

VERENA CARL & ANNE OTTO

Ich bin dann mal bei mir



Leseprobe aus Carl und Otto, Ich bin dann mal bei mir,
ISBN 978-3-407-86663-9 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86663-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86663-9)

Inhalt

Vorwort — 7

JANUAR — Metta-Meditation oder:
ein Freund, ein guter Freund! — 13

FEBRUAR — Slow Art oder: was wäre,
wenn du ein Kunstwerk wärst? — 39

MÄRZ — Stricken, backen und Co oder:
dann mach's doch selber! — 61

APRIL — Achtsam arbeiten oder:
im Wesentlichen entspannt — 73

MAI — Bewusst träumen oder:
wenn dir nachts ein Licht aufgeht — 95

JUNI — Weniger ärgern oder: ich bin nicht
meine Gefühle, aber was bin ich dann? — 115

JULI — Intuitiv essen oder:
noch mal mit Gefühl — 135

AUGUST — Lust auf Neues oder:
und jetzt lass los! — 157

SEPTEMBER — Filme zur Stärkung des
Selbstmitgefühls oder: akute Verkopfung — 173

OKTOBER — Natur intensiv erleben oder:
Stadt, Land, Fluss — 193

NOVEMBER — Kontaktfasten oder:
meine unsichtbaren Freunde — 213

DEZEMBER — Großzügig und dankbar sein oder:
wie ich dir, so ich mir — 231

AUSBLICK — Ich bleib dann mal bei mir — 247

Zum Weiterlesen — 256

Dank — 258

Februar

**SLOW ART
ODER:
WAS WÄRE,
WENN DU EIN KUNSTWERK WÄRST?**

ANNES AUFGABE

Geh in diesem Monat wenigstens zwei Mal in ein Museum deiner Wahl. Betrachte dort die Bilder auf eine etwas andere Weise als normalerweise üblich: Schlendere durch die Räume und suche dir intuitiv ein Kunstwerk aus, das dich anspricht. Verharre dann vor diesem Bild oder der Skulptur 20 Minuten lang – und lass das Kunstwerk einfach auf dich wirken. Nach 20 Minuten löst du dich von dem Bild und suchst dir noch zwei weitere Bilder, vor denen du jeweils 20 Minuten verharrst.

Das Besondere dabei: Es geht nicht um Wissen oder Einordnung des Bildes in Epochen. Schau deshalb nicht auf das Informationsschild, lass das Kunstwerk einfach für sich sprechen und lass es auf dich wirken. Frag dich zum Beispiel, was du siehst, was dich emotional anspricht und was nicht, was sich verändert, je länger du schaut, und auch, was das Bild dir ganz persönlich sagt oder bedeutet. Und: Du brauchst nicht mit der Stoppuhr loszuziehen. Wenn du nach 15 Minuten mit einem Bild fertig bist, kannst du gern weitergehen – aber so lange solltest du das Experiment durchhalten, damit sich die Wirkung wirklich entfaltet.

SLOW ART

Liebe Anne,

was machst du, wenn dir alles zu viel wird, wenn du morgens schon mit Kopfschmerzen aufwachst und nachts wach liegst? Also dringend innere Erdung, Ruhe und einen Frischekick brauchst? Eine Frage, auf die es nicht nur eine, sondern viele richtige Antworten gibt. Zum Beispiel joggen, Saunatag oder Marmelade einkochen. Mein Überdruckventil ist ein anderes: Ich gehe ins Museum, verschwinde in einem Roman oder meiner Lieblingsmusik. Das Kreative, das Schöne ist mein Zufluchtsort. Ich kann auf vieles verzichten, auf Reisen nach Mallorca oder freies WLAN. Aber falls es morgen nichts mehr zu sehen, zu lesen oder zu hören gäbe, dann wäre das, als würde man mir den Lebensfreude-Hahn zudrehen.

Ich habe mich darüber sogar einmal mit einem Yogalehrer gestritten, sofern man sich mit derart sanftmütigen Menschen überhaupt streiten kann. Er fand, ich würde mich vom Wesentlichen ablenken und solle mich mehr auf meinen inneren Kern konzentrieren. Vergeblich habe ich ihm erklärt, dass Kunst im weiteren Sinn – eine Installation von Bill Viola und ein Roman von Zeruya Shalev genauso wie ein Album von Mando Diao – eine wesentliche Dimension meines Lebens ist. Keine Ablenkung vom Ich, sondern eine Ergänzung. Mein privates Hogwarts-Zauberinternat, das ich erreichen kann, ohne mit dem Gepäckwagen durch die Ziegelwand auf Gleis Neundreiviertel zu rennen (Harry-Potter-Fans wissen, wovon ich rede. Andere fragen bitte ein Kind ihrer Wahl). Bei der anschließenden Yogasession hatte ich den Eindruck, der Lehrer ließe mich den anstrengenden herabschauenden Hund besonders lang halten. Beweisen kann ich es nicht.

Das, vorweg gesagt, macht klar, warum mich deine Idee für die nächste Reiseetappe gleich begeistert: Ich darf mich aus Grün-

FEBRUAR

den der Selbstfürsorge mit Kunst befassen. Vielleicht habe ich dir das nie erzählt, aber das kommt mir bekannt vor! Jedenfalls seit den Neunzigern. Da lebte ich in München, und die dortigen Museen waren mir wie eine zweite Heimat. Vor allem sonntags, wenn ich eine Lebenskrise hatte – das passierte häufig und hatte mit ausgesprochen schlechtem Karma in der Liebe zu tun. Also schlenderte ich viele Vormittage durchs Lenbachhaus, einer Prachtvilla in Schwabing, die unter anderem berühmt ist für die Sammlung der Künstlergruppe »Der Blaue Reiter«, und brachte mich so auf angenehmere Gedanken. Ich glaube, Gabriele Münter (1877 – 1962) und Wassily Kandinsky (1866 – 1944) kannten damals mehr Details über meine Herzensdramen als meine beste Freundin.

Wohltuende Alleingänge

Mittlerweile wohne ich in Hamburg, bin seit vielen Jahren glücklich verheiratet mit einem Mann, der Kunst kaum weniger schätzt als ich, aber etwas ist geblieben: Ich gehe noch immer gelegentlich allein in Ausstellungen. Nicht nur bei etwaigem Beziehungsstress. Genau wie man sich zum Entspannen allein in die Wanne legt, tut mir auch ein Bad in Bildern und Gedanken gut, bei dem ich ganz für mich bin. Ich glaube: Alleingänge sind gut für die Selbstfürsorge. Denn unfreiwilliger Dauerkontakt mit anderen verursacht genauso Stress wie unfreiwillige Einsamkeit.

Klar: Auf dieser Skala besetzt jede und jeder einen anderen Punkt. Ich habe aber manchmal den Eindruck, dass Frauen die Balance zwischen Gruppe und Ich schwerer fällt als Männern. Auch weil es für viele immer noch nicht selbstverständlich ist, ohne andere etwas zu unternehmen – Ausstellung, Restaurant,

SLOW ART

Reisen. Weil sie sich beobachtet und bewertet fühlen, wenn sie ohne Begleiter oder Begleiterin sind. Das immerhin haben mich meine Immer-wieder-Single-Zeiten gelehrt: Ich bin gerne solo unterwegs. Nicht nur, wenn ich muss, oft auch, weil ich es so will. Die Gelegenheiten dazu sind seltener, dafür kostbarer. Es tut mir jedes Mal leid, wenn ich mitbekomme, wenn einer anderen Frau das schwerfällt, weil ich denke: Du bringst dich um so viele schöne Momente mit dir selbst!

Doch gerade weil ich um den wohltuenden Effekt weiß, sowohl von Kunst als auch von Alleingängen, bin ich nach der ersten Euphorie auch plötzlich skeptisch. Was sollen mir Nachmittage im Museum an neuen Erkenntnissen bringen? Ich weiß doch, dass mich das inspiriert und mir guttut! Allerdings ist der Ansatz ein anderer: Ich soll alles vergessen, was ich über Kunst weiß, und mich ganz intuitiv und intensiv dem Erleben hingeben.

Die Kunst der Genauigkeit

Die Idee ist simpel, der Zeitaufwand, trotz des »slow« im Namen, nicht groß. Kunst in homöopathischen Dosen. Ich werde mir zwei Museen aussuchen und dort jeweils wenige Werke genau anschauen. In Großbuchstaben: GENAU. 20 Minuten soll ich vor einem Bild, einer Skulptur oder Installation verbringen, auch mal die Position wechseln, den Abstand, und alles auf mich einströmen lassen: Eindrücke, Gefühle, Gedanken. Ohne Audio-guide und Infotafel. Wie passend, dass ich gerade für zwei Tage beruflich in München zu tun habe! Das Lenbachhaus finde ich auch ohne Navi, und ich habe es in bester Erinnerung.

Als ich die Eingangshalle betrete, fällt mir auf: Auch hier stelle ich ein Feld der Verbindung her, ähnlich wie bei meinen Medita-

FEBRUAR

tionsübungen. Mit dem Menschen, der das Werk geschaffen hat, genauso wie mit dem, was es darstellt. Ein Feld, das manchmal viele Jahrhunderte umfasst. Vielleicht ist das der Grund für das weihevoll Gefühl, wenn man ein Museum betritt, eine gotische Kirche oder eine schöne Bibliothek: Jeder Quadratzentimeter scheint bevölkert von den Gedanken, die hier gedacht, den Worten, die geschrieben wurden, und den Ideen.

Schon klar: Vermutlich haben Fußballfans ähnliche Gefühle, wenn sie den heiligen Rasen betreten, auf dem ihr Lieblingsverein das legendäre Tor im entscheidenden Pokalspiel erzielt hat. Will sagen: So ein Slow-Art-Nachmittag rennt nicht bei jeder und jedem offene Türen ein. Trotzdem ist die Idee für jeden geeignet, auch ohne Vorwissen. Vielleicht ist es sogar einfacher, wenn man nicht erst bildungsbürgerlichen Ballast abschütteln muss (Epoche, Bedeutung, Symbolik), ehe man intuitiv zu Werk geht.

Deshalb beschließe ich: Der Blaue Reiter ist heute tabu! Darüber weiß ich zu viel. Stattdessen bummle ich zwischen großformatigen Ölschinken aus dem vorletzten Jahrhundert, bis ich plötzlich den Eindruck habe, ein Bild spricht zu mir. Das soll es sein, fürs Erste.

Es hängt in einem prächtigen Goldrahmen und zeigt eine bäuerliche, ländliche Szenerie im Spätsommer. Ein Hirte zieht mit seiner Herde einen Weg entlang zu den Bergen in der Ferne, die von der Sonne bestrahlt werden. Über ihm hängt ein düsterer Himmel, auf der linken Bildseite steht ein nicht minder düsteres Gehöft, mit Weiden so dicht davor, dass man sich vorstellen kann, wie dunkel die Zimmer im Inneren sind. Ein extremes Querformat, das ein wenig an Kinoleinwände erinnert. Ich lasse mich auf einer zierlichen Sitzbank nieder und lasse die Wirkung auf mich entfalten.

SLOW ART

Ein Bild wie ein Nachmittag bei Oma

Eine wohlige Melancholie breitet sich in mir aus. Das Spätsommerlicht auf der Leinwand, die Bank, auf der ich sitze, die älteren Damen, die flüsternd an der linken Wand des Raumes etwas kommentieren, das alles hat etwas von den langen Nachmittagen, die ich als Kind bei meiner Großmutter verbracht habe. Dann frage ich mich, warum ich mir ausgerechnet dieses Bild ausgesucht habe, diesen einsamen Hirten mit dem Ziel im Blick.

Mir fallen die Gestalten wieder ein, die mir in meinen angeleiteten Meditationen erschienen sind: der junge Mann, die Priesterin, der Stein. Figuren, die aus tieferen Ebenen meines Bewusstseins emporgestiegen sind, genau wie Traumbilder. Ist es nicht faszinierend, wie uns auch im Außen manchmal Symbole ansprechen, die uns helfen, uns selbst besser zu verstehen? Ich erkenne mich wieder in diesem Hirten, auf meiner Reise über die oft kratzigen Stoppelfelder des Alltags hin zu den beleuchteten Gipfeln der Selbsterkenntnis. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob der Künstler beim Malen etwas Ähnliches gedacht hat. Ein Kunstwerk hat immer mehrere Ebenen, und eine davon ist die des Betrachters oder der Betrachterin. Was er oder sie darin erkennt, ist wichtig und gültig – unabhängig von der ursprünglichen Absicht. Erst recht, wenn es um diese Form von Achtsamkeitstraining geht und nicht um ein Proseminar in Kunstgeschichte.

Hat der Künstler die Zeit eingefangen?

Während ich schaue und schaue – 20 Minuten sind eine lange Zeit! –, kommt mir ein weiterer Gedanke, der nur auf den ers-

SLOW ART

Liebe Verena,

wir haben schon oft darüber gesprochen, dass Reizüberflutung ein Lebensgefühl unserer Zeit ist. Immer schneller wechseln Menschen heute von einem Medium zum anderen, die Aufmerksamkeitsspanne sinkt. Sogar im Museum, umgeben von Kunst, haben wir es eilig. Laut einer Studie der Zeppelin Universität verbringen Museumsbesucher heute im Durchschnitt nur noch elf Sekunden vor einem Bild, nicht sehr lang, um genau hinzuschauen oder sich bewegen oder inspirieren zu lassen.

Um sein eigenes fahriges Wahrnehmungsverhalten zu verändern, setzte sich der amerikanische Kreativberater Phil Terry bei einem Besuch im Jewish Museum in New York vor ein Bild des abstrakten Malers Hans Hofman und betrachtete es 20 Minuten lang. Seine Erfahrung: Man sieht auf diese Weise sehr viel intensiver, und die Betrachtung eines einzigen Bildes wird ein Erlebnis, eine Reise, die dazu führen kann, dass man beseelt das Museum verlässt. Aus seiner Erfahrung machte Terry dann eine Art Event-Konzept und probierte seine Art der Kunstbetrachtung mit einer Gruppe von Freunden aus, die er zu einem »Slow Art Day« ins Museum einlud. Später verbreitete er die Idee weiter und gewann bereits vor zehn Jahren 16 Museen in den USA und Kanada, die beim Slow Art Day mitmachten und Veranstaltungen dazu anboten.

In den Jahren darauf wurde der Slow Art Day zu einer Erfolgsgeschichte, heute nehmen Museen weltweit daran teil, man kann in jedem Land Veranstaltungen dazu besuchen (aktuelle Termine immer unter slowartday.com).

Nun könnte man sich fragen, was die Betrachtung von Kunst eigentlich mit Selbstfürsorge zu tun hat. Um das zu verstehen, lohnt es auch hier, genauer hinzuschauen. Zahlreiche Studien

FEBRUAR

belegen: Geschwindigkeit und das Springen zwischen verschiedenen Reizen führen zu einem Zustand dauernder Anspannung. So haben beispielsweise Neuropsychologen wiederholt herausgefunden, dass Multitasking vor dem Bildschirm dazu führt, dass der Cortisolspiegel steigt und sich dadurch ein chronisches Stress- und Alarmgefühl in uns festsetzt. Nur wenn wir Pausen machen, in denen der Geist schweifen kann, können wir konzentriert und entspannt bleiben, zeigen alle diese Studien. Die Verlangsamung der Wahrnehmung tut uns gut, das Aufgeben von Multitasking ebenfalls.

Wenn man in einem Museum einfach nur ruhig vor einem Bild sitzen bleibt, für 20 Minuten, ist das also nicht nur eine Auseinandersetzung mit dem Bild selbst, die gesamte Wahrnehmung verlangsamt und intensiviert sich dadurch. Dass Kunstbetrachtung nicht nur einen beruhigenden Effekt hat, sondern auch ein tiefes Erlebnis von Sinn oder Verbindung zur Welt fördert, zeigen auch Studien aus der Psychologie. Ein solcher Effekt tritt natürlich nur ein, wenn man sich während eines Museumsbesuchs nicht in erster Line darauf konzentriert, die bedeutendsten Bilder der Sammlung zu finden, sich selbst mit der »Mona Lisa« zu fotografieren oder möglichst viel Kunst in möglichst kurzer Zeit aufzunehmen. Diese Art von Sightseeing- und Bildungs-Stress fällt durch das Konzept von Slow Art weg. Man lernt, sich treiben zu lassen.

In einer Forschungsgruppe der Harvard Universität haben Wissenschaftler versucht herauszufinden, wie wir unseren Blick auf Kunstwerke so lenken können, dass wir wirklich etwas sehen und wahrnehmen und es zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit den Werken kommt. Die Betrachtungsstrategie, die dort entwickelt wurde, nennt sich »see, think, wonder« (also etwa: hinschauen, überlegen, weiterdenken). Das heißt: zuerst

SLOW ART

ganz ohne Wertung wahrnehmen, was man sieht, die Landschaft, Person oder auch Formen und Farben aufnehmen, nur die Sinne öffnen. Danach kann man im nächsten Schritt anfangen, sich selbst Fragen zu stellen und über das Bild nachzudenken: Welche Stellen sind faszinierend? Was tun die Personen? An welche Gestalten erinnern mich die Formen? In einem dritten Schritt kann man dann überlegen, was einen an dem Bild überrascht und verwundert, woran man hängen bleibt und was für Fragezeichen bleiben. So hat man das Bild oder eine Skulptur quasi von allen Blickwinkeln aus betrachtet. Wichtig an dieser Strategie ist, dass man der Wahrnehmungsphase ohne Bewertung möglichst viel Raum gibt. Sie führt dazu, dass man sich von den eigenen Bewertungen und Gedanken löst und achtsam den Moment wahrnimmt.

Als ich deine Zeilen gelesen habe, Verena, dachte ich, dass diese Art der Kunstbetrachtung nicht nur entspannt und die Wahrnehmung verändert, sondern auch einen inneren Dialog mit sich selbst anregt, der einen wieder näher zu sich selbst bringt. Und das ist ja genau das, worum es uns bei diesen Ausflügen geht.

Herzliche Grüße
Anne

FEBRUAR

Slow Art für Ihren Alltag

Kreativitätstrainer wie die bekannte US-amerikanische Autorin Julia Cameron empfehlen ihren Kursteilnehmern und Leserinnen, immer mal wieder »kreative Ausflüge« zu machen, bei denen man Dinge betrachtet oder Orte besucht, die man bisher noch nicht kennt oder noch nicht genau angeschaut hat. Das muss kein Museum sein, das kann auch ein Schreibwarenladen, eine Bibliothek oder ein botanischer Garten sein. Mehr als um Erbauung geht es dabei um Offenheit und Neugier für die Umgebung – und das unvoreingenommene Staunen über die Welt, das Menschen zu sich selbst bringen kann. Wenn Sie selbst ausprobieren wollen, wie ein Ausflug wirkt, den Sie ohne jeden Zweck nur für die eigene Seele unternehmen, können Sie sich einfach einen Ort aussuchen, der für Sie gerade passt. Wichtig ist, dass Sie alleine gehen und im Park, im Museum oder wo immer Sie Ihren Ausflug hin unternehmen, einfach nur Eindrücke sammeln.

Auch in anderen Lebensbereichen gibt es seit einigen Jahren den Trend, Tätigkeiten und sinnliche Erlebnisse zu verlangsamen und sie dadurch bewusster zu erleben: Es gibt Bücher zu Slow Sex, eine Universität, an der Slow Eating unterrichtet wird, Lesezirkel, die sich dem Slow Reading verschrieben haben. Erst wenn also Langsamkeit und Genauigkeit die sinnliche Erfahrung begleiten, entfaltet sie eine Wirkung. Sie werden feststellen, dass Sie viel mehr und viel genauer wahrnehmen, dass Sie sich an die Bilder oder die Eindrücke vom Ausflug noch Tage später gut erinnern. Darüber hinaus kann vor allem die Verbindung zur Kunst ein Wegweiser werden, sich mit ihren eigenen Lebensthemen und Wünschen noch mehr zu beschäftigen.

Der genaue und achtsame Blick auf die Kunst hat allerdings seine Grenzen. Zwar profitieren auch Kunst- und Kulturmuffel davon,

SLOW ART

wenn sie sich gelegentlich auf diese Art der Betrachtung einlassen, aber für kulturaffine Menschen ist sie natürlich attraktiver. Sie ziehen daraus nicht nur Ruhe oder eine gewisse Verbundenheit mit den Kunstwerken, sondern können sich wahrscheinlich noch stärker und tiefer einlassen und genießen, was »das Bild einem sagen will«. Falls Sie sich sehr gern mit Kunst umgeben, probieren Sie diesen besonderen Ausflug unbedingt aus, und experimentieren Sie dann vielleicht auch häufiger damit. Aber auch wenn Sie sonst nicht so viel Berührung mit Gemälden und Kunst haben, gilt: Die Ruhe und Verbundenheit können alle Menschen spüren, wenn sie sich darauf einlassen, ein Bild sehr genau zu betrachten.

Übung: Einfach nur wahrnehmen

Sie haben in diesem Kapitel vielleicht schon eine Ahnung davon bekommen, worum es geht: die Umgebung bewusst und aufmerksam wahrzunehmen. Nicht immer muss man dazu gleich einen aufwendigen Ausflug machen. Sie können auch relativ spontan ausprobieren, in einen anderen Wahrnehmungsmodus zu kommen. Dazu bekommen Sie hier nun zwei kleine Übungen:

- » Nehmen Sie sich etwa 15 Minuten Zeit. Setzen Sie sich dort, wo Sie gerade sind, auf einen Stuhl, und schließen Sie zunächst die Augen. Konzentrieren Sie sich nun erst einmal auf Ihre Ohren, und probieren Sie, fünf Geräusche in Ihrer Umgebung zu differenzieren. Lauschen Sie, was Sie in der Nähe wahrnehmen, was draußen vor dem Fenster zu hören ist, was für Geräusche Sie vielleicht selbst machen. Lauschen Sie jedem Geräusch eine Weile nach. Konzentrieren Sie sich dann auf Ihren Geruchssinn, probieren Sie, fünf verschiedene Gerüche zu unterscheiden

FEBRUAR

und Ihre Wahrnehmung zu sensibilisieren. Dann konzentrieren Sie sich ein paar Minuten auf fünf Körperempfindungen, die Sie spüren: Haben Sie warme Füße, kalte Hände, ein Ziehen im Rücken oder ein Kitzeln in der Nase? Spüren Sie in den Körper hinein. Danach machen Sie die Augen auf und schauen sich noch einmal interessiert in Ihrer Wohnung um. Nehmen Sie fünf visuelle Eindrücke wahr: eine bestimmte Wandfarbe, die Form eines Schrankes, der weite Blick aus dem Fenster. Beenden Sie dann die Übung und gucken Sie, ob Ihre eigene Stimmung und Wahrnehmungsfähigkeit sich verändert haben. Häufig wird man durch diese Übung ruhiger und kommt mehr bei sich an. Vielleicht spüren Sie auch einen neuen, etwas neugierigeren Wahrnehmungsmodus?

- » Sind Sie ein visueller Mensch? Dann könnte auch diese Übung für Sie passend sein; Sie probieren damit den Effekt von Slow Art bei sich zu Hause aus: Setzen Sie sich vor ein Bild in Ihrer eigenen Wohnung oder vor ein schönes Bild aus einem Kunstband, und betrachten Sie das Bild fünf Minuten lang. Lassen Sie alle Facetten auf sich wirken, schauen Sie genau. Wählen Sie nach fünf Minuten noch ein weiteres Bild aus und machen Sie es genauso. Nehmen Sie Details wahr, die Ihnen vorher gar nicht aufgefallen sind? Spüren Sie die Verbindung mit dem Kunstwerk? Wenn Sie wollen, können Sie dieses intensive Betrachten innerhalb einer Woche immer mal wiederholen. Sie werden merken, dass es Ihnen immer leichter fallen wird, länger bei einem Bild zu verweilen, und dass Sie etwas aufmerksamer werden.

SLOW ART

Reflexionsfragen

- » Haben Sie schon mal ein erhabenes Gefühl gehabt oder waren sehr gerührt, wenn Sie ein Kunstwerk betrachtet haben?
- » Gibt es eine andere Kunstform oder ein Medium (zum Beispiel Musik), das Sie berührt und das Sie lieben?
- » Haben Sie in der letzten Zeit versucht, sehr aufmerksam, ohne jede Ablenkung ein Musikstück zu hören, ein Bild zu betrachten, ein Buch zu lesen? Wie ging es Ihnen dabei?

Welche Alternativen gibt es?

Nicht nur der achtsame und langsame Kunstgenuss schärft die Sinne und bringt uns in Kontakt mit uns selbst. Probieren Sie auch noch mal eine andere Alternative:

- » **Slow Reading.** Die Idee vom langsamen Lesen besteht darin, ein Buch nicht zu verschlingen, sondern Absatz für Absatz und ohne Ablenkung durch andere Medien zu lesen und zwischendurch über das Gelesene nachzudenken. Es gibt auch einige Lesekreise, die sich zum langsamen Lesen treffen. Oft eignen sich fürs langsame Lesen eher komplexe, dicke Romane, die man mit nur halber Aufmerksamkeit nicht schafft.
- » **Slow Food.** Das langsame Essen und Konsumieren ist heute ein Teil der Nachhaltigkeitsbewegung. Es wird langsam und natürlich angebaut, gekocht und gegessen. Auf der dazugehörigen Webseite kann man sehen, wie weit sich das Thema schon verzweigt hat (www.slowfood.de). Achtsames und langsames Essen ist noch mal ein gesonderter Punkt. Da geht es vor allem darum, das Essen in Ruhe – also am Tisch und ohne

zusätzliche Ablenkungen durch Medien – und mit allen Sinnen zu genießen.

- » **Slow Sport.** Achtsam Sport machen, joggen, ohne sich zu verausgaben, oder meditatives Gehen – dazu gibt es heute ebenfalls einige Ansätze, die allerdings noch nicht so systematisch zusammengefasst sind wie in der »Slow Food«-Bewegung. Einen Einstieg ins Thema bietet etwa folgendes Buch: Thich Nhat Hanh: *Einfach Gehen* (Verlag O. W. Barth).