

**LEBEN**

# Entschleunigung: Mit Achtsamkeit den Stress ausbremsen

von *Dr. Kai Kaufmann* – 03. Dezember 2017

**Wir hecheln uns durch einen Alltag voller To-do- Listen und versinken im Multitasking. Schlimmer noch: Das Ganze hat System, fast jedem geht die Luft aus bei diesem Tempo. So entschleunigen Sie Ihren Alltag.**



Einfach mal treiben lassen: Unser modernes Leben lässt kaum noch Zeit für Muße. Foto: Unsplash/Seth Macey

**Das erfahren Sie gleich:**

**Wir leben auf der Überholspur und verpassen unser Leben**

**Soziologen warnen vor einem kollektiven Burnout**

**Mit Achtsamkeit und Meditation kann sich jeder schützen**

## **Exit-Strategie in Zeiten der Atemlosigkeit**

**W**illkommen in der Zukunft. Manche Zukunftsvisionen waren verdammt düster. So wie die eines totalitären Überwachungsstaates, wie sie Sci-fi-Autor Aldous Huxley Anfang 1932 entworfen hatte. Viele fragen sich: Bringen uns Google, Überwachungskameras und der gläserne Mensch des WorldWideWebs nicht schon weit in diese Richtung? Doch es gab auch eine ganz andere Utopie: die Vorstellung vom süßen Leben in der Hängematte. In einer postindustriellen Welt mit fortgeschrittener Automatisierung würden alle mühsamen, lästigen Tätigkeiten automatisch verrichtet, träumte man.

---

**Lesen Sie auch**

**Anzeige**

**NACHHALTIGKEIT BEI AUDI**

**Alternative Antriebstechnologien im Mittelpunkt**

---

Eines ist mal sicher: Für immer mehr Menschen fühlt sich unser Leben so gar nicht nach sanftem Schaukeln in der Hängematte an, **sondern nach Stress**. Nie reicht die Zeit, nie kann etwas gut genug erledigt werden, immer kommt irgendwer oder irgendwas zu kurz. Ganz egal, ob Job, Familie, Gesundheit oder Freunde; wir sind atemlos in einer rasant beschleunigten Zeit, in der wir zunehmend die Kontrolle verlieren und wie ein Formel-1-Pilot aus der nächsten Kurve zu fliegen drohen. Kein Wunder, dass wir außer Atem sind, denn die einzigen Konstanten dieser Welt zwischen Globalisierung, Industrie 4.0 und Web 2.0 – Web 3.0 ist be-

reits in Arbeit – heißen Veränderung und Beschleunigung. Beides betrifft jeden Lebensbereich: Kommunikation, Verkehr, Arbeit und Wirtschaft. Und diese Gleichzeitigkeit der Veränderungen in dieser Taktung hat die Welt noch nicht gesehen.

Gut geerdet: Mit Meditation kann jeder Achtsamkeit trainieren – und damit den Stress reduzieren.

Foto: Shutterstock / Luna Vandoorne

## **Es droht ein kollektives Burnout**

Wer nun glaubt, das Elend beschränke sich quasi mit Burnout, Depression und Angststörungen auf eine – große Zahl – von Individuen, der irrt. „Wir steuern auf ein kollektives Burnout zu“, ist Prof. Dr. Hartmut Rosa überzeugt, einer der führenden deutschen Soziologen und Politikwissenschaftler. Und mit dieser Prophezeiung steht der sogenannte Entschleunigungs-Prophet nicht allein. Das Maß wird sehr bald voll sein – und das betrifft Menschen sowie ganze Systeme. Das meint auch der Philosoph Mark C. Taylor, emeritierter Professor der renommierten

ten Columbia University: „Die Beschleunigung des Lebens nähert sich immer schneller einem Kipppunkt, an dem es unausweichlich soziale, politische, ökonomische und ökologische Zusammenbrüche gibt.“

## *Der Preis für hohes Tempo: das Leben selbst.*

Soviel zum Status quo und wenig erfreulichen Prognosen. Doch was heißt all dies für jeden Einzelnen von uns? Gibt es keinen Ausweg aus der grenzenlosen Beschleunigung unseres täglichen Lebens? „Der Preis für hohes Tempo ist Zeit und damit das **Leben** selbst“, fasst Taylor das Dilemma zusammen. Rettung setze eines voraus: ein paar Gänge herunterschalten. Nur dann könne man darüber reflektieren, wie sich die Werte entwickelt haben, die unser Leben bestimmen und wie sie verändert werden sollten.

## **Beschleunigung und Achtsamkeit sind ein Duo**

Dass es nicht beim Innehalten und Entschleunigen allein bleiben darf, weiß auch Rosa: „Langsamkeit ist nur zu einer Chiffre für eine andere Form des In-der-Welt-Seins geworden. Und dies brauchen wir schon, also eine Idee davon, wie wir auf andere Weise mit Menschen und Dingen verbunden sein könnten.“ Dieser andere Umgang mit der Welt und auch mit sich selbst klingt sehr nach dem Konzept der Achtsamkeit, das seit Jahren schon enorm populär ist. Achtsamkeit bedeutet, sich dessen was ist, bewusst zu sein und entsprechend mit der Welt und sich selbst umzugehen.

Beide Phänomene – Beschleunigung und Achtsamkeit – bestimmen nicht zufällig unseren Zeitgeist. Sie sind Entwicklung und Gegenentwicklung – ein Paar. Achtsamkeit ist so etwas wie das „Gegenteil“ von unserem automatischen Reagieren als Symptom der Beschleunigung. Mit diesem wiedererlernten Bewusstsein wird automatisches Reagieren von selbstbestimmtem Agieren abgelöst.

**Bleiben Sie zum Thema Leben immer informiert.**

**E-Mail Adresse eintragen**

## **Meditation stärkt die Widerstandskraft**

Achtsamkeit kann daher eine Strategie sein, um sich selbst zu schützen in Zeiten großer Anforderungen. Aus diesem Grund wird Achtsamkeit von Experten seit kurzem zu den Faktoren für individuelle Resilienz, also seelische Widerstandskraft, gezählt.

Die gute Nachricht: Achtsamkeit kann jeder geradezu trainieren – zum Beispiel mit Achtsamkeits-Meditation. Kein Wunder, dass 800.000 deutsche Manager laut TNS Infratest meditieren. Ganz zu Schweigen von bis zu 13 Millionen Deutschen, die mit **Yoga und Meditation** ihr Leben ein wenig entschleunigen und achtsamer gestalten.

**WORK-LIFE-BALANCE**

### **Bewerten Sie den Artikel**

10	0
----	---

**Wie ist Ihre Meinung? Diskutieren Sie auf unserer [Facebook-Seite](#).**

**Artikel teilen**

# Auch interessant

GLÜCK

**Lebenssinn: So führt Sie Ihr innerer Kompass glücklich durch 2019**

von *Dr. Kai Kaufmann* – 01. Januar 2019

**Advertorial**

**FORSCHUNG**

## **Gute Vorsätze: Erfolgreich mit einem Perspektivwechsel**

von *Dr. Kai Kaufmann* – 31. Dezember 2019

**AUDI E-TRON RESERVIEREN**

## **Der erste rein elektrische SUV von Audi**

von *audi.de*

**Autoren**

---

**Impressum**

---

**Datenschutz**

---

**Kontakt**

---

**About**

---

**Audi.de**

---

**Nach oben**

**aio folgen**