

Zeitlupe

Die radikale Entschleunigung

Ein 5-tägiges Seminar mit George Pennington

"Stress kills", ein wahres Wort, das nicht nur in der Wall Street gilt. Auch im Alltag vieler ganz normaler Angestellter fordert der Stress seinen Tribut: in der Familie, in der Gesundheit, im Lebensgefühl. Stress ist heute ein wesentliches Merkmal ganz normaler Arbeitsplätze geworden. Deshalb ist ein guter und bewusster Umgang mit Stress in unserer Zeit wichtiger denn je.

Diesen guten Umgang mit Stress kann man tatsächlich lernen. Nicht aus Büchern, nicht in 2 Tagen "Stressmanagement"-Training. Und auch die "trial-and-error" Methode kann ich nicht empfehlen: Bevor man den Dreh endlich heraus hat, ist man schon mitten im "Burn-out". Ich empfehle stressgefährdeten Personen, sich 5 Tage Zeit zu nehmen (einmal im Leben ist das wirklich nicht viel), und sich im Seminar Zeitlupe ihrer eigenen inneren Getriebenheit zu stellen - und zu lernen, willentlich aus ihr auszusteigen. Die Zeitlupe ist eine Erfahrung, die man nie vergisst, und von der man lebenslang profitiert: Sie behebt burnout-symptome nachhaltig und lehrt einen guten Umgang mit innerem und äußerem Stress.

In der Zeitlupe werden gewohnte Bewegungsabläufe bewusst verlangsamt. Dadurch verändert sich die subjektive Wahrnehmung von Raum und Zeit: Sie wird extrem erweitert und erschließt ungeahnte innere Freiräume. Diese Erweiterung von Zeit und Raum in der Zeitlupe ist in (m.E., G.P.) eines der eindrucklichsten psychologischen Lehrstücke überhaupt. Für stressbelastete Personen kann sie lebensrettend sein.

Im Seminar bewegen sich die Teilnehmer drei Tage lang nur extrem langsam, und sprechen, wenn überhaupt, nur ein Wort pro Atemzug. Während dieser drei Tage gibt es keine „Pause“, d. h. die Verlangsamung der gewohnten Bewegungsabläufe dauert ohne Unterbrechung 72 Stunden lang. Das Aufstehen am Morgen, das Essen, der Gang zur Toilette - alles geschieht extrem langsam. Während der Zeitlupe ist der Seminarleiter die einzige Verbindung der Teilnehmer zur Außenwelt. Er begleitet ihren inneren Prozess wo nötig im Gespräch und schützt sie vor Störungen.

Der eigentlichen Zeitlupe geht ein Tag der Vorbereitung voraus: Er dient der Verfeinerung der Innenwahrnehmung, der Übung der verlangsamteten Bewegungsabläufe und vorbereitenden Gesprächen. Während der Zeitlupe treffen sich die Teilnehmer zweimal täglich zum Gespräch (um 10.00 Uhr und um 16.00 Uhr). Der letzte Tag dient dem Verdauen des Erlebten, dem Austausch im Kreis der Gruppe und der Vorbereitung auf den Alltag, der nach einer solchen Erfahrung natürlich etwas anders aussieht, als gewohnt.

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass der erste Tag der Zeitlupe für die Teilnehmer der schwierigste ist. Am zweiten Tag kommen sie auf den Geschmack, und am dritten will niemand mehr aufhören: Genuss pur. Stressbedingte Störungen (Sinusarrhythmien, Schlaf- und Verdauungsstörungen etc.) verschwinden in vielen Fällen spurlos. Der Prozess lehrt die Teilnehmer nachhaltig, inneren Stress schon im Entstehen klar zu erkennen, und sich so zu verhalten, dass er keinen Schaden anrichten kann.

Ziel des Seminars: Abbau und Prävention von Stress- und Burnout-Symptomen. Bewußter und kompetenter Umgang mit innerem und äußerem Stress.

Wie entstand die Zeitlupe?

von George Pennington

"All you touch and all you see is all your life will ever be."

Pink Floyd

"Mit dem bisschen Stress muss ich leben," sagte mir, als ich noch in London lebte, Richard, ein Informatiker, mit dem ich locker befreundet war. Er hatte einen interessanten Job, in dem sein Können gefragt war, und war in der Lage, seiner Familie einen guten Lebensstandard zu bieten: Eine hoch geschätzte Fachkraft und ein guter Familienvater. Ein Jahr danach hatte er seinen ersten Herzinfarkt. An dem "bisschen Stress" und den durch ihn ausgelösten Herz/Kreislaufkrankungen sterben in Deutschland jährlich über 200.000 Menschen. Nicht mitgezählt sind die Herzinfarkte, die, wie bei Richard, nicht tödlich verlaufen.

Seither habe ich einen sehr vorsichtigen Umgang mit Stress. Und ich wundere mich darüber, wie unbekümmert viele Menschen, die ich kenne, mit ihm umgehen. Unmerklich frisst er sich in ihren Alltag hinein, bis er sich eine Art Hausrecht erworben hat und selbstverständlich wird. Man spürt den Stress dann gar nicht mehr als solchen, sondern bemerkt nur gelegentlich seine schädlichen Wirkungen: Einschlafstörungen, Schwierigkeiten abzuschalten, harter (weil verzögerter) Stuhlgang, ständiges zwanghaftes Denken, wenig Muße, mit zunehmendem Stress Magengeschwüre und andere ernsthafte gesundheitliche Störungen.

In den frühen 80er Jahren begann ich meinen eigenen Stress genauer zu studieren. Erst dachte ich (und das ist typisch), ich hätte keinen. Bei genauerem Hinsehen stellte ich allerdings fest, dass das so nicht stimmte: Ich hatte mich an einen Stresslevel gewöhnt, der mir ganz selbstverständlich erschien und dessen Wirkungen ich kaum bemerkte. Dieses „genauere Hinsehen“ war meine erste Begegnung mit der Zeitlupe.

Ich beschloss, quasi als meditative Übung, bestimmte Bewegungsabläufe meines Alltags zu verlangsamen. Das Anziehen am Morgen, mit dem ich das Experiment begann, geriet zum Slapstick. Als die Komik sich gelegt hatte, stellte ich fest, dass ich Schwierigkeiten hatte, mir wirklich Zeit dabei zu lassen: Ich wollte einfach schnell in meine Kleider, um dann "die wirklich wichtigen Sachen" anpacken zu können. Auf die Idee, dass das Anziehen auch wichtig sein könnte, kam ich erst, als ich im Hintergrund den Pink Floyd Text hörte: *"All you touch and all you see is all your life will ever be."* (Es war wohl kein Zufall, dass ich mir an diesem Morgen ausgerechnet diesen Titel aufgelegt hatte...)

Nach einigen Wochen des Experimentierens mit der Langsamkeit war mir mein Stress viel bewusster geworden. Es war weniger der äussere Stress, als vielmehr eine innere Getriebenheit, die mir immer unangenehmer wurde, je besser ich sie kennenlernte. In meiner selbstauferlegten Langsamkeit erlebte ich genau jene Verwandlung, die André Gide in seinen *"Nourritures Terrestres"* so treffend beschreibt: *"... que chaque attente ne soit pas un désir, mais simplement une disposition a l'accueil"*. Nur langsam wich meine innere Unruhe einer erwartenden Offenheit und Präsenz (frei nach Gide), in der ich nicht mehr getrieben war.

In der Folgezeit überlegte ich, wie ich diese, mir so wertvolle Erfahrung auch anderen zugänglich machen könnte - und entwickelte das Seminar Zeitlupe: 3 Tage Langsamkeit als Radikalkur für Stressgefährdete. Inzwischen ist die Zeitlupe zu einer meiner liebsten Veranstaltungen geworden.

Zeitlupe-FAQ

Q: Wo hast Du dieses Verfahren gelernt?

G.P.: Als ich in den späten Siebzigern die Meditation für mich entdeckte, begann ich mit verschiedenen meditativen Techniken zu experimentieren. Dazu gehörten neben dem Sitzen und den [Tafeln von Chartres](#) auch das Schweigen, die Tiefenentspannung, das Achten auf den Atem, auf den Körper, das Nicht-Denken - und eben auch die Langsamkeit. In der verlangsamten Bewegung machte ich Erfahrungen, die mir äußerst wertvoll waren und deren Wirkung mich bis heute begleitet. Um anderen Menschen die Gelegenheit zu geben, diese oder ähnliche Erfahrungen auch für sich zu machen, entwickelte ich so um 1983 herum das Seminar Zeitlupe.

Q: Was waren das für Erfahrungen?

G.P.: Nach einer anfänglichen Phase der Ungeduld erlebte ich eine zunehmende Ruhe und Gelassenheit, die ich so noch nicht kannte. Nach einigen solchen Erfahrungen begann ich diese Gelassenheit auch im Alltag zu spüren. Ich wurde achtsamer und kam viel weniger in Stress. Das ist mir bis heute geblieben. Ich denke, Erfahrungen wie die Zeitlupe haben mich nicht nur ruhiger, sondern auch insgesamt stiller gemacht. Ich habe heute weniger zu sagen als früher.

Q: Wer kommt in ein Zeitlupenseminar?

G.P.: Buchstäblich alle sozialen Schichten, Männer und Frauen. Und alle Altersstufen zwischen 17 und 67. Besonders wertvoll ist die Zeitlupe für Menschen, die schon an Stress- und Burnout-Symptomen leiden.

Q: Wie oft findet die Zeitlupe statt?

G.P.: Seit 1983 jedes Jahr etwa ein mal. Der Bedarf ist seither deutlich gestiegen. Immerhin haben wir in Deutschland jährlich über 200.000 Herzinfarkt- und Kreislauf-bedingte Tote. Der Stress hat ungeheuer zugenommen. Und auch die Frage nach Auswegen aus dem Stress wird heute lauter gestellt, als noch vor 10 Jahren. Bisher 2010 war der Andrang nicht so groß, dass ich die Zeitlupe allzu oft hätte anbieten können. Auch haben viele Menschen haben Angst vor der Langsamkeit, und zwar seltsamerweise am meisten diejenigen, die von dieser Erfahrung am meisten profitieren könnten. Sie melden sich an, und nach 3 Wochen melden sie sich wieder ab. Sie spüren, dass sie während der Zeitlupe nicht vor sich selber davonlaufen können. Davor haben viele einen größeren Bammel, als sie sich eingestehen.

Q: Ist demnach die Zeitlupe eine Art psychischer Extremsport, in der man einen neuen Kick finden kann, wie beim Rafting oder Bungeejumping?

G.P.: In gewissem Sinne ja. Und doch nicht. Der "Kick" ist ein anderer. Wer geistige Ruhe, körperliche Feinfühligkeit und einen klaren Blick in die Unermesslichkeit von Raum und Zeit als Kick bezeichnet, kann ihn in der Zeitlupe finden.

Q: Man kann doch nicht alles in Zeitlupe machen. Wie lacht man in Zeitlupe?

G.P.: Das stimmt: Lachen ist lachen. Auch husten und gähnen und pinkeln kann man in der Zeitlupe schlecht verlangsamten. Aber alles andere: das Gehen, Essen. Zähne putzen etc. Auch wenn Sie sich nachts im Bett umdrehen, sollten Sie es in diesen 3 Tagen ganz langsam und sorgfältig machen. Und das Essen beginnt spätestens nach dem dritten Bissen, kalt zu werden. Das gehört einfach dazu.

Q: Und was machen Teilnehmer, die während der Zeitlupe plötzlich aufs Klo müssen?

G.P.: Wenn die Toilette noch zu weit weg ist, rate ich ihnen: Einfach laufen lassen. Aber das ist bisher noch nie vorgekommen. Die Teilnehmer gehen während der Zeitlupe sehr viel bewusster mit ihrem Körper um, als in ihrem Alltag. Der Gang zur Toilette kann ja einige Zeit dauern, auch wenn sie nicht mehr als 5 Meter entfernt ist. Das muss sorgfältig geplant sein.

Q.: Mogeln die Teilnehmer manchmal?

G.P.: Wir sind doch nicht im Kindergarten. Ich gehe davon aus, dass jeder, der zur Zeitlupe kommt, auch freiwillig da ist. Wer dabei etwas lernen will, hat kein Interesse daran, zu mogeln. Wozu auch? Wenn man die Zeitlupe als ein spannendes Lernspiel betrachtet, dann wird man sich gerne auf die Spielregeln einlassen. Wenn Teilnehmer am ersten Tag der Zeitlupe noch gelegentlich schnellere Bewegungen machen, dann nur, weil ihre innere Getriebenheit noch nicht zur Ruhe gekommen ist. Das ist kein Mogeln.

Q: Wozu braucht man 5 Tage, wenn die Zeitlupe nur 3 Tage dauert?

G.P.: Den ersten Tag brauchen wir zur Vorbereitung. Die Teilnehmer kommen ja in der Regel direkt aus einem sehr schnelllebigen Alltag und müssen erst mal ein bisschen Abstand gewinnen und sich einstimmen auf die Erfahrung. Da werden viele Fragen gestellt. Wir üben auch die verlangsamten Bewegungen und besprechen alle Eventualitäten. Und nach der Zeitlupe wäre es unverantwortlich, gleich wieder ins Auto zu steigen. Da braucht es ebenfalls eine Übergangszeit.

Q: Was machen die Teilnehmer während der Zeitlupe den ganzen Tag?

G.P.: Der zeitliche Rahmen sieht nur zwei gleichbleibende "Termine" vor, nämlich die beiden Treffen vormittags um 10 Uhr und um 4 Uhr nachmittags. Zu den Treffen sollen alle kommen, auch die, die selber nichts zu besprechen haben. Das WIR in dieser Erfahrung gibt jedem einzelnen Kraft. Ansonsten gibt es keine Aufgaben oder Pflichten. Wenn das Zubinden der Schnürsenkel schon satte 10 Minuten dauern kann, braucht man keine weiteren Termine.

Q: Was geschieht während der beiden Treffen?

G.P.: Die Teilnehmer haben Gelegenheit, Fragen oder Schwierigkeiten, die während der Zeitlupe auftauchen, zur Sprache zu bringen. Es ist eine Art Gruppencoaching.

Q: Während dieser Besprechungen wird aber ganz normal gesprochen, oder?

G.P.: Nein. Gesprochen wird auch in Zeitlupe, das heißt: ein - Wort - pro - Atemzug. Also sehr langsam. Dadurch haben die Sprecher jede Menge Zeit, sich zu überlegen: 1. Was will ich überhaupt sagen oder fragen? und 2. Wie sage ich es am einfachsten, d.h. mit den wenigsten Worten, so dass ich nicht mitten im Satz meine Zuhörer verliere? Das führt zu einer unglaublich hohen Besprechungseffizienz: In Zeitlupe besprechen wir auch schwierige Fragen in kürzester Zeit und mit ungewöhnlicher Klarheit. Wer etwas über Besprechungseffizienz lernen will, kommt in der Zeitlupe absolut auf seine Kosten.

Q: Bewegst Du dich selbst auch den ganzen Tag in Zeitlupe?

G.P.: Ja. Ich bin zwar für den Rahmen verantwortlich. Und dafür, die Teilnehmer vor Störungen zu schützen. Das heisst, ich muss bereit sein, gelegentlich kurz aus der Zeitlupe aussteigen (z.B. um etwas organisatorisches zu klären). Aber am Benediktushof, wo ich die Zeitlupe seit einigen Jahren anbiete, ist die Infrastruktur so gut organisiert, dass ich meistens voll mitmachen kann.

Q: Wer kommt zur Zeitlupe?

G.P.: Erfahrungsgemäss kommen zu diesem Seminar in erster Linie diejenigen, die sich für feinere Bewusstseinsarbeit interessierten und daher ohnehin nicht sonderlich stressgefährdet sind. Diejenigen, die akut am Stress leiden und denen diese Erfahrung wirklich helfen würde, ihr Rentenalter halbwegs gesund zu erreichen, haben in der Regel "keine Zeit für sowas". Oder einfach Angst. Manche, die ich darauf ansprach, meinten auch, sie würde es einfach nicht aushalten, sich so lange Zeit so langsam zu bewegen. Schade.

Q.: Welche Wirkungen hat die Zeitlupe auf die Teilnehmer?

G.P.: Versprechungen mache ich grundsätzlich nicht. Höchstens, dass die Zeitlupe eine Erfahrung ist, die man nicht vergisst. Aus Erfahrung weiß ich aber, dass Menschen, die im Beruf extrem beansprucht werden und schon an den klassischen Burnout-Symptomen leiden, am meisten davon profitieren. Ehemalige Teilnehmer berichten, dass sie durch die Zeitlupe ruhiger geworden sind, dass sie besser schlafen oder sich seither mehr Zeit für ihre Kinder nehmen. Oft wird auch berichtet, dass ein bedenklich hoher Blutdruck deutlich gesunken ist. Die Wahrscheinlichkeit, in der Herzinfarkt-Statistik aufzutauchen, verringert sich deutlich. Und dauerhaft. Die Kompetenz im Umgang mit der Zeit bleibt langfristig erhalten. Man bleibt auf Dauer weniger stressanfällig.