

GUDRUN GUTDEUTSCH

# Die Entdeckung der Langsamkeit

Ich stehe und staune. Im größten Eibenwald Deutschlands in Paterzell. Vor mir ein Baumstamm von etwa 20 cm Durchmesser. Der Baum ist ca. 5 m hoch. Eine kleine Klapptafel fordert mich auf, das Alter der Eibe zu schätzen. 60 Jahre gebe ich ihr und denke, dass es großzügig bemessen ist. Aufgeklappt erfahre ich, dass sie 230 Jahre alt ist!

Eiben sind die älteste Baumart Europas, sie gehen bis in die Zeit der Dinosaurier zurück. Sie sind die am langsamsten wachsenden Bäume und können mehrere 1000 Jahre alt werden. Nach einigen Jahrhunderten werden sie innen hohl. Anstatt zu sterben, können Innenwurzeln von der Krone nach unten wachsen, sich im Boden verankern



Eine uralte Eibe: Diese Bäume wachsen ganz langsam, sodass ihr Holz extrem stabil wird und trotzdem flexibel bleibt

und schließlich zu Innenstämmen werden, die allmählich die grüne Krone übernehmen. Wenn Jahrhunderte später der fragile Ursprungsstamm weggebrochen ist, steht ein erneuerter Baum da – mit uralten Wurzeln! Eine Wiedergeburt des Baumes! Deshalb wurde die Eibe mit der Wintersonnenwende in Verbindung gebracht. Und das Wort Eibe stammt vom althochdeutschen iwe, iwa, einer Umkehrung von ewi, ewa, „Ewigkeit“.

Während ich weiter wandere, sinniere ich über die Kraft der Langsamkeit.

*Die Eibe wächst so langsam, dass ihr Holz äußerst stabil und gleichzeitig extrem flexibel ist.*

*Deshalb ist sie im Mittelalter fast ausgerottet worden – als ideales Bogenholz!*

Langsamkeit also bringt Stabilität und Flexibilität. Das ist ein interessanter Gedanke, den ich auf das menschliche Tun übertragen will. Wie steht es heute mit der Langsamkeit? Und dem Langmut? Der Langeweile?

Diese Begriffe und Zustände sind nicht zeitgemäß. Man lässt sie nicht zu. In unserer getriebenen Welt zählt nur schneller, weiter, höher – der olympische Gedanke peitscht uns voran. Der Neoliberalismus und die kapitalistische Marktwirtschaft jagen uns vor sich her, damit wir nicht innehalten können.

Gleichzeitig sehnen wir uns nach Muße, Stille, Ruhe, Frieden ... Entschleunigung eben und Langsamkeit. Warum? Weil wir instinktiv spüren und praktisch erleben, dass wir durch die Hektik aus unserer Mitte gerissen werden. Dass wir äußeren Dingen wie Besitz und Macht nachjagen, dass uns dies aber nicht glücklich macht.

Deshalb Stopp! Innehalten, Atmen, zur Ruhe kommen und LANGSAM weitergehen. Und nach innen horchen.

*Die Eibe erneuert sich von innen. Wir wenden uns nach innen, um dem Geheimnis der Ewigkeit und des dauerhaften Glücks auf die Spur zu kommen.*

## Langsamkeit und Stabilität

Wenn wir dauerhaft innerlich wachsen wollen, brauchen wir Langsamkeit. Baby Steps. Wenn wir was Neues lernen wollen, müssen wir es langsam angehen, denn die

Geschwindigkeit des Geistes ist langsam. Sonst verpuffen die Vorsätze nach drei Wochen und wir bleiben frustriert zurück. Wenn Sie der Langsamkeit einen echten Platz in Ihrem Leben geben wollen, suchen Sie sich kleine Übungen. Z. B. am Wochenende langsam durch die Natur gehen und sie beobachten. Oder einmal täglich eine Verrichtung im Haushalt sehr langsam durchführen. Und bewusst. Im Hier und Jetzt sein. Oder das Zähneputzen. Sie werden merken, dass durch die Langsamkeit die Bewegungen harmonischer und gleichmäßiger werden. Und dass sich diese äußere Harmonie nach innen überträgt. Wenn man dies bei kleinen Dingen geübt hat, kann man es auf alle Tätigkeiten übertragen. Es läutet an der Tür? Ich stehe langsam auf und gehe ruhig hin, anstatt gehetzt und überstürzt über meine eigenen Füße zu stolpern. „Langsam und achtsam zu gehen ist eine Befreiungstat. Wir gehen und befreien uns von allen Sorgen, Ängsten, Zielen und Anhaftungen“, sagt Thich Nhat Hanh.

## Langsamkeit und Flexibilität

Wenn wir uns langsam und bewusst bewegen, können wir auf unvorhergesehene Ereignisse flexibel reagieren, ihnen ausweichen oder den Weg ändern.

*Wenn wir mit Tunnelblick durch die Gegend hetzen, nehmen wir unsere Umgebung nicht wahr. Wir bemerken nicht, was um uns geschieht und können nicht angemessen antworten.*

Sind wir mit unserem Inneren in Kontakt, haben wir Handlungsalternativen, weil wir im Hier und Jetzt sind. Langsam ist ruhiger. Das gilt auch für Entscheidungen. Wenn wir uns Zeit nehmen zum Nachdenken oder zur Selbstreflexion, können wir viele Gesichtspunkte beleuchten und berücksichtigen. Eine philosophische Übung besteht darin, Fragen von allen Seiten zu betrachten und die Blickwinkel anderer Personen einzubeziehen. Außerdem kann man die möglichen Folgen jeder Entscheidung durchdenken. So sind wir geistig flexibler und elastischer. Paulo Coelho sagt: „Es ist gut, etwas Langsames zu tun, bevor man im Leben eine wichtige Entscheidung trifft.“

Ich bleibe im Naturpark stehen und betrachte eine umgestürzte Eibe. Aus ihren gesunden aufrechten Ästen werden Stämme neuer Eiben. Wieder so ein schönes Symbol: Auch wenn wir oft fallen und Misserfolge erleiden bei unseren Übungen der Langsamkeit: Aus jeder Niederlage entsteht neues Leben – wenn wir einmal mehr aufstehen als fallen.