

„Handlungsfähig trotz Beschleunigung!“

Die Beschleunigung aller Lebensbereiche ist Teil der Wirklichkeit unserer Zeit. Nehmen wir sie richtig an, können wir Energien zusammenführen, wirkungsvollere Schritte gehen und Zeit gewinnen. Entschleunigungscoach Norbert Lange im Gespräch.

Interview: Klaus Schaake

KS: Die Zeit rennt, alles wird schneller, die Takte der Umwälzungen im technischen wie beruflichen und sogar im familiären Bereich werden immer kürzer. „Entschleunigung“ erscheint da als neues Heilsversprechen. Herr Lange, worüber reden wir eigentlich?

NL: Erst einmal über Beschleunigung. Darunter verstehe ich den Wirbel der Veränderung und Vielfalt unserer Zeit. Für uns alle und in allen Lebensgebieten. Weil wir diesem Wirbel kaum noch hinterherkommen, verbrauchen wir immer mehr Zeit und Energie, um handeln zu können. Die meisten von uns kennen dieses Gefühl des permanenten Gehetztseins und des Drucks, immer noch etwas zu tun zu haben; sei es nun privat oder beruflich.

KS: Was meinen Sie konkret mit „Wirbel der Veränderung und Vielfalt“?!

NL: Schauen Sie sich die aktuelle documenta an. Seit 1955 setzt es sich diese Ausstellung zur Aufgabe, die moderne Kunst der Gegenwart abzubilden. Im Laufe der Jahrzehnte wurde sie in sich immer vielfältiger. Die aktuelle Ausgabe präsentiert eine Vielfalt unterschiedlichster Kunst an unterschiedlichsten Orten. Es ist kaum mehr möglich, die documenta 13 mit einer Zwei-Tages-

Karte komplett wahrzunehmen. Entweder gehen Sie noch schneller durch die Ausstellung oder Sie investieren noch einen dritten Tag. Selbst mit meiner Dauerkarte habe ich es nicht geschafft, eine gewisse Komplettheit herzustellen.

KS: Die documenta ist da sicherlich eine Ausnahmesituation...

NL: ... die sich aber auch im Alltag abbildet. Beispiel Mobilfunk-Tarife. Sie können beliebig Zeit und Energie investieren, um sich durch diesen Dschungel zu kämpfen. Niemand - bis auf den ein oder anderen Experten - weiß, was es im Moment für Tarife gibt. Morgen wird es andere, spätestens nächste Woche neue Handy-Modelle geben - eine Kombination von Veränderung und Vielfalt.

Für den Wirbel der Veränderung steht auch die Euro-Krise. Sie verändert das reale Leben sehr vieler Menschen in Europa, vor allem in den betroffenen Krisenländern. Sie verändert aber auch das Lebensgefühl von uns allen. Das ist unsere Zeit - ein Wirbel von Veränderung und Vielfalt.

„Handlungsfähig bleiben“

KS: „Wer nicht mit der Zeit geht, muss mit der Zeit gehen“, sagt der geeignete Wortspieler dazu.

NL: Genau an dieser Stelle setzt mein Modell der Entschleunigung an. Es hält Sie in diesen, unseren beschleunigten Zeiten handlungsfähig.

KS: Wie?

NL: Indem ich gemeinsam mit Ihnen eine Strategie der Zeitgewinnung durch Energieumkehr entwickle.

KS: Das müssen Sie erklären!

NL: Dazu gehören zwei Schritte: Ich bewege Sie dazu, innezuhalten und wahrzunehmen - ohne schon nach einer Lösung zu suchen. Sie nehmen sich also Zeit, wenden aber noch keine Energie auf. Da ist schon die erste Energieumkehr. Und dann handeln Sie ungewöhnlich.

KS: Geben Sie mir ein Beispiel.

NL: Bleiben wir bei dem Mobilfunk-Dschungel. In diesem ersten Schritt des Innehaltens kommt es oft schon zu einer „Entschleunigung ersten Grades“, denn Sie stellen fest: Sie brauchen kein neues Modell, das Ihre ist vollkommen ausreichend. Der Unterschied: Sie merken es bewusst. Und damit gewinnen sie Energie, weil sie jetzt nicht mehr unter dem Druck sind, sich neu zu orientieren, wenn die Werbung oder Informationen aus Ihrem Umfeld auf Sie einströmen. Oder Sie merken, dass das richtige Angebot längst da ist. ☺



KS: Ist der erste Grad noch steigerungsfähig?

NL: Richtig interessant wird es, wenn Sie nicht das finden, was Sie brauchen und jetzt die zweite Stufe des Innehaltens - das konsequente Nichthandeln - anwenden...

KS: ... was dann für mich bedeutet, ...

NL: ... dass Sie warten, bis Ihnen die Wirtschaft oder die Gesellschaft das richtige Angebot oder - in unserem Beispiel - das richtige Handy zuträgt. Sie sind aufmerksamer, denn Sie wissen zumindest ungefähr, was

sie wollen. In diesem aufmerksamen Warten - dem konsequenten Nichthandeln - trägt der Wirbel der Veränderung Ihnen eines Tages genau das Angebot auf den Tisch, das Sie brauchen.

KS: Okay, ich warte also ab und agiere nicht. Und wenn doch?

NL: Dann kommt der noch spannendere dritte Schritt.

Trägt Ihnen der Wirbel das Gewünschte nicht zu, können Sie jetzt bewusster handeln, indem Sie die Energie umkehren. Normalerweise kommen die Angebote ja zu Ihnen und überfluten Sie. Jetzt gehen Sie mit einer konkreten Vorstellung zu Ihrem Anbieter - die Bereitschaft eingeschlossen, zu kündigen, bekommen Sie nicht das, was Sie sich vorstellen. Diese Energieumkehr kann dazu führen - ich habe das so erlebt - dass der Anbieter mit Tarifen herausrückt, die er sonst gar nicht veröffentlicht. Das Ergebnis: Ihr Anbieter behält Sie als

Kunden, Sie bekommen bessere Tarife - eine klassische Win-Win-Situation. Und Sie müssen nicht den gesamten Markt überblicken und haben Zeit gespart. Dieses Modell lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen.

„Beschleunigungszustand ist immer individuell“

KS: Lösungsfrei Wahrnehmen, konsequent Nichthandeln, aufmerksam Warten und dann ungewöhnlich Handeln - hört sich nach einem neuen Dogma an!

NL: Das ist es keineswegs. Wir reden hier über ganz individuelle Strategien, die zu Ihrem Sein passen. Was für Sie richtig ist, muss es für andere noch lange nicht sein. Der jeweilige Beschleunigungszustand ist immer ein individueller, den es ebenso individuell zu ermitteln gilt. Dafür biete ich als einen ersten Schritt ein Entschleunigungs-Coaching an, bei dem ich dieses Innehalten für Sie übernehme. Das müssen Sie am Anfang noch gar nicht selber machen...

KS: ... sondern Sie üben das mit mir?

NL: Genau. In drei mal 75 Minuten werden sie Zeit und Energie gewinnen, weil durch dieses Innehalten im Coaching - ich höre ihnen zu und ich male ein Bild für Sie - sich Ihre Energien neu ordnen. Der Wirbel selber gibt Ihnen plötzlich die Energien, die es erlauben, Dinge in Ihrem Leben zu verändern. Natürlich nur einen oder zwei Punkte. Nie gleich alles. Das ist ganz wichtig. Wir arbeiten immer an der einfachsten Geschichte, an der es zu einer solchen Energieumkehr kommen kann.

KS: Und wer definiert, was am einfachsten ist?

NL: Es ist ganz unterschiedlich, ob ich Ihnen das sagen „muss“, ob sie selber darauf kommen oder ob wir es im Gespräch herausfinden. Nach meiner Erfahrung spüren es die meisten für sich, sie bekommen ein Gefühl dafür. Die Worte und die Bilder, die ich noch gebe, sind zusätzlich hilfreich.

KS: Und wie komme ich dann auf die von Ihnen zitierte ungewöhnliche Handlungsebene?

NL: Beim dritten Treffen geht es konkret darum, diese ungewohnte Handlung zu vollführen. Und diese muss voll zu ihnen passen. Da wird Ihnen nichts übergestülpt. Diese Handlung ergibt sich wirklich aus ihrem Sein. ☺

KS: Das mag für mich persönlich ja alles noch angehen. Aber was passiert mit komplexeren Systemen, Unternehmen und Organisationen, die ebenso beschleunigt werden.

NL: Auch hier ist der erste Schritt das lösungsfreie Wahrnehmen. Sie müssen Ihre Positionen im System, Ihre Macht und Ihren Einfluss erst einmal wahrnehmen. Sind Sie der Alleinunternehmer oder der Vorstand, können Sie allein bzw. in Ihrem Gremium arbeiten, um mit einer Entschleunigungsstrategie zu beginnen. Diese müssen Sie dann mit den ganz üblichen Führungsmethoden von Beteiligung bei Organisationsveränderungen sorgsam durchführen - das ist dann quasi ein Prozess nach Lehrbuch. Nur: Ihr Ziel ergibt sich aus der Entschleunigungsstrategie. Investieren auch Unternehmen erst einmal Zeit, zunächst zum Innehalten, dann zum Nichthandeln und handeln dann ungewöhnlich, haben auch sie später mehr Zeit und Energie als vorher.

„Mitgestalten, nicht untergehen“

KS: Bleibt die zentrale Frage, wer das überhaupt braucht?

NL: Alle jene, die voll in der Beschleunigung aufgehen, die im „Sport der Veränderung“ voll mit drin sind, brauchen das definitiv nicht.

Auch nicht die „Beschleunigungs-Ideologen“, die meinen durch Beschleunigung werde unsere Welt gesund. Sie kann man nur darauf hinweisen, mal am Rand des Wirbels zu schauen. Dort geht im Moment immer mehr kaputt und es gelingt eben nicht, nur mit der Beschleunigung zu einem gesunden Verhältnis zu kommen.

Siehe Arbeitslosigkeit, siehe die Bildungsverlierer, siehe auch die Failed States, die ihren Bürgern weder Sicherheit noch Perspektiven geben können.

Auf der anderen Seite gibt es auch jene, die in Ruhe und Gelassenheit leben. Denken wir an den Beamten im Ruhestand, der seine sichere Pension hat. Der kann sich engagieren und kann auch Welt gestalten ohne entschleunigen zu müssen.

KS: Wer braucht also das gesunde Verhältnis?

NL: Positiv gesprochen jene, die sich unter den aktuellen Bedingungen die Frage nach dem Gestalten von Gesellschaft stellen. Negativ gesprochen jene, die Angst vor'm Untergehen haben. Für das gesunde Verhältnis brauchen diese Menschen die ganze Beschleunigung - und auch die ganze Entschleunigung.

KS: Warum?

NL: Wenn ich die Beschleunigung nur halb annehme und die Entschleunigung ganz, bekomme ich diese Wirbelenergien, die mir ja Energien zutragen, auch nur halb. In dem Moment wird die Entschleunigung eine unheimlich mühsame Sache. Genauso umgekehrt: Ich coache auch Leute, die ganz in der Beschleunigung le-

ben und immer mal wieder ein bisschen Entschleunigung machen. Das bringt schon etwas, aber der nächste Beschleunigungswirbel reißt sie wieder aus der Bahn. Deswegen braucht es beides.

KS: Assoziiere ich da etwas wie die berühmte „Work-Life-Balance“?

NL: Das gesunde Verhältnis, bei dem Sie einen guten Weg für sich und für den Teil der Gesellschaft, in dem Sie leben, finden können - also mit gestalten und nicht untergehen - braucht die Entschleunigung im Kopf und Beschleunigung im Herzen!

„Wichtig: frei und unverplant sein“

KS: Was wollen Sie damit sagen?

NL: Akzeptieren und begrüßen wir die Beschleunigung als Teil der Wirklichkeit unserer Zeit, nehmen wir sie im Herzen an und nutzen wir mit dem Kopf dieses Zeit-zum-Wahrnehmen-und-zum-Innehalten, um bewusst zu handeln und zu gestalten, können wir Energien zusammenführen, wirkungsvollere Schritte gehen und Zeit gewinnen. Und dadurch mehr Handlungsfreiheit und auch mehr Gestaltungsmöglichkeiten.

KS: Und mit der gewonnen Zeit und der gewonnenen Energie katapultiere ich mich dann in die nächste Umlaufbahn der Beschleunigung, weil ich jetzt noch mehr machen kann! Super!

NL: Zum Abschluss des Coachings gebe ich Ihnen auf den Weg: Lassen Sie sich die Zeit und die Energie, die Sie gewonnen haben, nicht gleich wieder wegnehmen. Der „Wirbel“ - also alle anderen Systeme um Sie herum - wollen etwas von Ihnen und Sie selber vielleicht auch. Also stürzen sich alle oft sofort auf diese Freiräume und diese Energien. Mein Rat: Schützen sie die jetzt entstandenen Freiräume. Nehmen Sie sie eher zum Weiter-Wahrnehmen und dafür, frei und unverplant zu sein. Denn das erlaubt es Ihnen, spontane Synergien wahrzunehmen und zu nutzen. ☺



Norbert Lange ist seit 1998 als Coach und Organisationsentwickler in Kassel tätig. Sein Spezialgebiet ist „Entschleunigung“ als angemessener Umgang mit Zeitressourcen.