



Vorwort Slow down your Life 2011

Vor acht Jahren erschien die erste Auflage von Slow Down your Life im Econ Verlag. Seither hat sich das individuelle und kollektive Tempo in fast allen Bereichen unserer Gesellschaft weiter verschärft. Psychosomatische Kliniken erleben einen traurigen Boom. Burn-Out und Depressionserkrankungen sind quer durch alle Gesellschaftschichten auf dem Vormarsch. Stress, Unzufriedenheit, Gefühle der Leere und Sinnlosigkeit wurzeln im Alltag vieler Menschen. Was sind die tieferen Ursachen dieser Entwicklung. Wir alle wollen glücklich sein und bemühen uns nach Kräften. Dennoch scheinen wir wesentliches zu verpassen. Wir können nicht wertschätzen, was wir bereits haben und suchen das Glück in der Zukunft. Wir hetzen durchs Leben. Schon sprechen die ersten Beobachter vom kollektiven Burn-Out. Was können wir tun?

Stoppen und Innehalten.

Wieder zum Atem zurückkehren.

Das Grübeln über Zukunft und Vergangenheit beenden.

Und uns der Gegenwart zuwenden, dem einzigen Ort an dem unser Leben real stattfindet. Wie groß das Bedürfnis nach Innehalten, Achtsamkeit und einem vertieften Leben ist, erlebe ich täglich in meiner Arbeit als Managementtrainer, Lehrbeauftragter, Meditationslehrer und Begleiter von Menschen im Wandel. Und es ist für mich immer wieder ein Wunder zu sehen, wie einfache Achtsamkeitsübungen gestresste Unternehmer, Studenten, Ärzte, Sozialarbeiter und andere Menschen verwandeln können. Im frischen Kontakt mit uns selbst, werden einfache, aber häufig weitreichende Erkenntnisse geboren werden. „Ich lebe ja nur in der Zukunft!“ „Ich bin satt und das nach der Hälfte meiner normalen Essportion!“ „Wie angespannt mein Körper ist, selbst beim SMS tippen!“ „Wie schön es ist, entspannt zu gehen.“ ...

Slow Down wirkt! Das ist meine Erfahrung aus über hundert Seminaren, Einzelcoachings und Vorträgen zum Thema. Wenn wir ein oder zwei Tage unter Anleitung oder Unterstützung durch eine Gruppe, alle unsere Tätigkeiten in Achtsamkeit verrichten - vom Essen, über das Gehen und den Gang zur Toilette – können wir den Zugang zu einem bewussteren, entspannteren, klareren und mitfühlenderen Leben gewinnen. Das ist ein Wunder, eine Medizin für uns und unsere rastlose Gesellschaft und die tiefste Motivation und Freude meiner Arbeit.

Wenn wir innehalten, unsere wahren Bedürfnisse erkennen, Impulsdistanz kreieren, dann werden wir frei. Wir sehen neue Wege und gewinnen die Kraft und Entschlossenheit, uns aus destruktiven Gewohnheiten und Normalitäten zu befreien. Wir werden gnädiger mit uns selbst und anderen. Wenn wir uns auf den Weg der Achtsamkeit begeben, erkennen wir, wie wenig es zum Glück braucht und wie wir unsere Freude und Zufriedenheit täglich nähren können. Diesen Weg gehen wir nicht für uns allein. Glück ist keine individuelle Angelegenheit. Unser Glück und unsere Präsenz strahlen aus. Wir hetzen nicht mehr an unseren Kindern, Partnern und Kollegen vorbei. Kultivieren wir Gelassenheit und Bewusstheit, können wir auch anderen den Weg aus Rastlosigkeit und Unzufriedenheit weisen – unangestrengt und ohne zu missionieren.

Ich danke der edition steinrich und insbesondere Ursula Richard, dass sie diesem kleinen Brevier zur Wiedergeburt verholfen hat und wünsche allen Lesern viel Freude an den Erkenntnissen und Übungen, die dieses Buch anbietet.

Mit den besten Wünschen für jeden Schritt!

Dr. Kai Romhardt, Berlin, im Frühjahr 2011