

## Der Engel der Langsamkeit

„Die Eile hat der Teufel erfunden“, das weiß ein türkisches Sprichwort. Nicht nur die Nerven vieler Zeitgenossen liegen blank unter dem ständigen Stress. Auch unsere Seelen nehmen Schaden und leiden unter der Hektik, unter dem „gnadenlosen“ Druck einer Ökonomisierung der Zeit. Wenn immer alles schneller gehen muss, wenn es keine Pausen mehr geben darf, wenn alles immer noch mehr beschleunigt wird, dann braucht es das Gegengewicht: die Entdeckung der Langsamkeit. Dann gibt es auch viel wiederzuentdecken durch Langsamkeit und Ruhe. Statt Beschleunigung täte uns Entschleunigung not.

*Wenn wir einen Panther in einem Käfig beobachten, dann bewundern wir, wie souverän und langsam er seine Bewegungen macht. Wir wissen, dass er im nächsten Augenblick auch unglaublich schnell sich auf ein Opfer stürzen kann. Aber er hat Zeit, er lässt sich Zeit.*

Bei uns ist Zeit Geld. Wir müssen möglichst viel Zeit einsparen, um sie für Wichtigeres frei zu haben. Aber die Frage ist: Was ist dann für uns wichtiger? Mit dem, was uns dann übrigbleibt, können wir oft genug nichts anfangen. Meist hetzen wir. Aber wohin? Wir sind Opfer unserer eigenen Hektik geworden. So schleicht sich die Hektik auch in unsere Freizeit ein. Auch da müssen wir möglichst viel in möglichst kurzer Zeit erleben. Aber bei dieser permanenten Beschleunigung verlernen viele, überhaupt noch etwas zu spüren und zu erleben. Sie fühlen sich nur am Leben, wenn um sie herum viel Trubel ist. Aber das Leben selbst fühlen sie nicht mehr. Für sich selbst haben sie kein Gespür mehr.

„Müßiggang ist aller Liebe Anfang“, das hat die Dichterin Ingeborg Bachmann einmal gesagt.

Solchen Müßiggang kann man beim ganz alltäglichen Gehen einüben. Langsam gehen, bewusst jeden Schritt spüren, sich nicht antreiben lassen – durch nichts –, das lässt uns ganz im Augenblick sein, das führt zu intensivem Erleben und zu innerem Frieden.

Langsamkeit hat eine eigene Schönheit. Wenn eine Frau langsam



durch die Straße schlendert, dann schauen ihr alle Männer nach. Sie kann es sich leisten, langsam zu gehen. Sie genießt ihre Schritte. Die Frau, die schnellen Schritts durch die Fußgängerzone geht, will nicht gesehen werden. Sie möchte möglichst schnell durch die Menschenmenge hindurch, um ans Ziel zu gelangen. Sie ist nicht wirklich auf dem Weg, sie ist nicht in ihrem Leib. Sie ist nur

noch zielorientiert und verliert die Fähigkeit, sich selbst zu spüren.

Der Engel der Langsamkeit möchte dich einführen in die Kunst, zu sein, intensiv zu leben.

Probiere es einfach einmal, bewusst langsamer zu gehen, wenn du in der Arbeit von einer Bürotür zur andern willst.

Versuche, beim Spaziergehen bewusst jeden Schritt zu spüren, wahrzunehmen, wie du die Erde berührst und sie wieder lässt.

Versuche, langsam und bewusst deine Tasse in die Hand zu nehmen.

Zieh dich am Abend langsam aus. Du wirst sehen, wie dann alles zum Symbol wird, wie das Ablegen der Kleider zum Ablegen des Tages mit seiner Mühe werden kann.

Versuche, dich morgens langsam zu waschen, das kalte Wasser zu genießen, das dich erfrischt. Und ziehe dich langsam an.

So kannst du dich bewusst freuen über die Kleider, die du anziehst, mit denen du dich für den Tag rüstest, mit denen du dich schmückst. Und du kannst Gott danken mit dem Psalm 139: „Ich danke Dir, dass Du mich so wunderbar gestaltet hast“ (Ps 139,14).

So will dich der Engel der Langsamkeit zu einem bewussten und achtsamen Leben anleiten und dich in die Kunst einweisen, dein Leben als beständiges Fest zu feiern.