

Entschleunigung auf Vietnamesisch



Ich war gerade im Urlaub in Asien. Weit weg von zu Hause sollte es leichtfallen, einen Gang zurück zu schalten, den Alltagsstress zu vergessen und das Leben leichter zu nehmen. Aber auch nach 10 Tagen Müßiggang bin ich immer noch viel zu schnell durchs Leben gelaufen. Und das hat mich nicht der Blick aufs weite Meer, sondern ein paar einfache Betonplatten gelehrt. Autorin: GF

Irgendwie habe ich mir jedes Mal beim Gang über den kleinen Weg in unserem Ferienresort schwergetan. Fast gestolpert bin ich über die dummen Platten am Boden und ich habe mich geärgert, weil ich dadurch nicht schnell genug vorangekommen bin. Erst am 3. Tag ist mir ein Licht aufgegangen: Du gehst viel zu schnell über den Weg, bewegst dich fast im Eilschritt zwischen Strand, Zimmer und Restaurant! Also hab' ich meine Geschwindigkeit gedrosselt und siehe da: Die Abstände der Platten waren genau darauf ausgelegt, auf langsames, gemächliches Trotten. Ich musste schmunzeln und dachte bei mir: Die machen es richtig die Vietnamesen.

Überhaupt ist mir während der 2 Wochen in Asien aufgefallen, dass dort alles ein bisschen gemütlicher abläuft. Die Hotelangestellten schlurfen zur Rezeption um den Check-In zu erledigen, der Kellner geht dreimal in die Küche, um Besteck, Servietten und Gewürze zu holen, anstatt alles auf einmal gleich mitzunehmen. Und: Die Menschen dort halten an den unmöglichsten Stellen ein kleines Nickerchen. Im Schneidersitz am parkenden Moped, auf ein paar Kisten zwischen den Marktständen oder weit zurückgelehnt im kleinen Plastikstuhl direkt neben dem ohrenbetäubenden Straßenverkehr.

Zu Beginn eines neuen Jahres tendieren viele von uns dazu, recht schnell wieder in den Stressmodus der Vorweihnachtszeit zu kippen. Mit vollgetankten Batterien, vielen Ideen und voller Tatendrang wollen wir so richtig Gas geben. Schließlich sind wir während der Feiertage lange genug auf der faulen Haut gelegen. Es warten neue Projekte, die ToDo Liste füllt sich schneller als uns lieb ist und irgendwie ist auch unser gesamtes Umfeld wieder auf High-

Speed eingestellt. Die Gefahr, dabei auf Pausen zu vergessen und nicht mehr durchzuschlafen, ist groß.

Deshalb möchte ich Ihnen heute, wo das Jahr 2017 erst wenige Tage alt ist, meine Urlaubserinnerungen aus Vietnam mit auf den Weg geben: Die Bodenplatten, die uns daran erinnern sollen, nicht zu hasten, sondern achtsam Schritt für Schritt durch unser Leben zu gehen. Und das Bild der schlafenden Vietnamesen, die uns ein wunderbares Vorbild sein können, wenn es um Erholung und Gemütlichkeit geht. Denn nur, wenn wir Zeiten der Ruhe, der Entspannung und des süßen Nichtstuns in unseren Zeitplan integrieren, werden wir heuer all das gut, gesund und erfolgreich bewältigen, was wir uns an Zielen gesteckt und vorgenommen haben. In diesem Sinne: Ein gutes und glückliches neues Jahr!