Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 69 (2007-2008)

Heft: 1: Stop dem Nonstop!

Artikel: Stop dem Nonstop! - eine Anstiftung zur Entschleunigung

Autor: Kazis, Cornelia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-357614

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stop dem Nonstop! – eine Anstiftung zur Entschleunigung

Referat von Cornelia Kazis anlässlich der DV LEGR vom 28. September 2007 in Ilanz

copyright by cornelia kazis

Ich begrüsse sie ganz herzlich und freue mich, dass sie sich an ihrer Delegiertenversammlung hier im Kloster Zeit für die Zeit nehmen. Vielleicht ist es dafür ja an der Zeit. «Zeit» ist laut einem Sprachforscher nebst «Mama» das häufigst gebrauchte Substantiv im deutschen Alltag. Das sagt doch einiges aus über unsere Zeit.

Man glaubt, sie zu haben oder eben nicht. Man kann sie sich vertreiben oder gar totschlagen. Vertrödeln oder nutzen. Manche sparen sie, andere wiederum verschwenden sie. Manche stehlen sie und andere lassen sie sich stehlen. Und am wichtigsten scheinen die in unserer Welt zu sein, die im Wettlauf mit ihr sind. Tag und Nacht. Rund um die Uhr.
Wer nämlich nicht im Stress ist, dem fehlt das wichtigste Statussymbol der westlichen Welt. Wer keine prallgefüllte Agenda hat, gehört irgendwie nicht ganz dazu. Immer mehr, immer schneller, immer effizienter, so heisst die gesellschaftliche Maxime unserer Zeit. Was vielen etwas einträgt, bringt andere um Seelenruhe, Gelassenheit, Genuss, Gesundheit und Kreativität.
Immer mehr Menschen klagen nämlich über Stress, Druck, Erschöpfung und Leere. Immer mehr ist von hyperaktiven und aufmerksamkeitsgestörten Kindern die Rede. Immer mehr Eltern misshandeln ihre Kinder wieder. Immer mehr und immer jüngere Jugendliche suchen den Ausweg in irgendwelchen Räuschen.
Was ist nur los mit dem Menschen im Hamsterrad? Weshalb sind ihm Musse, Bedächtigkeit und Pausen so suspekt geworden? Weshalb programmiert er selbst seine Freizeit oft so, dass sie alles andere als freie Zeit ist? Und wie geht es unseren Kindern in dieser Schnellfeuerkultur der Nonstop-Reize?

Anlass für dieses Referat waren für mich zunächst die Kinder. Genauer: die sogenannt hyperaktiven und sogenannt aufmerksamkeitsgestörten Kinder. Sicher kennen sie auch so einen Zappelphilipp oder einen «Hans Guck in die Luft». Nie wirklich ruhig oder nie so ganz bei der Sache, machen sie sich und auch anderen das Leben schwer. Sie fallen im Unterricht mehrfach vom Stuhl, rasten schnell aus, können nicht warten und sind dauernd woanders. Ihre Aufmerksamkeit richtet sich nach allen Seiten, Konzentration hingegen ist ihre Sache nicht. Zwei Kinder pro Schulklasse sollen nach neueren Statistiken von diesen folgenschweren Verhaltensauffälligkeiten betroffen sein. ADS, so die Abkürzung für die Aufmerksamkeitsdefizitstörung ist in den USA und anderswo inzwischen die am häufigsten diagnostizierte psychische Störung bei Kindern. Vor den Sechzigerjahren wurden Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizite kaum beobachtet und nur in den seltensten Fällen medizinisch behandelt.

So als wäre die Krankheit ansteckend, ist auch die Diskussion unter den Fachleuten über die sogenannten ADHS-Kinder auffällig erhitzt, erregt, gehässig und ungeduldig. Die Expertinnen und Experten kommen kaum auf einen gemeinsamen Nenner.

Die einen, meist sind es Mediziner – allen voran der amerikanische ADS-Experte Russell A. Barkley – orten bei den Betroffenen eine Störung des Gehirnstoffwechsels und verschreiben nicht selten Ritalin, ein Psychostimulans, das die Unruhegeister biochemisch zur Ruhe und zur Ordnung rufen soll. Seit den letzten fünf Jahren hat sich der Ritalin-Konsum verfünffacht und der Trend nach oben hält an. Mehr als zwei Millionen Kinder auf dieser Welt nehmen diese Pillen Tag für Tag.

Andere, meist esoterisch ausgerichtete Menschen – allen voran Carolina Hehenkamp – sehen in vielen dieser überwachen oder ganz verträumten Kinder die kleinen Botschafter einer neuen Zeit. Sie nennen sie Indigo-Kinder, weil in der Aura dieser neuen, äusserst durchlässigen Kleinen die Farbe Indigo ganz klar zu erkennen sei. Diese Indigo-Kinder wüssten schon viel, seien ungeduldig gegenüber ganz normalen Lernwelten und bräuchten besondere Zuwendung, viel Schutz und Aufmerksamkeit, damit sie das auf diese Welt bringen können, was die Welt nun braucht.

Und dann gibt es noch die Dritten. Es sind die, die behaupten, dass die vielen hyperaktiven und aufmerksamkeitsgestörten Kinder uns allen einen Spiegel vorhalten. Das sagt beispielsweise der Heilpädagoge und Buchautor Henning Köhler. Unsere Schnellfeuerkultur mit dem chaotischen Reizangebot mache die Kinder krank, unsere Mobilität, Flexibilität und das weitverbreitete familiale Liebesdurcheinander mache sie zu bindungslosen Lebenszappern. Diese Fachleute, meistens Psychologinnen und Pädagogen, empfehlen starke Bindungen, klare Strukturen, Zeitreichtum und grosszügig bemessene Spielräume.

Ich kann all diesen drei Lesarten etwas abgewinnen. Am meisten aber der Letzten. Weil ihr zu folgen, gesellschaftskritisch und verantwortlich macht, statt Kinder einerseits zu pathologisieren oder andrerseits zu glorifizieren. Und weil ihr zu folgen, das Leben auch für nicht ADS-Betroffene schlicht bekömmlicher machen könnte. Auf jeden Fall geruhsamer.

Tatsächlich haben ja die meisten von uns dem heiligen Geist längst abgeschworen und sich stattdessen dem eiligen Geist unterworfen. In Amerika weiss bereits fast jedes Schulkind was unter «Hurry Sickness» zu verstehen ist: das Krankwerden infolge der Dauerhektik. Tinnitus, Schlaflosigkeit, Erschöpfungsdepressionen, Herzinfarkte, unterschiedliche Süchte und anderes gelten als Erscheinungsformen der «Hurry Sickness».

Hand aufs Herz. Kennen sie den Satz: «Wart mal schnell!» Den muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen. «Wart mal schnell!» Wie soll das gehen? Warten ja, aber schnell?

Sind wir denn eigentlich alle im Hamsterrad? Wer macht uns denn ständig Beine? Wo sind die Tempomacher in der Welt?
Genau betrachtet leben wir ja deutlich länger als unsere Vorfahren und haben doch offenkundig immer weniger Zeit. Und: wir haben deutlich mehr Freizeit als sie, aber wo ist denn die wirklich freie Zeit?

Viele von uns schlafen zu wenig, tun zu viel und essen zu hastig. Viele gleichen Michael Endes grauen Herren, den Zeitsparern im Kinderroman MOMO. Inzwischen haben sich auch viele graue Damen im Club der Zeitsparer eingeschrieben.

Multitasking ein Zauberwort der Zeitsparer. Multitasking, die hoch gelobte Fähigkeit, gleich mehrere Dinge aufs Mal zu tun: Essen und Zeitung lesen, Zug fahren und telefonieren, Fitnesstraining und per Kopfhörer eine neue Sprache lernen und so weiter...

Der Zeitforscher Karlheinz Geissler sagte in einem Interview in der Passage 2 von Schweizer Radio DRS: «Wir haben nicht zu wenig Zeit, aber wir haben viel zu viel zu tun. Wir packen immer mehr in die Zeit und sind getrieben von der grossen Angst, irgendetwas zu versäumen.»

Dabei haben wir doch Speed-Assistenten wie Handy, Computer, Mikrowellenherde und rasante Fortbewegungsmittel zur Hand. Trotzdem oder vielleicht gerade auch deswegen: die Zeit scheint immer knapper zu werden.

Kurzum: Entschleunigung tut not. Und Bedächtigkeit im wahrsten Sinn des Wortes. Bedächtige bedenken nämlich die Dinge. So gesehen sind sie im Moment hier alle bedächtig. Und das ist gut so. Ich möchte sie nun nämlich bitten, gemeinsam mit den Menschen in ihrer Nähe laut darüber nachzudenken, was denn eigentlich den Turbo in die Welt gebracht hat.
Besprechen sie in kleinen Gruppen während 3 Minuten, was genau die Welt in diesen Geschwindigkeitsrausch versetzt hat. Suchen sie einige Faktoren der Beschleunigung!

Nun bin ich gespannt, welche Beschleunigungsfaktoren sie in unserer Nonstopgesellschaft ausfindig gemacht haben. Sie haben so unterschiedliche Dinge ausgemacht. Auf einiges möchte ich eingehen, bevor es darum geht, ganz konkrete Widerstandsformen für den gezielten Ausstieg aus dem Tempowahn vorzuschlagen, ohne deswegen in Fortschrittsfeindlichkeit oder Weltfremdheit zu verfallen. Ziel soll nur das eigene Wohlergehen, dasjenige unserer Kinder und unserer ganzen Lebenswelt sein.
Sie haben möglicherweise von Industrialisierung, auch von Automatisierung gesprochen und haben recht, all das hat die Welt schneller gemacht. Der Fortschritt in der Güterproduktion als Schrittmacher.
Jüngstes Kind dieser Beschleunigungsentwicklung ist die digitale Datenverarbeitung. Ein Wunderding, das uns so vieles erleichtert und die meisten von uns auf keinen Fall mehr missen möchten. Beim Schreiben dieses Referates war ich jedenfalls froh um die Vorzüge der modernen Textverarbeitung.
Aber das Megatempo des ohnehin schnellen Computers ist manchen immer noch nicht schnell genug. Dann nämlich wenn der Datenstau das World Wide Web zum World Wide Wait macht und die kleine, sich stetig drehende Sanduhr den ohnehin dünn gewordenen Geduldsfaden des modernen Menschen strapaziert.

Sie haben wahrscheinlich auch von der Informationsvermittlung gesprochen. Da ist die Beschleunigung auf ihrem Zenith nämlich bei der Lichtgeschwindigkeit angekommen.
Möglicherweise haben sie auch über die Fortbewegung nachgedacht. In zweihundert Jahren, also noch nicht einmal einem Wimpernschlag in der Zivilisationsgeschichte haben wir es von der Postkutsche zur Rakete gebracht. Heute können wir uns beinahe schon geschossartig und zudem spottbillig durch die Luft pfeilen lassen und wenn wir in die richtige Richtung fliegen, sogar früher ankommen als Stunden zuvor gestartet. Das bringt nebst Urlaubsbräune und Jahreszeithopping, nebst Spass und Erholung auch mit sich, dass die Umwelt leidet und nicht wenige Kinder sich besser auskennen in einem anderen fernen Land als im Nachbardorf.

Wenn wir über Beschleunigungsmechanismen nachdenken, dann sollten wir aber besonders einen Mann nicht ausser Acht lassen. Er heisst Thomas Edison und jedes Schulkind weiss, dass er der Erfinder der Glühbirne war. Vor diesem Meilenstein in der Geschichte der Erfindungen im Jahre 1876 rechnete kaum jemand die Nacht zum Tag. Die Nacht gehörte dem Volk und war eine Nichtzeit in der Finsternis oder im

Kerzenschein. Der Tag hingegen war Gottes Sache, denn er brachte das Licht in die Finsternis. Mit Edisons Erfindung aber wurde die Nacht illuminiert, eine natürliche Grenze im menschlichen Wach-/Schlafrhythmus wurde durchstossen und so ein erster grosser Durchbruch zur Nonstop-Gesellschaft geschaffen. Wer nämlich die Nacht zum Tag machen kann, kann auch rund um die Uhr arbeiten. Die Nacht wurde kolonialisiert und manche Menschen kamen so, und kommen so noch immer, um den nötigen Schlaf. Wir sind eine unausgeschlafene Risikogesellschaft, denn Schlaf gilt in der rastlosen Moderne als notwendiges Übel, als ineffiziente, tote Zeit, die sinnvoller eingesetzt und deshalb so kurz wie möglich gehalten werden sollte. Zumindest für all diejenigen, die in Produktionsprozessen eingebunden sind. Davon ausgenommen sind bekanntlich Kinder, alte Menschen und Menschen mit Behinderung. Und auch viele Frauen. Kurz: die Langsamen, die Benjamin Franklins Ausspruch «Time is Money» – Zeit ist Geld – ihre Gefolgschaft verwehren.

Apropos Time, wer über Beschleunigung und Entschleunigung nachdenkt, kommt an der Uhr nicht vorbei.
Vor der Erfindung des Chronometers Ende des 13. Jahrhunderts und noch bis ins 17. Jahrhundert vor Beginn der Industrialisierung tickten die Menschen einfach anders. Sie lebten weitgehend nach den Zeitgebern der Natur, dem Sonnenstand und den Jahreszeiten und orientierten sich an den Geschehnissen und Aktivitäten des Alltags. Sie machten eine Pause, wenn sie müde waren oder eine Arbeit vollendet hatten und richteten sich nicht nach einer äusseren Uhrzeit sondern nach ihrer inneren Uhr.

Zeitforscher nennen das auch Ereigniszeit. Der Ereigniszeit folgen, könnte noch heute im Winter für die Kinder heissen, dass die Schule eine gute Stunde später anfängt als im Sommer, weil es unsinnig ist, die Kinder im Dunkeln in die Welt zu schicken.

Erst war die Sonnenuhr, die nur die heiteren Stunden zählte, und nachts und bei schlechtem Wetter einfach ihren Dienst quittierte. Dann kamen die Räderuhr und die Turmuhr. Da wusste eine ganze Gemeinde, eine ganze Stadt, was es geschlagen

hatte. Nun haben wir alle eine eigene, wenn nicht mehrere persönliche Zeitmesser. Handschellen der Moderne nannte ein Kulturanthropologe die Armbanduhren. Das mag übertrieben klingen. Tatsache ist jedenfalls, dass wir auf die Uhr sehen, um zu wissen, wann wir aufstehen, essen, fortgehen, ankommen, arbeiten und schlafen müssen. Das heisst: nicht mehr die innere Zeit, sondern die äussere Zeit scheint uns massgebend.
Wir haben heute viele Uhren aber wenig Zeit. Die Uhrzeit hat die Naturzeit weitgehend verdrängt.

All das was ich jetzt gesagt habe, haben Sie möglicherweise auch angesprochen und manches noch darüber hinaus.

Aber es gibt Denkerinnen, die die Geburtsstunde der Beschleunigung noch viel, viel früher ansetzen als ich und sie es womöglich vermutet hätten. Beispielsweise die Pädagogikprofessorin und Philosophin Marianne Gronemeyer, die ich für eine Sendung über die Nonstopgesellschaft interviewte. Sie hat ein Buch geschrieben mit dem stutzigmachenden Titel: «Das Leben als letzte Gelegenheit» – Sicherheitsbedürfnis und Zeitknappheit. Für diese Wissenschaftlerin beginnt die Beschleunigungsentwicklung bereits im Jahre 1348, im Jahr der grossen Pest. Damals raffte der schwarze Tod mehr als ein Drittel der europäischen Bevölkerung dahin. Ein Schlag ins Gottvertrauen. Welcher Gott kann dies tun?
Der Tod bislang eingebettet in ein christliches Heilsverständnis als Pforte zum besseren, zum ewigen Leben, wurde nun zum Skandal, zum Menschenfeind. Da begannen die Menschen selber schöpferisch zu werden, die Welt zu verbessern und somit dem Tod den Kampf anzusagen. Fortan wurde das Leben als Frist begriffen, als letzte Gelegenheit eben vor dem Ende, als möglichst vollzupackendes Gut. So beginnt der Wettlauf des Menschen mit der ihm zur Verfügung stehenden Zeit, schreibt Marianne Gronemeyer. Eine Zeit, die chronisch zu kurz ist angesichts all der vielen Weltmöglichkeiten.

Und so kam es zu dem was heute ist: Nur wer sein Leben frisiert, nur wer auf der Überholspur lebt, gilt als effizient und vital. So gerät das moderne Leben schnell zur Schnäppchenjagd, zu einer langen Reihe von Quickies. Zu einem Schattenboxen gegen zu verpassende Gelegenheiten. Zum Kampf gegen die Angst, immer wieder mal, bildlich gesprochen, auf der falschen Party zu sein. Im Gegensatz zum pestgeschockten Menschen des 14. Jahrhunderts hat der Mensch des 21. Jahrhunderts nun auch das technologische Rüstzeug zur Schnelligkeit. Die Hektik, so die Mainzer Expertin hat also ihren Urgrund im erschütterten Gottvertrauen und in der damit verbundenen Angst vor dem Tod.

Soviel zur Geschichte der Beschleunigung.

Und die hat uns allen auch viel, sogar sehr viel Annehmlichkeiten gebracht. Oder möchten sie etwa gerne auf die Eisenbahn verzichten oder vielleicht aufs Auto? Auf den Mähdrescher oder die Lichter einer Stadt? Auf den ganz normalen Elektroherd oder ihre Kaffeemaschine? Auf das Fernsehen oder das Radio? Könnten sie ihr Leben einfach so leben ohne Agenda, ohne Telefon, ohne Armbanduhr, ohne Computer?

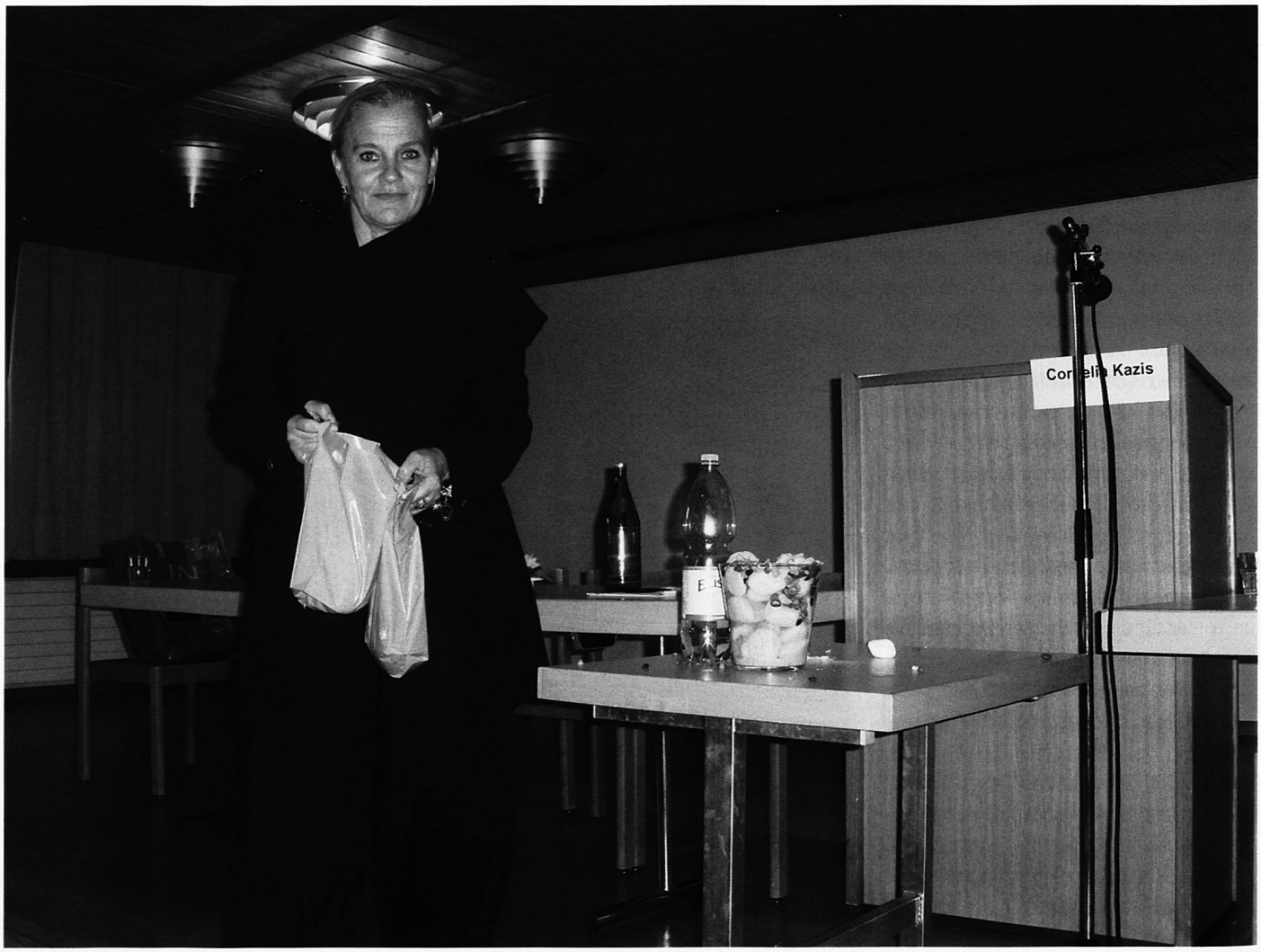
Also verfallen wir nicht in reinen Kulturpessimismus, in weltfremde Fortschrittsfeindschaft und nicht in Nostalgie. Ich wehre mich noch nicht einmal gegen das Gebot der Moderne: Zeit ist Geld. Das ist nun mal das Gesetz der modernen Ökonomie. Aber ich wehre mich heftig dagegen, wenn das Gesetz der Ökonomie sich im ganzen Leben breit macht und plötzlich für alles und auch für alle Gültigkeit bekommt. Auch schon für die Kinder. Schon vor der Schule und erst recht in der Schule.

Früh übt sich, wer ein Meister, eine Meisterin werden will. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr! Die moderne Lesart dieser Sprichwörter kommt mancherorts einem regelrechten Frühförderungswahn gleich. Frühförderung als Investment ins Kapital Kind. Time is Money von Anfang an.

Wofür ich plädiere, ist eine neue Art des Wohlstands. Für den Zeitwohlstand, statt dem Güterwohlstand. Denn wer Zeit hat, weil er sie sich nimmt, hat Zeit für Zeitaufwändiges wie das Leben mit Kindern, für die Kultivierung des Paarlebens, die Gespräche mit Freunden, für nachbarschaftliche Hilfe und für die Pflege von alten Menschen. Liebe braucht eben Zeit. Und gute Sexualität auch. Überhaupt ist wirklicher Genuss nie auf die Schnelle zu haben.

Es ist bestimmt kein Zufall, dass die besten Zeitsparer oft auch die einsamsten Menschen sind.
Ich plädiere auch für mehr Besinnung statt nur Beschleunigung. Für Erfüllung statt nur Auffüllung.
Damit wir alle vor lauter Hektik nicht aus der Bahn geraten, sondern noch Schritt halten können.

Für mich ist **«Zeitvielfalt»** das Zauberwort. Beispielsweise die klare Unterscheidung zwischen innerer und äusserer Zeit.
Das alles ist übrigens nicht neu. Es gibt ein altes Sprichwort das sagt: Alles zu seiner Zeit.
Das heisst: Es gibt Zeit für Anspannung und Zeit für Entspannung.
Zeit für Arbeit und Zeit für Musse.
Beschleunigte Stunden und geruhsame Stunden.
Naturzeit und Uhrzeit.
Aktivität und Passivität.



Zeiten, in denen Dinge angegangen werden und Zeiten in denen Dinge gelassen werden. Und es gibt Wachheit und Schlaf. Zielstrebigkeit und Träumerei.

Wie aber ist es zu schaffen, Tempo rauszunehmen und da und dort Ruhe einkehren zu lassen? Wie wird man ein guter lebensfreundlicher Timemanager?
Zur Beantwortung dieser Frage möchte ich sie zu einem Experiment einladen. Dann im zweiten sehr konkreten, praktischen Teil meines Referates schlage ich ihnen ein paar Bremstechniken vor, die sich im Leben mit Kindern sehr positiv auswirken könnten und übrigens nicht nur im Leben mit Kindern entstressen.

Zum Experiment, besser gesagt zu einem Rätsel:
Ich nehme einen grossen Krug, lege etwa 12 faustgrosse Steine hinein. Nun ist das Gefäss gefüllt. Frage: Ist das Gefäss voll? (JA!) Wirklich? (JA) Ich packe eine Tüte Kieselsteine aus, schütte die Kieselsteine in den Krug, schüttle den Krug, sodass sich die Kieselsteine in die Zwischenräume setzen können. Frage: Ist der Krug nun voll? (Mhm, wahrscheinlich nicht, ja doch usw.) Nun nehme ich einen Sack mit feinem Sand aus meiner Tasche und giesse den Sand in den Krug. Der Sand sucht sich seinen Weg in die Lücken zwischen den grossen Steinen und den Kieseln. Frage: Ist der Krug nun endlich voll? (Nein! Doch ja!) Ich nehme eine Wasserflasche und giesse das Wasser in den Krug bis zum Rand. Ist der Krug nun voll? (Ja!)

Was ist der tiefere Sinn dieser Vorstellung? Was hat das alles mit dem Thema Entschleunigung zu tun?
Ich habe das Experiment nicht erfunden, sondern in einem der vielen Zeitmanagementbücher gefunden, indem erzählt wird, dass ein Zeitforscher Studierende der Wirtschaft mit diesem Rätsel konfrontiert hatte. Und wie ich sie hat dieser die Studierenden nach der Lösung gefragt. Und wie sie haben die nach Lösungen gesucht. Eine Wirtschaftsstudentin sagte: «Egal, wie voll dein Terminkalender ist, wenn du nicht zuerst die grossen Steine in den Krug füllst, kannst du sie später nicht mehr hineinsetzen.»

Die Studentin hat recht, stellen sie sich vor, wir hätten den Krug zuerst mit Wasser gefüllt und danach versucht, irgendetwas noch beizufügen! Schon ein paar Kieselsteine hätten den Krug zum Überlaufen gebracht!
Mit anderen Worten: die Steine stehen für das Grosse, das Wesentliche, das Zeitaufwändige. Was wären ihre grossen Steine, ihr Wichtigstes, ihre wesentlichsten Dinge? Das wofür sie viel Zeit und Aufmerksamkeit aufwänden?
Das, woran sie nun gedacht haben also kommt zuerst in den Lebenskrug, in ihr ganz persönliches Zeitgefäss. Sonst hat es keinen Platz mehr dafür, weil sich dort schon zuviel Rinnsal, sprich weniger Wichtiges, angesammelt hat. Entschleunigung hat also ganz wesentlich mit der Entscheidung für **Prioritäten** zu tun. Das ist eine erste Bremstechnik.

Wir sind also bei der ganz konkret und individuell machbaren Umsetzung von Entschleunigung angelangt. Wahrscheinlich schlage ich ihnen aber diesbezüglich gar nichts Neues vor. Umso besser! Denn an Neuem fehlt es in unserer innovationsfreudigen Zivilisation wahrlich nicht, vielleicht eher an neuen Betrachtungsweisen des Bestehenden.
Ich rede also von ganz einfachen, alltäglichen Kleinigkeiten. Wie gesagt vielleicht sogar von Selbstverständlichkeiten, die sie aber nun plötzlich als kleine Widerstandsbewegungen gegen den Tempowahn verstehen und auch bewusst einsetzen können. Als individuell gewählten Stop dem grossen gesellschaftlichen Nonstop gegenüber. Als Lebensqualitätsteigerung. Als Befreiungsschlag. Als lustvollen Verzicht.

Beispielsweise die **Pausen.** Eben hatten sie eine, genauer eine Denkpause. Denkpausen sind bekanntlich nicht Pausen vom Denken, sondern Pausen zum Denken, Besinnungsintervalle in der oft so besinnungslosen Rastlosigkeit.
Pausen sind eindeutige Bremsmanöver mit grosser Artenvielfalt:
das Nickerchen nach dem Essen
der Mutterschaftsurlaub
die Krankheit auch
die Ferien
die Nacht
das Time Out im Sport
das Wochenende
die Musikpause
die Fahrpause auf der Ferienreise
die Verletzungspause
der kirchliche Feiertag
die Fahrt von A nach B im PSSt-Wagen der SBB
die Pause zwischen zwei Lektionen
das Znüni
das Zvieri
die Rauchpause
der tote Punkt
die lila Pause
der Feierabend
die Winterpause
das Gebet
der Wirtesonntag
oder die Meditation.
Pausen sind Zeitlöcher, die bewusst machen, wann etwas aufhört und etwas anderes anfängt. Es sind Verankerungen.
Ohne Pausen gäbe es keine bewussten Übergänge. Kaum Anfänge und kaum Enden. Ausser dem grossen Anfang, der Geburt und dem grossen Ende, dem Tod. Pausen sind ebenso ein Teil natürlicher Prozesse wie ein wesentliches Element sozialer Organisation. Wir brauchen sie. Unsere Kinder brauchen sie auch.

Es gibt eine Zeit zum Fischen und eine Zeit, die Netze zu trocknen, sagen die Fischer bei den Hopi-Indianern.
Auf unsere westliche Welt übertragen könnte das heissen: Alles stehen und liegen zu lassen, weil das Kind einem einen toten Käfer zeigen will, den es im Garten entdeckt hat und nun blumenbekränzt begraben will. Es könnte heissen, beim Coiffeur sich spiegelbildlich ins Auge zu sehen, sich mit sich selbst in aller Ruhe zu konfrontieren, statt den Kopf mit unwichtigen Mitteilungen aus Journals, die man sonst nicht zur Hand hat, zu vermüllen.
Es könnte heissen, in einer Schule den Kindern ein Kontingent an Freitagen zuzugestehen, Tage an denen blau gemacht werden darf, ohne dass man krank ist. Das Gymnasium am Kohlenberg in Basel beispielsweise tut das. Mit grossem Erfolg. Da fehlen die Jugendlichen, weil sie einmal gehörig ausschlafen wollen, weil sie ihren Liebeskummer besprechen müssen, bevor etwas anderes wieder Platz hat im Kopf, weil sie an eine Beerdigung müssen, mithelfen

beim Umzug des grossen Bruders oder einen Sommerwiesennachmittag einlegen. Geschwänzt wird seither deutlich weniger, und die vorgetäuschten Krankheitstage fallen weitgehend weg. Ausserdem ist das Klima an dieser Schule auffällig gut.
Es könnte auch heissen, nicht stetig für alle zugänglich zu sein. Einmal eine Sendepause einzuschalten. In Hotels gibt es diese wunderbaren rot-grünen «Bitte nicht stören»-Schilder. Wieso eigentlich nur in Hotels? Ich finde beispielsweise wunderbar, dass es beim Telefon eine Tastenfolge einzustellen gibt, nach der die Anrufenden von einer zugegeben etwas monotonen Stimme hören: Der Abonnent möchte zurzeit nicht gestört werden!
Ähnliche Türwächterfunktionen übernimmt jeder Telefonbeantworter oder auch das kleine Kind, das mir unlängst am Telefon ganz freundlich zu verstehen gab: «Wir sind gerade am Essen. Können sie in einer Stunde nochmals anläuten?»

Ich war beeindruckt von dieser Hyperaktivitätsprophylaxe.

Karlheinz Geissler, Autor mehrerer Bücher über unseren Umgang mit der Zeit, hat in einem Interview den Satz gesagt: «Je weniger Pausen wir machen, desto pausenloser stellt sich die Frage nach den Pausen.»

Eine andere persönliche Bremstechnik, die ganz eng mit den Pausen verbunden ist, ist die Beachtung von **Rhythmen**.

Leo Gehrig, ein Schweizer Psychologe, Buchautor und Suchtexperte, sieht in der Betonung rhythmischen Lebens einen ganz wesentlichen Schutzfaktor vor Sucht: «Wenn Kinder und Jugendliche immer wieder erleben und deshalb gut wissen, dass es

- Zeiten für Anspannung und Zeiten für Entspannung gibt und
- Zeiten für Ausgelassenheit und Zeiten für Ernstes,
- Zeiten für Lautes und Zeiten für Leises,
- Zeiten für Alleinsein und Zeiten für Gemeinschaft,
- Zeiten für Anpassung und Zeiten für Selbstbehauptung und
- Zeiten für Aktivität und Zeiten für Passivität

sich abwechseln, dann muss man sich keine grossen Sorgen machen, ganz gleich mit welchen Klamotten sie rumlaufen, welche Musik sie hören und welche Frisur sie tragen.»
Rhythmusbewusstsein und Wechselakzeptanz als Suchtprophylaxe also.

In Sachen Rhythmusbewusstsein sind übrigens in der Schulentwicklung grosse Errungenschaften zu beklatschen: der schulfreie Samstag und die Blockzeiten. Sie rhythmisieren die Woche ganz klar und für alle gleich in Arbeits- und Auszeit. Was das für den Alltag einer Familie bedeutet mit schulpflichtigen Kindern heisst klipp und klar: Entstressung und Entschleunigung. Ein staatlich verordnetes Bremsmanöver.
Rhythmisch leben heisst nicht mehr und nicht weniger als sich immer wieder aus den Klauen der Uhrzeit herauszuwinden, um sich in den Armen der Naturzeit auszuruhen, oder von der äusseren zur inneren Zeit zu kommen.

Die Naturzeit sagt uns, wann Zeit ist zu schwimmen und wann für das Skifahren, wann Erdbeeren angesagt sind und wann Kohlrabi, wann Wachheit und wann Schlaf.

Andere Rhythmen schafft das Kirchenjahr mit Feiertagen und Festen. Aber auch diese Rhythmen sind, wie wir alle wissen, arg verwischt und für Kinder schwer noch zu erkennen, wenn die Fasnachtsküchlein schon vor der Epifanie zu haben sind, und die Weihnachtskugeln schon während der Herbstmesse in den Auslagen funkeln, lange vor dem Advent.

Das alles macht das Warten auf den wirklichen Tag endlos und deshalb schwierig. Wobei wir bei einer anderen wichtigen Entschleunigungstechnik angelangt sind: dem **Warten**, dem Warten können.
Nur wer warten kann, hat auch etwas zu erwarten, sagt der Volksmund.
Vor ein paar Jahren wurde in Basel die neue Frauenklinik eingeweiht, ein lichtes modernes, wie ich finde, wunderschönes Gebäude. Am Tag der offenen Türe besichtigte ich die neuen Räume zusammen mit vielen anderen Neugierigen. Ich kam auch bei den Wartezonen vorbei. Da waren moderne Designbänke und farbige, weiche Sitzkissen für Kinder in loser Anordnung zu sehen. Und ein Fernsehgerät. Nichts gegen Fernsehen. Ich sehe selber auch gerne fern und sehe es nicht als grosse Kulturleistung an, auf das Fernsehen zu verzichten. Aber Fernsehen in Wartezimmern, wo unklar ist, wie lange das Warten dauert, wo aber klar ist, dass die Wartezeit sich sicher nicht der Länge eines Kinderfilmes anpasst, scheint mir absolut unsinnig zu sein und führt bestimmt nur zu einer Stressszene zwischen Mutter und Kind.

Wieso fällt es uns so schwer, die Zeit weiss und einfach leer zu lassen?
Wieso haben viele von uns das Warten so verlernt, dass jede Firma, die was auf sich hält, bei einem Anruf einem in den paar Sekunden des Verbundenwerdens Stille nicht mehr zumutet, sondern einem mit Pausenmusik das Ohr vollträufelt? Wieso muss der moderne Mensch an der Busstation oder beim Warten auf das Tram in Leuchtschrift jederzeit angezeigt bekommen, wie wenige Minuten er noch warten muss. So wird die weisse Zeit verschmutzt, das Warten verkommt zur sinnlosen Zeitspanne, zur ärgerlichen Irritation im Dauerlauf der Moderne.

Schade drum, denn Warten könnte fruchtbar sein. Im Stau beispielsweise lässt sich gut Teekessel spielen, in der Warteschlange vor der Supermarktskasse ist es wunderbar, Menschen anzuschauen, im Wartezimmer der Ärztin lässt sich noch einmal in aller Ruhe rekapitulieren, was man eigentlich fragen und sagen möchte. An der Tramstation kommt einem vielleicht im kleinen Zeitloch die zündende Idee. Oder auch nicht.

Und: Warten hat mit Reifen lassen zu tun. Das wissen die Mütter am allerbesten auf der Welt. Denn schliesslich waren sie alle ein- oder mehrmals in Erwartung. Neun Monate lang. Gut Ding will Weile haben, sagt ein Sprichwort.

Nach **klaren Prioritäten, Pausen, Rhythmus und Warten** zu einer weiteren individuellen Stopmöglichkeit in der Nonstopgesellschaft: den Ein-zu-Eins-Erfahrungen aus erster Hand.

Es gibt Dinge, die verwehren sich jeglichem Beschleunigungsversuch, denn sie haben ihre Eigenzeit: Gut Ding will eben Weile haben.

Ein paar Beispiele für Eins-zu-Eins-Erfahrungen:
- einen Berggipfel zu Fuss und aus eigener Kraft erklimmen
- einen Zopfteig von Hand kneten, statt mixen
- Weizenkörner setzen, das Getreide wachsen sehen, die Körner zu Mehl mahlen und selber ein Brot backen
- einen Pullover stricken
- auf der Wiese liegen und den Wolkenzug sehen
- eine Hütte bauen
- die kleine Schwester aus dem Weinen wieder in den Schlaf singen...

Das sind alles Dinge, die befriedigend wirken, so die Lebenszufriedenheit erhöhen, das Gefühl geben, etwas geschafft zu haben, das Ich stärken, somit den Selbstwert erhöhen und wie gesagt den Turbo im Leben ausschalten.
Solche Erfahrungen aus erster Hand sind grosse Selbsteffizienzerlebnisse, Begegnungen mit der eigenen Wirksamkeit. Deshalb sind sie auch in hohem Mass sucht- und gewaltpräventiv und ein probates Mittel gegen Hyperaktivität.

Klare Prioritäten, Pausen, Rhythmen, Warten, Einzeiterfahrungen aus erster Hand.

Als 6. Tranquilizer für das Leben mit Kindern und für seelenfreundliches Leben überhaupt möchte ich ihnen **Rituale** schmackhaft machen.

Unser Zeitverständnis ist linear: es gibt die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft – ein Strom nach vorne von Geburt bis Tod. Rituale stören diese Linearität auf wohltuende Art, indem sie die zyklische Wahrheit des Zeitgeschehens sinnlich erfahrbar machen.
Wenn vieles so schnell immer wieder anders wird, ist es gut, wenn manches ähnlich oder gar gleich bleiben kann. Rituale schaffen weiche Strukturen und lebensfreundliche Ordnung.
Es sind Momente des Innehaltens und damit verbunden des Innewerdens und der Orientierung, der Sicherheit, der Ruhe und eben der Geborgenheit.

Das Sonntagsfrühstück und der wöchentliche Spielabend, die Gute-Nacht-Geschichte und der regelmässige Besuch bei lieben Leuten, die Morgenrunde in der Schule und das Saturday Night Fever, der Hausaufgabentee und das Feierabendgespräch, das warme Bad nach dem anstrengenden Arbeitstag, die Versöhnung nach dem Streittag vor dem Schlafengehen, der Ausgehabend der Eltern und das «Heile Heile Säge»-Lied, wenn das Kind sich verletzt hat.
Diese wunderbar versichernden Kleinigkeiten haben die entlastende Fähigkeit, dass sie Ordnung schaffen, ohne dass zur Ordnung gerufen werden muss.
Allerdings müssen auch sie verhandelbar und wandelbar bleiben, weil die Zeit auch sie verändert.

Siebtens: ein Wort zur **Frühförderfreudigkeit.** Ein afrikanisches Sprichwort, das ich in Remo Largos Buch «Kinderjahre» fand, heisst: «Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.» Wohl wahr, wer zu sehr daran zieht, entwurzelt es sogar, um das Bild noch etwas weiter zu führen.

Remo Largo ist Professor für Pädiatrie und vor kurzem besuchte ich einen Vortrag von ihm. Eine Frau im Publikum fragte, wann denn ein Kind lesen lernen sollte. Largo antwortete: «Zwischen dem dritten und dem dreizehnten Lebensjahr wäre es wünschbar.» Die Fragerin gab sich nicht zufrieden und insistierte: «Wann wäre es denn normal?» «Wie gesagt, zwischen dem 3. und dem 13. Lebensjahr», antwortete Largo in der Art, die seinem Namen entspricht.
Diese Provokation hat mir gefallen. Vielleicht weil ich selbst sehr spät sprechen und auch erst in der zweiten Klasse lesen und schreiben gelernt habe.
Vielleicht haben mir Largos Ausführungen auch so gefallen, weil ich sehr häufig mit sehr beunruhigten Eltern im Gespräch bin, die sich grosse Sorgen machen, wenn ihre Kinder auch nur ein paar Wochen vom entwicklungspsychologischen Fahrplan abweichen.

Schon gibt es das Wort Babybuilding für Frühfördermassnahmen wie etwa das Vivaldihören im Mutterbauch, das Activity Center von Fisher Price, der I.Q.-Test für Zweijährige oder das japanische Computerprogramm für Kinder ab dem 30. Monat.
Das alles muss nicht unbedingt nur schlecht sein, wenn es den Kindern grosse Freude macht. Aber wenn es eingesetzt wird, um sie schon früh zu Hochleistungsabsolventen zu machen, hat es mehr mit uns und unserer Welt zu tun als mit Liebe zum Kind.

Damit Sie mich recht verstehen, ich bin keine Bewahrpädagogin. Es gibt hirnforschungsgestützte Formen der Frühförderung, die viel Sinn machen. Das Frühfranzösisch, das Frühenglisch beispielsweise und erst recht bei uns das Frühdeutsch. Es zeigt sich, dass Kinder sich vor der Pubertät

mit ganz grosser Leichtigkeit Sprachfertigkeiten aneignen, die nachher nur mit ungleich viel mehr Mühe und Fleiss erworben werden können. Ich bin auch für die Grundstufe, vorausgesetzt sie folgt dem Prinzip von Heinrich Pestalozzis pädagogischem Grundsatz: Kopf, Herz und Hand. Und das ist ja glücklicherweise vorgesehen. Und das Klassenüberspringen für ausgesprochen schnell lernende Kinder kann für sie und ihre Familien ein grosser Segen sein.

Frühförderung ist also nicht per se falsch, aber sie artet zuweilen aus, treibt seltsame Blüten und lässt vergessen, dass das Wort Schule nicht «Treibhaus» sondern ursprünglich «Musse» bedeutet.

Und es gilt, vielleicht daran zu erinnern, dass am frühförderlichsten immer noch verlässliche Bindungen sind. Und die brauchen Zeit. Und viel Musse. Und: um ein mir so lieb gewordenes Wort der Zeitforscherin Marianne Gronemeyer zu zitieren: Es braucht Anwesenheit.
Anwesenheit ist eigentlich der Komparativ von Gegenwärtigkeit. Wobei wir wieder bei der Entschleunigung sind. Ein weiterer Vorschlag für die Beruhigung der Kinderjahre: **Grosseltern**.
Ich weiss, in unseren Tagen sind auch Grosseltern eher im Unruhestand als im Ruhestand. Trotzdem: Sie haben meist mehr Überblick, mehr Gelassenheit und trotz sogenanntem Unruhestand eine andere Beziehung zur Zeit. Grosseltern sind Gold wert, denn sie haben so viel Zeit im Visier, können ihren Enkeln von deren Eltern erzählen aus der Zeit, als diese noch klein waren, und so, mehr als Eltern, ein Gefühl für Geschichtlichkeit wecken und für den grossen Lauf der Dinge.

Ich möchte ihnen eine kleine Beobachtung erzählen, die ich unlängst im Zug von Zürich nach Chur machte. Neben mir im Abteil sass ein kleiner Junge mit seinen Grosseltern. Die Grossmutter las, sie war hinter der Süddeutschen Zeitung kaum zu sehen. Manchmal fragte der Junge, was sie denn gerade lese und sie antwortet ihm freundlich aber nur kurz. Der Grossvater schaute aus dem Fenster und machte seinen Enkel hin und wieder auf etwas aufmerksam: Ortschaftsnamen, Schiffe auf dem See, Tiere auf der Weide. Draussen regnete es in Strömen. Ich entnahm dem kargen Gespräch, dass die drei in Hamburg eingestiegen, also schon lange auf der Reise waren und war erstaunt, wie ruhig sie alle da sassen. Auch der kleine Junge.
Nach einer Weile, ich glaube wir waren inzwischen schon in Pfäffikon vorbei gefahren, schlug der Grossvater dem Kleinen ein Spiel vor: Das Regentropfen-Wettrennen.
Das ging so: Der Junge und sein Grossvater wählten je einen Regentropfen am Fenster aus und verfolgten diesen auf seiner rasanten diagonalen Reise über die Scheibe des fahrenden Intercityzuges bis hin zum unteren Fensterrand. Wenn der Regentropfen des Jungen schneller war, nahm der Grossvater ein Zündhölzchen aus seiner Streichholzschachtel und gab es dem Kind. Im Gegenzug bekam der alte Mann ein Erdnüsschen aus dem Reiseproviant, wenn sein Tropfen schneller war. Die Grossmutter lächelte über den Zeitungsrand und las weiter. Die beiden spielten lange. Und ich war einfach begeistert.
Denn das, was ich da zu sehen bekam, war gleich dreifach Entschleunigung. Und das in einem Zug!
1. die Langeweile, was für ein Wort: Lange Weile. Normalerweise hat sie heute schlechte Karten. Aber aus ihr entstehen, wie diese Geschichte zeigt, Erfindungen. Kostbarkeiten aus dem Nichts. Und auch Entdeckungen.
2. das Spiel. Das Regentropfen-Wettrennen im Intercity von Hamburg nach Chur ist ein Gratis-Spiel mit Nichts. Weniger ist oft mehr. Jedes Spiel hat seine Eigenzeit, Spielregeln erlauben nämlich keine Beschleunigung. Und: jedes Spiel ist gemeinsame Zeit, Sozialzeit – zumindest wenn mehrere mitspielen. Spiele sind also probate Hektikkiller. Und noch viel mehr als das. Carpe diem! Pflücke den Tag!
3. Das Lesen. Die Grossmutter liess sich nicht abhalten von ihrer Lektüre und hat so für sich die Reise entstresst und ihren Enkel, wahrscheinlich ohne dies zu beabsichtigen, bestens lesegefördert. Wenn Grossmutter so lange hinter der Zeitung versteckt blieb und auf diesen Seiten so ganz unterschiedliche Dinge standen, die sie noch mehr interessierten als das Regentropfen-Wettrennen, dann muss lesen schon ziemlich toll sein – hat sich das Kerlchen vielleicht gemerkt.

Wer die Fähigkeit hat, per Buchstaben in andere Räume und andere Zeiten abzutauchen, kann sich ausklinken aus dem Sekundentakt der Welt, austreten aus dem Hamsterrad und ist in der Lage, der Hektik mit Buchdeckeln den Zugriff zur Seelenruhe zu verwehren. Welch Vergnügen!

Langsam ist es an der Zeit. Auch ein Referat hat seine Zeit. Und dieses hier über Entschleunigung ist etwas länger geraten als andere. Das liegt wohl in der Natur der Sache. Ich komme zum Schluss.
Denken sie dran: Wie eng das Glück vom persönlichen Umgang mit den eigenen Stunden vom Zeitreichtum abhängt, verrät die französische Sprache: «Heureux» ist, wer stundenlang Zeit hat. «A la bonne heure!»

Ich danke ihnen für Ihre Zeit. Und ich wünsche ihnen eine gute Zeit.