

Kirche in WDR 5 | 14.09.2018 06:55 Uhr | Annette Krüger

## LangsamZeit

Guten Morgen!

Vor ein paar Jahren waren mein Mann und ich im Urlaub in Kappeln an der Schlei. Hier führt weit und breit die einzige Brücke über den Ostseefjord im hohen Norden. Tagsüber wird die Brücke jede Stunde einmal hochgeklappt, damit die Schiffe darunter durchfahren können Richtung Ostsee oder weiter die Schlei rauf ins Landesinnere. Autos müssen warten, ebenso die Radfahrer und Fußgänger. Rechts und links der Brücke steht für eine Weile alles still. Man hört keine Motorengeräusche der Autos, nur das plätschernde Wasser unter den Bootskielen, den Wind in den Segeln und die Schiffsmotoren. Für uns war das immer wieder ein schönes Erlebnis. Manchmal sind wir extra um diese Zeit auf die Brücke gegangen. Einfach mal stillstehen, den Booten nachsehen und warten, bis die Brücke wieder freigegeben wird, um dann seinen Weg fortzusetzen. Damals warb die Urlaubsregion an der Schlei mit dem Slogan "LangsamZeit". Ein schönes Wortspiel. Da denke ich sofort: Hier ticken die Uhren anders. Hier kannst du es langsam angehen lassen.

Der Gedanke ist wunderbar und verlockend. Urlaub eben. Aber an den Alltagstagen? Da nervt mich die LangsamZeit oft gewaltig. Wenn ich vor dem Computer sitze und es wieder Stunden dauert, bis er einen Befehl ausführt. Wird uns nicht schnelles Internet versprochen? Wenn ich durch eine enge Straße fahre und auf einmal ein Müllwagen vor mir steht. Wie viel Zeit geht mir da verloren! Wenn ich es eilig habe und andere ganz gemächlich vor mir her schlendern. Ich habe das Gefühl, ständig beschleunigen zu müssen, damit ich mithalten kann. Fürs Innehalten fehlt mir zunehmend die Zeit.

Neulich habe ich von einem "Verein zur Verzögerung der Zeit" ( 1 ) gelesen. Ja, den gibt es wirklich. Dort suchen Entschleunigungsfans nach einem gesünderen Tempo für ihr Leben. Wo es sinnvoll erscheint, versuchen sie Zeit zu verzögern, verpflichten sich zum Innehalten und erproben Alternativen zur Hektik. "Eine gute Mahlzeit wird nicht besser, wenn ich sie runterschlinge!" sagt einer. Oder: "Wenn man eine Arbeit gut abgeschlossen hat, soll man das auch genießen dürfen." ( 2 )

"Alles hat seine Zeit" – dieser Satz steht schon in der Bibel (Prediger 3, 1). Er weist uns auf den Rhythmus in unserem Leben hin, auf den richtigen Wechsel der Zeiten. Es gibt eine Zeit zu tun und eine Zeit zu ruhen. Eine Zeit umtriebig zu sein und eine Zeit sich treiben zu lassen.

An manchen Stellen mal langsamer zu machen, schärft auch meine Wahrnehmung für das, was sonst immer nur an mir vorbeirauscht. Und wenn ich bewusster wahrnehme, dann bin ich oft glücklicher.

Das möchte ich gerne in meinem Alltag ausprobieren und Momente der Langsamzeit entdecken. Mich einfach mal nicht ärgern, wenn es nicht schnell vorwärts geht, sondern vielleicht dem Lied oder dem Beitrag im Radio lauschen oder einfach nur meinen Blick schweifen lassen über das, was um mich herum ist und passiert. Ich bin gespannt! Vielleicht probieren Sie es auch?

( 1 ) <https://www.zeitverein.com/>

( 2 ) Spiegel Wissen, Nr. 1/2013: Einfach leben. Die Kunst, zu sich selbst zu finden,. S. 89 ff.