

Tempo

Ir hütige Wäut geit aues schnäu, d Gwschindigkeit im (Arbeits-)Läbe isch enorm. Mir bruche hüfig s Wörtli "schnäu", und de no grad hüfig eso, dass mer's nid emau meh merke: No schnäu uf nes Mail antworte, no schnäu en Artikel läse, no schnäu ga ichoufe, no schnäu öppis ga hole, no schnäu die Kolumne schribe ...

D Stressforschig redt scho lang vomene höche Usmass a Belaschtige ir Arbeitswäut. Die letschte publizierti Zahle vom Bundesamt für Statistik vo 2017 rede vo über 20% vo de Erwärbstätige, wo immer oder meischtens Stress am Arbeitsplatz erläbe. Fünf Jahr vorhär si das 17 % gsi u dä Trend geit scho lang so stetig obsi.

Zu dere Beschlöinigung trage die nöie Medie wesentlech derzue bi, wobi si ja gar nüm aus eso nöi empfunde wärde u lengscht zumne feschte Bestandteil vo üsem Läbe worde si. Scho no erstundlech, we me bedänkt, dass s erschte Smartphone vor knapp 10 Jahr uf de Markt cho isch und s Internet o ersch sit chli meh aus zwänzg Jahr git. Mit em Handy si mir geng erreichbar, Facebook und Co. wei pflegt si und me fühlst sech under Druck, uf Xing oder LinkedIn presänt z si. Früecher het me e Brief gschribe und so nach enere Wuche früechschtens en Antwort erwartet. Meischtens isch es lenger gange. Hüt erwarte vieli, dass me uf nes SMS oder e WhatsApp-Nachricht innert Chürzi, sprich: grad sofort reagiert.

Glichzytig git es Gägetrend, Entschlöinigung und Achtsamkeit isch in aller Munde. Es git Hotel, wo Handy- und Internetfrei Ferie abiete. Und vor churzem hani sogar vo Bewohner/-inne vomene Autersheim ghört, dass sie sech unger Druck fühlle und dr Wunsch g'lüsseret hei, dass d Aktivierig doch öppis söu abiete, wo me wieder zur Rueh cha cho. So isch e Meditationsgruppe entstange, wo d Bewohner/-inne i gführte Fantasiereise u mit Atem- und angerne Körperübige wieder zu sich chöi cho und Chraft tanke.

Klar isch, dass me d Gschicht nid cha umchere und dass mir die Wäut, wie si hüt isch, nid wieder chöi dert häre zrüg dräihe, wo aues no chli langsamer gange isch, o wenn mir üs das vilech mängisch insgeheim wünsche. Es wird üs nüt angers blibe aus z lehre, mit däm höche Tempo z'rächt z'cho und es wird nöii Kompetänze bruche, zum Bispui grad im Umgang mit dr Informationsfluet oder de Aforderige, schnäu zu reagiere.

Und es brucht de vilech o nöii Kompetänze im Umgang mit dr Zyt und en Usenandersetzig, was mir säuber wichtig isch. Vilech ghöre da Entscheidige drzue, weli Medie ig wott nütze und wie hüfig ig wott (oder muess) online presänt oder erreichbar si.

Oder vilech geits letschtlech um das, wo dr Mani Matter so schön imne Liedli formuliert het: "G'hör ig drzue oder g'hör ig nid drzue."

© Barbara Rüetschi (2019)