

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 70 (2013)
Heft: 3: Detox-Kuren

Artikel: Vom Wert der Langsamkeit
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554226>

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: 13.01.2026

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

Vom Wert der Langsamkeit

Schneller ist nicht immer besser für Menschen, die der beruflichen und privaten Beschleunigung des Lebens entgegensteuern möchten: für die Anhänger der «Slow»-Bewegungen. Sie schätzen Langsamkeit und unterscheiden Hektik von Effizienz.

Gisela Dürselen

«Verweile doch, du bist so schön», sagt Goethes Faust zum flüchtigen Augenblick. «Gut Ding braucht Weile», sagten die Menschen früher. Dann fingen sie an, eine Kathedrale zu bauen und wussten ganz genau, dass das Werk viele Generationen lang dauern würde. Wie anders die Devise von heute: «Zeit ist Geld». Zeit wird verrechnet, Zeit wird gespart, Zeit ist ein kostbares Gut. Zeit ist knapp – trotz aller zeitsparen-

den Maschinen. «Auf der Suche nach der verlorenen Zeit» betitelte bereits Anfang des 20. Jahrhunderts Marcel Proust sein siebenbändiges Hauptwerk. Was der französische Schriftsteller fand, war Erinnerung: die einfache Schönheit vieler kleiner, alltäglicher Dinge; unbeachtet im Vorübergleiten – und wertvoll im Blick zurück.

«Alles ist egal, und das ist gerade das Reizvolle. Ob du dich davonmachst oder ob du es bleiben lässt – ob du dein Ziel erreichst oder ob du ganz woanders ankommst oder niemals irgendwo ... » (aus dem unvergänglichen Kinderbuch «Der Wind in den Weiden»).





Ein Lob der Schnecke

Es gibt Menschen, die hetzen durch ihr Leben und wollen sich irgendwann auch einmal Zeit gönnen. Es gibt andere, die tun dies bereits. Die Rede ist von «Slow Food» mit dem Markenzeichen der langsamen Schnecke: eine italienische Initiative, die 1986 als Protest gegen die Eröffnung einer McDonalds-Filiale an der Spanischen Treppe in Rom gegründet wurde. Inzwischen ist eine internationale Bewegung daraus geworden, die viele neue Initiativen inspiriert hat. Slow Food selbst zählt heute mehr als 100 000 Mitglieder in über 50 Ländern.

Als Mitte der 1980er-Jahre die Gewohnheit des Fast-Food-Essens bis nach Italien hinüberschwappte, wollte die Slow-Food-Gruppe dem etwas entgegensetzen. Den passenden Gegenpol fanden die Mitglieder im Reichtum einfacher Speisen aus der Region. 1989, drei Jahre nach der Gründung von Slow Food, entwarfen die Delegierten ihr Manifest. Darin schrieben sie vom «Bazillus des sinnlichen Genusses». Dieser manifestiert sich in einer geruhsamen und anhaltenden Lebensfreude und sei gegen all jene einzusetzen, die Hektik mit Effizienz verwechseln.

Engagement für das Land

Der «Bazillus des sinnlichen Genusses» verband sich alsbald mit dem Wunsch nach Verantwortung. Essen soll nicht nur gut und sauber, sondern auch fair sein, lautet die Devise bis heute: gut, weil nahrhaft, frisch und gesundheitlich einwandfrei; sauber, weil ohne Schadstoffe produziert; fair, weil von der Herstellung über den Handel bis zum Verzehr auf soziale Gerechtigkeit geachtet wurde.

Slow Food engagiert sich für verantwortliche Landwirtschaft, nachhaltige Fischerei und artgerechte Viehzucht ebenso wie für den Erhalt alter Kulturpflanzen und Nutztierassen sowie traditioneller Gerichte. Im Rahmen des Projekts «Arche des Geschmacks» stehen auf der Schutzliste der Schweiz die einstige Armeleute-Spezialität «Alpziger» und in Deutschland die «Bamberger Hörnla», die zu den ältesten Kartoffelsorten gehören.

Um Lebensräume und einheimische Arten zu schützen, um den lokalen Verbrauch zu fördern und kurze Produktionsketten aufzubauen, wurde 2004 auf Initiative von Slow Food das «Terra Madre»-Netzwerk gegründet. Dieses arbeitet in 150 Ländern und vereint Menschen, Vereine und Nichtregierungsorganisationen, die mit regionalen Projekten arbeiten und das Lebensmittelsystem von unten her ändern wollen. «Terra Madre ist eine gemeinsame Bewegung aus langsamen, aber entschlossenen Schritten auf einen neuen Humanismus zu», kommentierte Carlo Petrini, der Gründer von Slow Food.

Einsatz für die Umwelt

Bei diesem politisch verstandenen Ansatz ist es nur konsequent, dass die Mitglieder nicht nur von unten, sondern auch von oben her ansetzen, um ihre Ziele zu erreichen: Mit der «Slow Europe»-Kampagne werden auf europäischer Ebene regionale Kleinlandwirte unterstützt und Verbraucher für ein nachhaltigeres Lebensmittelsystem sensibilisiert. Im Dialog mit den zuständigen europäischen Institutionen weisen die Akteure von Slow Europe auch auf Probleme hin, welche die derzeitige Lebensmittelproduktion mit sich bringt. Vorrangige Themen sind der Verlust der biologischen Artenvielfalt und die Auswirkungen europäischer Agrarpolitik auf Entwicklungsländer.

Verantwortung: auch in Mode und Finanzen

Da für Slow Food sinnlicher Genuss nicht nur per se ein Wert ist, sondern ein Konsummodell, zielt die Bewegung letztlich auf eine Veränderung der Gesellschaft ab. Von dieser Idee inspiriert, entwickelten sich im Laufe der Jahre immer weitere Slow-Initiativen, die sich mit verschiedenen Aspekten des menschlichen Lebens befassen: etwa «Slow Fashion», 2007 in England gegründet, mit dem Ziel einer nachhaltigen Produktionsweise von Kleidung, die sich nicht am schnell wechselnden Trend orientiert. Oder seit 2009 die «Slow Money»-Allianz in den USA. Deren Mitglieder wollen das derzeitige Finanzsystem von Grund auf ändern, weil die Geldkreisläufe zu schnell

und komplex und nicht mehr mit Menschen und Erde verbunden seien.

Lebenswerte Städte

Einen weiten Kreis von Europa bis hin nach Australien und Neuseeland zog die «Cittàslow»-Bewegung, die 1999 in dem winzigen Chianti-Örtchen Greve in der Toskana begann.

Wer ins fränkische Hersbruck bei Nürnberg reist, sucht Fast-Food-Filialen vergeblich. Dafür bekommt er in beschaulichen Gasthöfen Sauerkrautgulasch, Stangenspargel vom Ökohof im Albweizenbierteig und vielerlei andere leckere Spezialitäten kredenzt. Hersbruck hat als erste von zehn deutschen Städten die Auszeichnung Cittàslow – langsame Stadt – erhalten und ist damit ganz offiziell im internationalen Netz der nicht nur langsamen, sondern auch lebenswerten Städte. Mit seinem Titel ist Hersbruck aber keineswegs verschlafen oder träge, ganz im Gegenteil: Es hat eine sehr rührige Bürgerschaft, die sich mit Nachdruck in die Politik einmischt und zum Beispiel erwirkt hat, dass es in Hersbruck erd-

Mendrisio im Tessin erhielt als erste und bisher einzige Schweizer Stadt den Titel «Cittàslow». In Deutschland dürfen sich neben Hersbruck zehn weitere Orte so nennen, in Österreich ausser Enns auch Hartberg und Horn.

gasbetriebene Stadtbusse und ein mit Öko-Wärme beheiztes Thermalbad gibt.

In der Schweiz wurde Mendrisio im Südtessin 2008 zur ersten Cittàslow gekürt. Auf den ersten Blick wirkt die 50 000 Einwohner zählende Stadt eher geschäftig. Doch wer das südlich von Lugano gelegene Mendrisio näher kennt, merkt alsbald, dass auch dort die Nähe zum Erzeuger, einheimische Produkte und die Erhaltung der regionalen Küche ganz oben auf der politischen Agenda stehen. Mendrisio hat sich nicht nur als Cittàslow einen Namen gemacht: Es war auch Pilotregion für den Einsatz von elektrischen Leichtfahrzeugen, und 1995 erhielt es das Label «Energiestadt Schweiz». Mit diesem Titel wird bestätigt, dass die Stadt nachhaltige kommunale Energiepolitik betreibt, erneuerbare Energien fördert und auf eine effiziente Nutzung der Ressourcen setzt.

Auch in Österreich ist die Cittàslow-Bewegung aktiv, und das 800 Jahre alte Enns bekam 2007 als erster Ort den begehrten Titel. Der knapp 12 000 Einwohner zählende Ort bei Linz wirbt mit dem Spruch «Eine Stadt mit vielen Gesichtern, in der man das Leben spürt und genießt». Enns hat seine Altstadt wiederbelebt und sorgt mit einer Reihe von Umbaumaßnahmen dafür, dass es den Titel auch behalten darf. Nach der Ernennung zur Cittàslow müssen die Städte immer wieder neu beweisen, dass sie den Ansprüchen gerecht werden.

Holzboot statt Flugzeug

Der Brite Graham Hughes machte es vor: Er besuchte in vier Jahren 201 Länder und reiste dabei langsam, nachhaltig und preiswert. Er hatte ein wöchentliches Budget von 100 Dollar, als einziges Gepäck einen Rucksack und übernachtete nie in einem Hotel. Er ging zu Fuss, war auf Holzbooten, in Bussen, Zügen und Lastautos unterwegs – aber er bestieg nie ein Flugzeug. Im November 2012 war er im Südsudan am Ziel seiner Reise und fuhr nach Hause.

Nicht jeder hat so viel Zeit wie Graham Hughes.

LINK-TIPP

www.avogel.ch

Lesen Sie ein Interview mit Mark Riklin, dem Schweizer Landesvertreter des «Vereins zur Verzögerung der Zeit» auf unserer Webseite.



Dennoch gibt es Menschen, die trotz begrenztem Zeitbudget Langsamkeit schnuppern und Ziele abseits der ausgetretenen Wege entdecken wollen.

Reisen einmal anders

Langsam reisen liegt im Trend, und immer mehr Veranstalter reagieren darauf. Sie bieten alle nur erdenklichen Fortbewegungsmittel und -arten an, die nicht nur von A nach B befördern, sondern die Fortbewegung an sich zum Genuss erheben: etwa reisen im Post- und Frachtschiff oder in Flussbooten, Eselswandern oder Wandern mit Schneeschuhen.

Geführte Schneeschuhwanderungen bietet beispielsweise der Schweizerische Alpenclub (SAC) als Partner der Kampagne «Respektiere deine Grenzen» an. Gewandert wird abseits der offiziellen Routen, dabei wird streng auf Wildruhezonen geachtet.

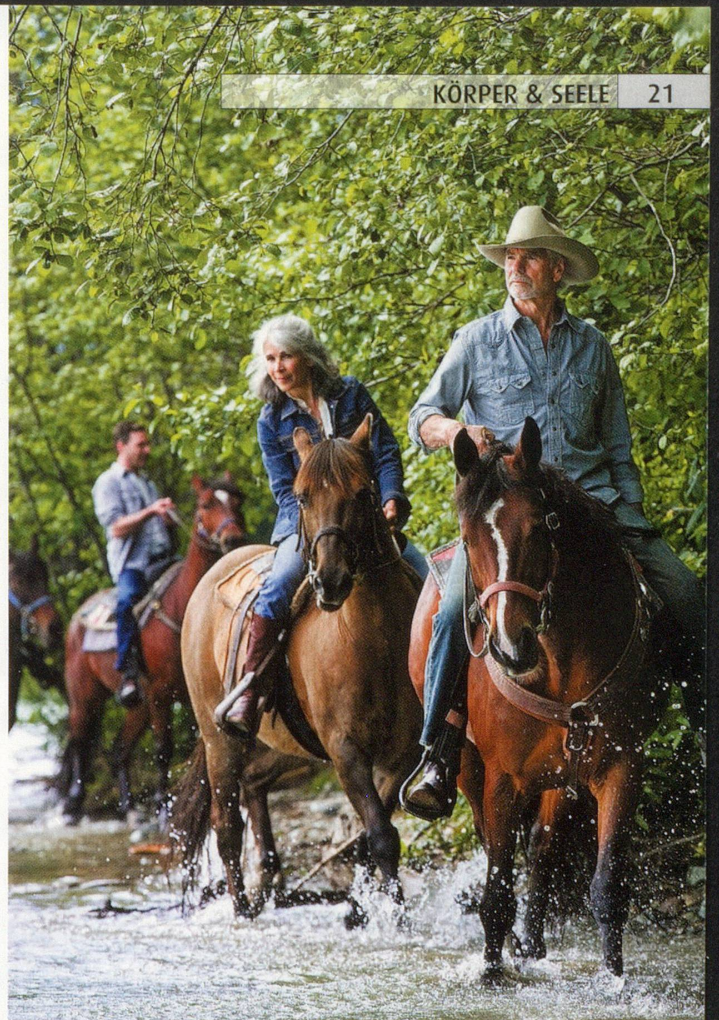
Etwa 100 Reiseveranstalter, die ökologisch tragbare, wirtschaftlich machbare sowie ethisch und sozial gerechte – und natürlich auch sehr langsame Reisen anbieten, präsentieren sich im «Forum anders reisen». Das Forum wurde von der deutschen UNESCO-Kommission als herausragende Initiative ausgezeichnet, die nachhaltiges Denken und Handeln vermittelt. Im Angebot sind unter anderem Fahrradreisen, Kreativ- und naturkundliche Reisen sowie Reisen mit Workshops und diversen Ausbildungen.

Langsam reisen ist ganz einfach

«Langsam reisen ist weder Privileg noch eine Sache des Geldes. Langsam reisen ist ein Bewusstseinszustand», heisst es im Manifest von «Slow Travel Europe». Diese Initiative wurde von den Herausgebern des englischsprachigen Magazins «Hidden Europe» – verstecktes Europa – gegründet.

Weiter meint Slow Travel: Langsam reisen könne ganz einfach sein. Man beginne zu Hause und entdecke seine unmittelbare Umgebung. Man nehme sich Zeit und gehe in ein Café, in eine Galerie oder Bibliothek; dorthin, wo man schon Tausende Male vorbeigekommen und doch nie hineingegangen sei. Man steige einmal nicht ins Auto, sondern in den Bus und fahre in eine Vorstadt, an der man sonst immer vorbeigefahren sei. Man verändere seine Wahrnehmung und schaue tiefer auf Dinge, die nur vermeintlich altvertraut sind.

Die Devise «immer weiter, immer schneller» hat



Wie wäre es im nächsten Urlaub mit ein paar Pferdestärken weniger? Wer im Schrittempo reist, sieht mehr.

ausgedient. Beim langsamen Reisen ebenso wie bei den anderen Slow-Bewegungen. Jetzt geht es darum, den gegenwärtigen Moment zu schätzen und offen zu sein für Überraschungen, die auch ganz nah sein können. Es geht weiter darum, nicht alle Augenblicke in Geld umzurechnen und den Wert von schnell und langsam zu erkennen.

Die neue Erkenntnis lautet: «In der Ruhe liegt die Kraft.» Doch diese Weisheit ist schon zweieinhalbtausend Jahre alt und stammt von dem chinesischen Philosophen Konfuzius. ■

LESE- und LINK-TIPPS

Buch: «Lob der Pause» von dem bekannten Zeitforscher Karl-Heinz Geissler, oekom verlag 2012, 150 S. (siehe S. 43)

Langsam reisen:

Forum anders reisen (deutschsprachig):

www.forumandersreisen.de

Slow Travel Europe (englisch): www.slowtrav.com