

—*Neues aus der Welt der Wissenschaft*—

[ORF ON Science](#) : [News](#) : [Medizin und Gesundheit](#) . [Gesellschaft](#)

Stress: Die neue Lust auf Langsamkeit

Mit neuer Lust auf Langsamkeit widersetzen sich immer mehr Menschen ständigem Stress und exaktem Timing. Vor allem den modernen Helden der Börsen-, Internet- und Wissenschaftswelt ist die Zeit Jahr um Jahr mehr verloren gegangen.

Ausgefeiltere Computer, Handys, Autos und Flugzeuge drücken weiter dröhnend aufs Tempo des täglichen Lebens. Die Folgen der Raserei sind drastisch: Immer mehr Menschen sterben an stressbedingtem Herzinfarkt.

Die neuen Trödler

Wann die Sonne morgens aufging und abends wieder verschwand, war Alexander Samwer egal. Bis spät nachts spiegelte sich in den Augen des Jungunternehmers der blaue Schimmer seiner Computermonitore - typisch für die Workaholics der New Economy. "Das gehörte zum Aufbau und zur Atmosphäre einfach dazu", sagt Samwer.

Heute sieht man den 26-jährigen Manager immer öfter im Grüngürtel Berlins beim Angeln und Bummeln. Samwer gehört zu den neuen Trödlern.

Das Burnout-Syndrom

Wer am Burnout-Syndrom leidet, kann sich in Spezialkliniken behandeln lassen. Eine der ersten deutschen Adressen ist die Kasseler Habichtswald-Klinik. Die Psychosomatische Abteilung ist immer ausgebucht. "Zu uns kommen viele Akademiker, Ärzte und Ingenieure", erzählt Chefarzt Christoph Kurtz-von Aschoff: "Sehr sensible Leute."

[Mehr zum Burnout-Syndrom](#)

Zeit zum Faulenzen

Kann man dem ständig rotierenden Hamsterrad aus Besprechungen, Sport, Klavierunterricht, Einkaufen, Arbeit, Friseur, Seminar und Skiwochenende jedoch überhaupt entgehen? "Wir haben am Anfang gearbeitet wie im Rausch", sagt New-Economy-Veteran Samwer. Gemeinsam mit seinen zwei Brüdern leitet er die Jamba AG, die immer raschere Internetzugänge auf Handys anbietet.

Seinen 60 Mitarbeitern verschreibt Samwer heute regelmäßig Auszeiten: "Die Leute sollen ihre Freunde besuchen und Zeit zum Faulenzen haben." Energie schöpfen. Und Kreativität.

Das Projekt "Entschleunigung"

Erholte Mitarbeiter brächten Effizienz, bestätigt Zeitexperte Olaf Weber. "Manche wollen aber gar nicht effizient sein", gibt der Ästhetikprofessor an der Bauhaus-Universität in Weimar zu bedenken. Für ein Uni-Projekt "Entschleunigung" hat sich Weber in aller Ruhe in die Welt der Uhren und Kalender gestürzt. "Viele wollen mehr Zeit haben und sich selbst entdecken", sagt er.

Terminkalender für die großen Ziele

Eine Studentin entwarf einen Kalender, der statt Tagen nur Monate kennt. "Terminkalender zerhacken die Zeit in immer kleinere Einheiten", analysiert Weber. Nur für Tages-Ziele sei normalerweise Platz. In dem Kalender aus der Bauhaus-Universität sollen die Menschen dagegen große Ziele notieren.

["Entschleunigung" an der Uni Weimar](#)

Bislang ist nur eine starke Minderheit von dem Faszinosum Faulenzen überzeugt. So steigt die Quote der Handybesitzer nach Experteneinschätzung bald von derzeit 52 Prozent auf bis zu 80 Prozent. Im Jahr 2000 überstieg in Deutschland die Zahl der Fluggäste den Rekordwert von 143 Millionen.

[Die "Slow-Food"-Bewegung](#)

Ist der Stress eine Droge, mit der wir leben müssen? Europaweit haben sich Menschen in Gruppen zusammengeschlossen, um das Gegenteil zu beweisen. Gegen Hast beim Essen entstand Mitte der 80er Jahre in Italien die "Slow Food"-Bewegung. In Deutschland kommen heute rund 40 Regionalgruppen regelmäßig zu langem Kochen, Kosten und Genießen zusammen.

[The Slow Food International Movement Home Page](#)

[Verein zur Verzögerung der Zeit](#)

Eine ganz ruhige Erfolgsgeschichte ist auch der "Verein zur Verzögerung der Zeit", dessen Aktionen wie Demos für mehr Zeit seit seiner Gründung 1990 an der Universität Klagenfurt in der Presse mit vielen bewundernden Artikeln bedacht wurde. Die Grundfrage an diesen Verein konnte jedoch noch kein Beobachter so recht beantworten, denn sie ist zu paradox: Welche Aktionen sind nötig, um die Zeit zu verzögern - und einmal gar nicht zu agieren?

[Verein zur Verzögerung der Zeit](#)

[Das süße Nichtstun macht Angst](#)

Wirkliches Nichtstun, Nicht-Handeln, kann man im idyllischen Chiemgau-Ort Polling in Bayern lernen. Hier betreibt das Psychologen-Paar Margot und George Pennington sein Seminarhaus. Eine der Spezialitäten: "Zeitlupen"-Kurse. "In den fünf Tagen des Seminars gibt es keine Aufgaben außer Anziehen, Essen und Besprechen", sagt Pennington. Für den Gang zur sechs Meter entfernten Toilette ist hier eine Mindestzeit von 20 Minuten vorgeschrieben. Und pro Atemzug sollen die Teilnehmer nur ein Wort sprechen.

[Das "Zeitlupen"-Seminar](#)

Aber ist es wirklich so süß, das Nichtstun? Manchen Gehezten schafft Langsamkeit nur Gelegenheit für zähe Trägheit, dunkle Gefühle und marternde Selbstzweifel. Viele, sagt Pennington, wollen dem Geheimnis der Zeit lieber gar nicht auf den Grund gehen. "Sie bekommen es mit der Angst zu tun, ganz auf sich selbst zurückgeworfen zu werden."

(dpa - Basil Wegener / red)

[ORF ON Science](#) : [News](#) : [Medizin und Gesundheit](#) . [Gesellschaft](#)

[kongootto](#) | 11.05, 10:54

no, bei d'Vawoitungsämta

isma do leida an da foischn Adress. No laungsauma ois duat wos weidabrocht wiad, fois ibahaupt wos weidageht, gehz jo nimma.

[hochimin](#) | 11.05, 09:39

zu dem Thema das wir nicht so viel arbeiten

wie in anderen Ländern..... ich würd mal sagen das liegt auch daran, daß die Überstunden niemand zahlen will. Ich habe jahrelang mit über 40 Stunden im Monat Überstunden gearbeitet. Aber da die Firma diese nicht bezahlt hat war ich der "dodl" vom Dienst und ich hab in dieser Zeit auch keinen anderen Arbeitsplatz bekommen. Also. Was blieb mir über? Zu meinem eigenen Seelenfrieden mehr arbeiten und nichts dafür kriegen - denn wenn einem die Kunden schon jeden Tag anrufen

und einen schon anmosen das man so lang braucht, dann macht man das gern damit man seine Ruhe hat....

[ippu](#) | 11.05, 08:10

Die meisten Menschen haben einfach Angst, sich mit sich selbst, ihrem Leben und auch ihren Partnern wirklich zu beschäftigen und flüchten deshalb - oft unbeabsichtigt - in den Stress. Viel davon ist selbst gemacht, wo käme sonst der sog. Freizeitstress her. Sich einfach auf eine Wiese legen und seinen Gedanken nachzuhängen ist heutzutage halt einfach nicht mehr "in" - aber es ist wunderschön und hilft Kraft zu tanken. Man kann über sich, über Gott, über die Welt nachdenken und Unangenehmes langsam vergessen! Nur wer selbst keine Ideen hat, braucht einen "Animateur" und nur wenige haben den Mut, anders zu sein; sie suchen die Anerkennung und lassen sich vom Sog der Zeit mitziehen, weil es ihnen in Wahrheit an Selbstwertgefühl mangelt. Das suchen sie durch übertriebene Geschäftigkeit zu erlangen. Wenn man sich schon im Beruf nicht immer dem negativen Stress entziehen kann, sollte man zumindest gezielt, die Freizeit dazu nutzen!

[pi6rr6](#) | 11.05, 14:04

glaub nicht, daß die Leute unbedingt Angst vor sich haben. Es hat meiner Ansicht nach hauptsächlich ökonomische Gründe: der enorme Konkurrenzdruck, ausgelöst durch die Öffnung der Märkte und durch die schnelle Weiterentwicklung am Telekommunikationsmarkt(Schlagwort "Globalisierung"). Die Frage stellt sich natürlich trotzdem, ob wir wirklich eine Weiterentwicklung durchmachen und ob man als Individuum Teil dieser Entwicklung sein will(sofern man die Freiheit hat, darüber zu entscheiden).
...Ich hab mich dafür entschieden und finde trotz Allem noch die Zeit, in dieses Forum zu posten...

[huan](#) | 11.05, 06:33

Wie wehrt man sich?

Ich arbeite nun schon seit zirka 5 Jahren in einem Beruf aus der EDV-Branche und mach im Schnitt pro vier Tagen Arbeit 13,47 Überstunden. Die Symptome des BurnOutSyndroms habe ich schon lange, doch ohne meinen Job zu verlieren, hab ich noch kein Gegenmittel gefunden. Bin ich zwei Wochen krank, was regelmäßig (zweimal im Jahr) vorkommt, werde ich telefonisch "gebeten" doch wieder arbeiten zu kommen, weil "man" sich sonst "etwas" überlegen müsste... Also, bringt das mal auf den Tisch.

Liebe Grüße Andreas

[dfret](#) | 11.05, 08:32

aktiv-mental-coaching

Es geht nicht nur darum den Job zu verlieren, es könnte auch darum gehn einen neuen Auftrag, einen neuen Sinn zu finden.

Denke dich 15 Jahre in deine Zukunft und schau auf deine Gegenwart zurück. Was würdest du dieser Person raten, was sie ändern sollte?

Deine Situation könnte auch eine Chance für eine lebensbejaende Veränderung sein!
mfg.

[oberklugscheisser](#) | 11.05, 08:41

willst du dich mit allen mitteln umbringen??

da gäbe es schnellere methoden... jedenfalls glaube ich nicht, dass dir irgendjemand für deinen einsatz jemals danken wird!

du solltest dir einmal klarmachen, dass es noch andere firmen und jobs auf diesem planeten gibt! deine firma kann dein leben nicht leben, das musst du schon selbst tun, und wenn dir jemand consequenzen androht, dann solltest du denjenigen fragen, ob er mit den consequenzen, die du dann ziehst, auch so gut zurechtkommt wie du.

nimm dir die zeit, die du für dich selbst brauchst,

niemand sonst ausser dir selbst kann sie dir geben!
du hast ein recht auf ein eigenes leben!

also reduziere einfach deine arbeitszeit, was nicht
fertig wird, bleibt einfach liegen! kein geld der welt
kann dir deine gesundheit ersetzen!

viel glück in deinem neuen leben

[anthropos](#) | 11.05, 15:46

Lieber Huan

Habe dies über 20 Jahre mitgemacht. Bis 91 der
Zusammenbruch kam. War Servicetechniker wie du,
nur damals gabs keine Handys, wo man sagen
konnte, ich komm später. Tangente immer versopft.
Bin ausgestiegen aus der Technik. Les Bücher und
die Arbeit (und das Geld) is mir nicht mehr wichtig.
Es gibt bei Gott wichtigeres als sich den
Beutegeiern auszusetzen. Leb dein Leben und
Basta. Sollen sich die anderen abkrampfen, bis sie
auch zusammenbrechen. Liebe Grüsse Huan
Franz

[sensortimecom](#) | 24.04, 16:56

Zeit wird "empfunden"...

Zeit ist keine absolute Größe. Sie wird subjektiv
"empfunden". Je schneller der Lebens- und Anpassungs-
Rhythmus, je intensiver die Konzentration, desto
langsamer scheint die Zeit zu vergehen.

Fragen sie mal einen Skispringer, wie lange ihm die Zeit
vorkommt, die er vom

Absprung bis zum Auslauf benötigt hat -
oder fragen sie Jemanden, der für kurze Zeit in
Todesgefahr war...

Aus dieser Tatsache resultiert eine Art SUCHT. Durch
"rascheres Leben" versucht der Mensch die davoneilende
Zeit einzuholen bzw. zu "verlangsamen"...und
muss schließlich wie ein Süchtiger immer "intensiver
leben" um in den "Genuss" der "langsamer ablaufenden
Zeit" zu kommen --> was schließlich zu ungeheurem
Stress und Erkrankung führt.

Über das Wesen der ZEIT studieren Sie mal meine web-
page:

<http://www.sensortime.com/time-de.html>

mfg Erich B.

[hosenbeisser](#) | 23.04, 17:03

Also, ich halte rein gar nichts von Workaholics. Abschalten
können und Müssiggang ist einfach notwendig, und wenn
der Markt noch so schreit. ■■■

Die ORF.at-Foren sind allgemein zugängliche, offene und
demokratische Diskursplattformen. Bitte bleiben Sie
sachlich und bemühen Sie sich um eine faire und
freundliche Diskussionsatmosphäre. Die Redaktion
übernimmt keinerlei Verantwortung für den Inhalt der
Beiträge, behält sich aber das Recht vor, krass
unsachliche, rechtswidrige oder moralisch bedenkliche
Beiträge sowie Beiträge, die dem Ansehen des Mediums
schaden, zu löschen und nötigenfalls User aus der Debatte
auszuschließen.

Sie als Verfasser haften für sämtliche von Ihnen
veröffentlichte Beiträge selbst und können dafür auch
gerichtlich zur Verantwortung gezogen werden. Beachten
Sie daher bitte, dass auch die freie Meinungsäußerung im
Internet den Schranken des geltenden Rechts,
insbesondere des Strafgesetzbuches (Üble Nachrede,
Ehrenbeleidigung etc.) und des Verbotsgesetzes,
unterliegt. Die Redaktion behält sich vor, strafrechtlich
relevante Tatbestände gegebenenfalls den zuständigen
Behörden zur Kenntnis zu bringen.

Die Registrierungsbedingungen sind zu akzeptieren und
einzuhalten, ebenso Chatiquette und Netiquette!

 Übersicht: Alle ORF-Angebote auf einen Blick