebung zu machen, viel größer ist als einen Schaden anzurichten (geht natürlich nur, wenn man nicht unter Termindruck arbeitet). Wenn ich es merke, dann reduziere ich meine Außen-themen auf die Unerlässlichen. Dazu ziehe ich mich aber nicht in ein Schneckenhaus zurück, sondern frage mich, wie ich in meiner gerade aktuellen Stimmung Sinnstiftendes für diesen Moment oder diese Stunde oder diesen Tag für mich erreichen kann (und wenn es darauf hinausläuft, mein Mittagsschläfchen vorzuziehen, dann tue ich es eben).

Abgesehen von den aktuellen „Einlassungen“ habe ich mich auch gefragt, was meine Lebensaufgaben und meine Lebensziele sind. Meine jüngste, ausführliche Befragung dazu habe ich in einer dreimonatigen Auszeit genommen, während der ich im Kloster Münsterschwarzach weilte und auf dem Jakobusweg von Rottenburg nach Schaffhausen unterwegs gewesen bin (trotz eines knappen Dutzend Projekte, sechs Mitarbeitern und 15 studentischen Mitarbeitern, die geführt und inhaltlich betreut werden wollen, kam in 3 Monaten kein Hilferuf – die Ankündigung zu meiner Auszeit hatte ich genau einen Monat vor dem Antritt gemacht gehabt).

In diversen Manager-Seminaren lautet eine Sinn-stiftende Frage, was auf meinem Grabstein stehen soll oder was in der Grabesrede zu meinem Lebenswerk gesagt werden soll (vielleicht hilft dies, für sich das Sinnstiftende zu finden). Ich bin jedenfalls fündig geworden, ohne schon auf alle Sinn-stiftenden Fragen eine Antwort gefunden zu haben.

Eine ganz wesentliche Botschaft liegt jedoch im Gebot, klar zu sein! „Rum-Eiern“ kostet unnötig Kraft, die man anderswo besser einsetzen kann. „Unklarheit“ bedeutet viele Rückfragen, unnötige Ausarbeitungen, unnötige Korrekturen, wiederholtes Bearbeiten eines Themas: Wer hat das nicht oft genug selbst schon erlebt? Eine email schnell in die Welt gesetzt → ein Rattenschwanz an Nacharbeit folgt: wäre es da nicht einfacher gewesen (die meisten bisherigen Ratgeber zur Begrenzung der email-Flut habe ich als schwachsinnig und nicht adäquat für mich empfunden), die email in einen Entwurfsordner abzulegen, ein paar Stunden später anzuschauen, am besten sogar erst am Tag darauf, und dann abzuschicken (geht natürlich nur, wenn ich nicht als Feuerwehrmann agiere und an vielen Fronten Schadensbekämpfung mache).

Ich denke, dass ich mit Abstand zu einer Sache, ohne großartige Umstände zu machen, klarer bin (und wenn ich mal über mich usw. nachgedacht habe, brauche ich dazu immer weniger Zeit).

Ich komme zum Nachdenken, wenn ich meine morgendlichen Bade-Meditationen durchführe: Mitunter eine halbe Stunde genieße ich die Wärme des Wassers, den Schaum von „Badedas“ oder ähnlichem, und schließe das ganze mit dem Haare-Waschen ab, was nicht nur im Funktionsmodus abläuft, sondern als Fingerspitzen-Kopfhaut-Massage-Meditation, die ich auch dann mache, wenn ich nur eine „Dusche“ im Hotel vorfinde.

Als Zwischenfazit formuliert: Ich mache alles mit Bedacht (zumindest vieles, wenn nicht inzwischen das meiste).

Wie kann man dazu kommen, sich mehr über sich bewusst zu machen? Mir hat dazu ein Zugang über das „Bewusstheitsrad“ geholfen, das ich von Georgia Drescher (MATS <http://management-training-service.de/>) in einem Seminar im Odenwald-Institut (<https://www.odenwaldinstitut.de/>) kennen lernen und erfahren durfte. Ich habe es zu einer Wünsche- + Willenszwiebel erweitert und kombiniert mit der chinesischen Bewusstheitsformel, deren genauer Ursprung unbekannt ist, die da sinngemäß lautet:

Bedenke Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten – bedenke Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen – bedenke Deine Handlungen, denn Sie werden zu Deinen Gewohnheiten – bedenke Deine Gewohnheiten, denn Sie werden zu Deinem Charakter

Inzwischen kommen immer mehr Menschen zu mir (eine meiner Lebensaufgaben ist es, „Menschen, die zu mir kommen, in ihren Stärken zu stärken“), denen ich die Fragen stelle (die ich mir auch gestellt habe und ab und zu wiederholt stelle): Ich bin ... - ich kann ... – ich will

Wozu also Entschleunigen & Downshiften ?

Um sich rundum in seiner Haut wohl zu fühlen und keinem noch etwas schuldig und fremdbestimmt zu sein. Dazu muss man nicht, wie Markus Cerenak (<http://www.markuscerenak.com>) aus dem Hamsterrad in das Freiberuflertum aussteigen, in das man durch eine Firmen- oder Institutionenzugehörigkeit gezwängt wurde (weil man vielleicht vom Regen in die Traufe gerät), sondern erst einmal auf die Antreiber fokussiert, die einem irgendwann einmal in die Wiege und Windeln gelegt wurden.

Entschleunigen & Downshiften sind also auf Ausgeglichenheit ausgerichtet – zunächst egozentrisch, dann kontemplativ auf meinen Kontakt zu meiner Umgebung in meinem engsten Umkreis und meiner Arbeit. Ich betone, dass „mein Leben“ das wichtigste in meiner Existenz ist, und alles andere ein Teil davon. Meine „Arbeit“ ist ein Teil davon. Ich bin in der glücklichen Lage, dass ich schon frühzeitig in meinem Leben bezüglich des Themas „Arbeit“ eine für mich stimmige und gestalterische Positionierung gefunden habe (ich kann heute für mich nach 34 Jahren aktiven Berufslebens sagen, dass ich nur ca. eine Woche davon zwanghaft zur „Arbeit“ gegangen bin – mir war frühzeitig klar geworden, dass ich keinen Chef über mir gebrauchen kann, dass ich kreativ/innovativ bin, dass ich folglich für mein „Profil“ passend, eine Professur anstreben musste - hatte mir das Ziel gesetzt, es mit 40 erreicht zu haben – mit 32 war ich der jüngste promovierte Ingenieur-Professor Deutschlands – in einer ökologischen Nische nach Darwin, die man heute der Bionik zurechnet, und die aus dem Vakuum bestand, was ich erkannt hatte, dass meine Ingenieurkollegen mit „Biologie“ nichts „am Hut“ hatten, und meine Biologinnen, es saßen fast ausschließlich Frauen in den Seminaren, in den von mir zusätzlich zu meinen Studieninhalten besuchten Uni-Vorlesungen, meilenweit von „Technik“ entfernt waren).

Keiner von uns will wirklich auf etwas verzichten (was ihm wichtig ist). Wenn ich Gehaltseinbußen hinnehme, wenn ich auf 80 oder 50 % (in meinem Fall) meines Dienstleistungsangebots an meinen Arbeitgeber zurückstufte, verzichte ich doch nicht, sondern gewinne etwas, was mir wichtiger als „Geld“ ist. Ich gewinne Gestaltungsspielräume: die Zahl und Zeit meiner Vorlesungen sind – liebenswerter Weise seitens meiner Fakultät – auf einen Tag begrenzt, so dass ich 4 Tage pro Arbeitswoche gerechnet individuell mich mit meinen umfangreichen Forschungsthemen auseinandersetzen, Kolloquien besuchen, mich fachlich mit Kollegen in die Diskussion begeben und mich inhaltlich-fachlich-diskutierend-recherchierend persönlich entwickeln und mich „erfüllen“ kann.

Da ich mich von Statussymbolen verabschiedet habe, brauche ich nicht mehr, als das, was ich so aktuell gerade überwiesen „bekomme“ bzw. mir in guten Jahren zurück gelegt habe (ich habe mich dazu allerdings

frühzeitig von einem eigenen „Haus“ verabschiedet gehabt, um lieber jedes Jahr ausgiebige Auslandsreisen als „Mobile“ zu machen – Eigentum verpflichtet doch, oder?).

Ich habe die Verantwortung für alles, was ich tue (aber auch schon für meine Gedanken – siehe oben - übernommen) und bin dankbar dafür, dass so manche meiner Schicksalsschläge mich dahin gebracht haben, nach Wegen und Lösungen zu suchen, aus meinen Problemlagen herauszukommen. Ich habe das Glück gehabt, dass mir in ganz frühen Jahren Resilienz in die Wiege mitgegeben wurde, die mich zu einem Stehaufmännchen gemacht hat. In der Diskussion wurde vielfach darauf hingewiesen, dass ich mich zu den oben skizzierten Lebensweisen nur habe begeben können, weil ich >privilegiert< gewesen sei. Jeder hat doch zu jeder Zeit die Möglichkeit, sich über sich selbst bewusst zu werden, sich zu verändern und sich zu privilegieren, oder?

Und nun: Zusammenfassung Entschleunigen & Downshiften

Ich bin der Kapitän auf meinem Schiff ! Ich kann mich immer entscheiden und handeln: Wo ein Wille ist, ist ein Weg (und wo keiner, finde ich genügend Ausreden).

Ich bin der Handelnde (und ich kann mich fragen, wieso handele ich so, wie ich handele, was treibt mich an und wieso handele ich so, wie ich handele? Wieso tut es mir gut/nicht gut, wie ich handele?).

Ich kann mich aus dem Hamsterrad herausbegeben, wenn ich ...

Die Gangschaltung liegt im Hamsterrad und ich kann alles, was wichtig ist, zeitlich anders ordnen – dazu muss ich natürlich wissen, was Priorität für mein Leben, meine Erfüllung hat.

Das Getriebe liegt außerhalb und hat mit meiner Umgebung gravierende Wechselwirkungen, die sich nicht so einfach aufdröseln lassen. Dazu bedarf es zunächst eines hohen Maßes an innerer Klarheit, die dann nach außen wirken muss.