

Mister Slowhand

Ein Gespräch mit Kai Romhardt über Wege, wie wir uns aus der Geschwindigkeitsfalle befreien können.

Von Anja Dilk

Abbremsen in Job und Alltag ist eines der Topthemen in diesem Bücherfrühling. Kein Wunder, viele zappeln im Geschwindigkeitstaumel. Die Folge: Körperliche Malaisen, Ruhelosigkeit, Sinnkrise. „Stopp“, sagt der Berliner Berater Kai Romhardt. Wir müssen lernen, abzubremesen, zur Ruhe zu kommen. Wie? Indem wir uns auf die Gegenwart besinnen, jeden Moment bewusst würdigen und erkennen: Der Alltag ist voll von natürlichen Pausen und stillen Momente, die wir kultivieren können. Wir haben die Wahl: Weiterhin als Zappelphilipp durch die Welt oder zu uns selbst finden!

Kai Romhardt studierte Wirtschaftswissenschaften in Hamburg, St. Gallen und Genf. Heute arbeitet er als Unternehmensberater, Trainer und Autor in Berlin. Er sammelte Erfahrungen in einer international führenden Unternehmensberatung und gründete eine eigene Firma, bis er 1999 umschwenkte und aus dem stressigen Berateralltag ausstieg. Zwei Jahre verbrachte der 36-Jährige im Meditationszentrum des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh in Frankreich und beschäftigte sich mit der Kunst der buddhistischen Achtsamkeitspraxis.

Herr Romhardt, Bücher, die uns erklären wollen, wie wir unsere Work-Life-Balance besser hinbekommen, überschwemmen den Markt. Was unterscheidet Ihren Ansatz „Slow down your life“?

Ich habe gar nicht in diesen Kategorien gedacht, sondern selbst erfahren, welche Bereicherung die Achtsamkeitspraxis für das Leben sein kann. Deshalb habe ich überlegt: Wie kann ich meine Erfahrungen Menschen nahe bringen, die sich gestresst, unzufrieden oder ruhelos fühlen? Wo kann ich im Alltag ansetzen? So ist dieses Buch entstanden.

Bis 1999 haben Sie ein Leben auf der Überholspur geführt. Schnelles Studium, Bestnoten, Promotion, ein Management-Bestseller, eine Firmengründung, ein 150-Prozent-Job bei einer international führenden Unternehmensberatung. Wieso der Wandel?

Erst näherte ich mich einem körperlichen Zusammenbruch, dann geriet ich in eine Sinnkrise. Zum Glück habe ich auf die Signale meines Körpers gehört und gekündigt. Als der Druck der täglichen Arbeit vorbei war, hatte die Krise Raum, sich voll zu entfalten. Ich wurde krank wie nie zuvor. Das war der erste große Stopp meines Lebens, ein unfreiwilliges Innehalten. Mehr als ein halbes Jahr lang war ich nicht in



der Lage, irgendetwas zu tun, was auch nur mit mittlerer Anstrengung verbunden gewesen wäre.

Dann habe ich mich auf die Suche gemacht. Ich wollte mich neu orientieren, las mich quer durch die Psychologie, bis ich nach einem halben Jahr bei einem Freund ein Video des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh sah. Seine Lehre hat mich zutiefst berührt. Ich spürte, dass dieser Mann in Kontakt mit einer tiefen Wahrheit war. Nicht nur intellektuell, er verkörperte sie mit seinem ganzen Wesen. Er konnte die mir wesentlichen Fragen des Leben ruhig, klar und freudig beantworten.

In dem Film „Schritte der Achtsamkeit“ ist Thich Nhat Hanh mit seinen Mönchen in indischen Städten unterwegs, diesen turbulenten, wilden Metropolen, doch er und seine Schüler bleiben gelassen und frisch. Sie lassen sich nicht mitreißen und bleiben im Kontakt mit ihrem Umfeld und sich selbst. Das hat mich sehr bewegt. Thich Nhat Hanh lehrt: Wenn wir etwas verändern wollen, müssen wir bei uns selbst anfangen. Wenn wir über Frieden reden, müssen wir selbst der Frieden sein. Und er hat Methoden entwickelt, wie wir das üben können. Wie wir „Slow down“ mitten im Beruf und Alltag lernen und ein achtsameres Leben führen können. Als ich begann, diesen Weg zu gehen, spürte ich, wie sich mein Leben vertiefte und entspannter wurde.

Körperliche Beschwerden, Sinnkrise, Suche nach neuen Wegen – vielen Menschen geht es so wie Ihnen. Woran liegt das?

Wir nehmen uns zu wenig Zeit zum Innehalten. Wir leben zu wenig bewusst. Beispiel Arbeitsplatz: Viele Menschen stellen sich wesentliche Fragen nicht genug. Wieso arbeite ich für dieses Unternehmen? Stehe ich für seine Produkte? Möchte ich tun, was ich tue? Was kann ich gegen meine Verspannungen tun? Sollte ich eine Alternative suchen? Durch „Slow down“ können wir uns wieder bewusst werden, dass wir die Wahl haben, dass wir gestalten können.

Im Trubel der Ereignisse werden wir leicht zu Gefangenen unserer Gewohnheiten und äußerer Erwartungen. Gewohnheiten, die uns unnötig beschleunigen oder an Orte bringen, die wir nicht gewählt haben. Je mehr wir in die Gewohnheiten verstrickt sind, desto grauer ist das Leben. Doch wir können üben, uns auch unter schwierigen Rahmenbedingungen nicht fortreißen zu lassen. Wenn wir zum gegenwärtigen Moment zurückkehren, können wir unsere Ruhe bewahren oder wiederherzustellen lernen. Wir lernen die Realität so zu akzeptieren, wie sie ist, anstatt uns an unsere Pläne und Wunschvorstellungen zu klammern. So machen wir das Beste aus den Rahmenbedingungen.

Aber zu diesem bewussten Anhalten nehmen sich viele nicht mehr die Zeit. Immer mehr Menschen sind sehr schnell unterwegs. Stress, innere Unruhe und Verspannungen sind zu Massenphänomenen geworden, Burnout oder Tinnitus mit Mitte 30 keine Einzelfälle mehr.

Wie hilft mir „Slow down“ dabei, mehr Bewusstsein zu entwickeln?

„Slow down“ heißt, einen Stopp einzulegen, inne zu halten und sich die Situation noch einmal zu vergegenwärtigen. Nehmen Sie unser Gespräch im Café. Wir können sagen, solche Situationen haben wir schon hundertmal erlebt. Wir haben schon hundertmal einen Milchkaffee getrunken, schon hundert Interviews geführt. Oder wir schauen uns diese spezielle Situation genau an. Das Licht, das sich im Fenster bricht. Die Menschen, die auf der Friedrichstraße vorbeigehen. Die wechselnden Stimmungen innerhalb unseres Gespräches. Den Himmel über den Häusern, der sich ständig verändert. Schon tritt diese Situation aus dem grauen Einerlei hervor und wird zu etwas

Besonderem, Gegenwärtigem. Diese unmittelbare Wahrnehmung ist das Herz des Zen-Buddhismus. Wenn ich Kaffee trinke, trinke ich Kaffee und tue nichts anders. Ich denke nicht an vorher oder nachher. Ich bin ganz in der Gegenwart. Dann ist kein Raum für Stress und Hektik.

„Slow down“ ist leichter gesagt als getan. Wie komme ich dahin?

Es ist ein Weg mit vielen kleinen Schritten. Wir starten mit unserem Körper. Wir lernen bewusster zu atmen, zu gehen und zu essen. In meinen Seminaren integriere ich gerne kleine Gehmeditationen. Die Teilnehmer üben ihre Schritte bewusst und langsam zu setzen, als sei jeder Schritt der letzte ihres Lebens. Viele machen die Erfahrung, dass ihre Schritte ungeduldig in die Zukunft eilen oder ein Ziel ansteuern wollen. Unsere Schritte sind ein Spiegel der Kräfte, die uns antreiben.

Auf einer höheren Ebene gibt es fünf Schlüssel zu „Slow down“, die ich anhand unserer Gesprächssituation verdeutlichen kann. *Gegenwärtigkeit*: sich auf die Gegenwart konzentrieren. Inwieweit sind wir ganz für das Interview präsent oder sind wir mit den Gedanken schon woanders, lassen wir uns durch die Musik im Café ablenken? *Unbeständigkeit*: Alles ist stets in Veränderung. Inwieweit wertschätze ich das Gespräch in diesem Augenblick, in dieser Umgebung, an diesem Tag? *Kein Anfang und kein Ende*. Alles, was existiert, hat Vorgänger und Nachfolger. Wo hat dieses Interview angefangen? Als Sie die Verlagsinformationen gelesen haben oder als Sie hier durch die Tür kamen? Wo hört es auf? Welche Folgen wird es haben? *Entwicklung*. Alle Dinge reifen in einem Entwicklungsprozess. Ich kann jetzt ganz anders mit Ihnen reden als noch vor 20 Minuten. *Rhythmik*. Das Leben ist in viele innere und äußere Rhythmen eingebettet. Auch die Fragen und Antworten unterliegen einem Rhythmus.

Wenn wir diese fünf Leitideen einsetzen, sehen wir eine Situation deutlicher. Wir entspannen uns, vertrauen uns mehr der Gegenwart an. Das ist der Weg zum „Slow down“. Statt seinen inneren und äußeren Antriebskräften unmittelbar zu folgen, legen wir einen Halt ein und können so freier entscheiden. Wir sehen keine anderen Dinge, aber wir sehen die Dinge anders. Das Verständnis von Zeit ändert sich. Wir entdecken Gelassenheit und unaufgeregte Freude.

Sie sagen „Slow down“ sei gerade in der Arbeitswelt sehr hilfreich. Inwiefern?

Nehmen Sie eine typische Arbeitssituation: Sie sitzen in einem Meeting und Herr Müller kommt rein. Automatisch schießen Ihnen irgendwelche Gedanken durch den Kopf. Vielleicht denken Sie: „Ach, der Herr Müller sieht ja wieder aggressiv aus, das wird ein tolles Meeting geben.“ Und diese Gedanken werden Ihre Haltung im Meeting prägen. Anders, wenn Sie einen Stopp einlegen und sich bewusst machen, dass Sie diese oder jene Gedanken und Gefühle zu Herrn Müller haben. Die Folge: Das negative Gefühl verliert die Macht über Sie. Sie sitzen nicht mehr im Meeting und ärgern sich schwarz, sondern übernehmen die Verantwortung für ihre Gefühle. Dann fällt es ihnen einfacher, Herrn Müller so zu nehmen, wie er ist. Ja mehr sogar: Durch ihre Nicht-Reaktion verändern sie ihre Beziehung zu Herrn Müller und dem Meeting.

Warum ist „Slow down“ wichtig für Wissensmanagement?

„Slow down“ bezieht sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf den Geist. Wie gehe ich mit meinem Wissen um, wie komme ich zu Urteilen? Ich kann meine Gedanken klären. In einer Minute können uns Dutzende von Gedanken durch den Kopf schießen. Das stresst und verbraucht enorme Energie. Wenn Sie lernen, Ihren Geist zu beruhigen, indem Sie sich beispiels-

weise einen Moment lang intensiv auf Ihren Körper und Atem konzentrieren (Wie sitze ich hier, wie fühlen sich meine Arme und Beine an?), lässt dieses ungebändigte Denken nach. Das ist Voraussetzung für Wissensmanagement, denn wie kann ich das Wissen anderer Menschen managen, wenn ich mir über meine eigenen Denkprozesse im Unklaren bin?

Dazu gehört sicher unendlich viel Übung ...

Am Anfang des Übungsweges braucht es Disziplin, denn unsere destruktiven Gewohnheiten aufzulösen ist zunächst anstrengend. Sie wehren sich. Aber nach einiger Zeit merken Sie, wie Sie Energie sparen und viel besser entspannen können. Diese Erfahrung motiviert ungemein. Wir lernen, uns von unserem Aktivismus zu lösen und hören auf, mit endlosen Erledigungslisten durch den Tag zu ziehen. Jeder Tag hat natürliche Pausen und stille Momente, die können wir kultivieren. Indem wir zur Mittagspause durch den Park gehen und die Bäume betrachten. Oder in Stille essen. Und immer wieder mit unserer Wahrnehmung zu unserem Körper zurückkehren.

In unserer Kultur haben wir gelernt, dass nur etwas passiert, wenn wir aktiv sind oder über etwas nachdenken oder reden. Aber auch wenn wir nicht aufspringen, nicht denken, nicht reden, geschieht etwas. In Managerseminaren arbeite ich viel mit Stille. Viele Führungskräfte haben damit zunächst Schwierigkeiten, weil sie es nicht gewohnt sind. Doch wenn sie plötzlich schweigen, zeigt sich: Dabei passiert eine ganze Menge. Die Wahrnehmung dessen, was da ist, wird viel klarer, viel intensiver. Wir sind viel zu sehr auf die Bedeutung des Denkens für unser Verstehen fixiert. Zehn Minuten zu schweigen kann effektiver sein als einen ganzen Tag zu diskutieren und zu spekulieren. Vieles erkennen wir über andere Kanäle als den Intellekt. Wenn ich in eine Gruppe komme, habe ich im Körper ein Gefühl dafür, was in der Gruppe los ist: Spannung, Respekt, Freude. Häufig hindert uns das Denken, solche Dinge wahrzunehmen.

„Slow down“ zieht sich bei Ihnen durch alle Bereiche des Lebens. Den Körper zur Ruhe bringen, den Geist, die Handlungen, das Umfeld. Inwieweit haben wir überhaupt die Möglichkeit, unsere Umgebung zu beeinflussen? Gerade am Arbeitsplatz sind die meisten in ein relativ starres Korsett eingezwängt.

Auch dort gibt es Handlungsmöglichkeiten. Ich kann zum Beispiel erst nach dem dritten Klingeln das Telefon abheben. Oder anregen, dass ein Raum der Stille in der Firma eingerichtet wird, an den man sich zurückziehen kann. Wahrscheinlich bin ich damit in meiner Organisation ein Pionier. Es erfordert Mut, weil die Kollegen denken könnten, ich sei nicht mehr so leistungsfähig. Aber die Offenheit für solche Ansätze in der Wirtschaft wächst mit dem Leiden der hoch beschleunigten Eliten.

Stille und Ruhepausen sind kein Luxus. Es ist zutiefst destruktiv, sich nicht um seinen eigenen Geist und den Geist seiner Mitarbeiter zu kümmern. Unsere geistige Nahrung ist häufig so schlecht. Unser Umfeld ändern meint natürlich auch unser privates Umfeld, unsere Beziehungen. An welchen Orten möchte ich mich mit Freunden treffen, fühle ich mich da wohl? Wo möchte ich leben, was entspricht meinen Bedürfnissen? Wir haben die Wahl, wir müssen sie nur treffen.

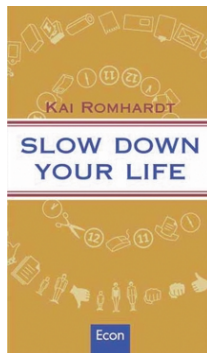
Geriete diese Gesellschaft nicht arg ins Schlingern, wenn die Menschen mit „Slow down“ ihr Leben radikal umkrempeln würden?

Vielleicht ist gerade das unser Problem. Bestimmte Grundideen unserer Gesellschaft haben zu dieser ungeheueren Beschleunigung geführt. „Zeit ist Geld“, „Wachstum ist das Ziel.“ Stimmt das so? Sollten wir diese Grundsätze nicht hinterfragen und kollektiv stoppen? Es gibt Alternativen. Freude am

Kleinen statt streben nach dem Großen. Mehr Sein und weniger Haben. Kleinere, übersichtlichere Organisationen oder Gemeinschaften, in denen wir Ressourcen und Kompetenzen sinnvoller teilen können. In denen Privat- und Berufsleben nicht immer weiter auseinander klaffen. Es geht dabei nicht darum, die Entwicklung der vergangenen 200 Jahre zurückzudrehen, sondern neue Formen zu entwickeln.

Warum entdecken wir nicht die Freude an der Gemeinschaft wieder – aber ohne die Enge der alten Großfamilie? Und wenn wir die großen Organisationen nicht ändern können, können wir doch bei uns selbst mit „Slow down“ beginnen. Indem wir täglich üben, können wir überprüfen, was wir tatsächlich für ein glückliches Leben brauchen. Neue Lebens- und Arbeitsformen können nicht am Reißbrett geplant, sondern müssen modellhaft erprobt werden. Entscheidend wird sein: Wie lange wollen die Menschen, die heute 60, 80 Stunden die Woche arbeiten, das noch mitmachen?

Anja Dilk ist Redakteurin bei changeX.



Kai Romhardt:

Slow down your life.

Econ Verlag, München 2004,

207 Seiten, 14.95 Euro

ISBN 3-430-17879-7

www.econ-verlag.de

www.slowdownyourlife.de (ab Mitte März 2004 online)

www.romhardt.de (ab Mitte März 2004 online)