

GÜTERSLOHER  
VERLAGSHAUS





Entdecken Sie mehr auf  
[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

Winfried Hille

# Slow

Die Entscheidung für  
ein entschleunigtes Leben

**Gütersloher Verlagshaus**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

## 1. Auflage

Copyright © 2016 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe  
Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung  
eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag  
keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Covergestaltung: Gute Botschafter GmbH, Haltern am See  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-579-08627-9

[www.gtvh.de](http://www.gtvh.de)

# Inhalt

<b>Einleitung – Stopp mal!</b>	8
<b>1. Wie die Zeit entsteht</b>	13
Die Lüge vom Zeitsparen	15
Das Geheimnis der Zeit	19
Die Zeit bin ich	23
Die Verlangsamung der Zeit	28
<b>2. Die Slow-Revolution</b>	35
Das erschöpfte Ich	38
Slow als Akt der Verweigerung	40
Zurück in die Gegenwart	44
Die Wiederentdeckung des sinnlichen Erlebens	48
Das Glück des langsamen Lebens	50
Verschwende deine Zeit!	52
Sich selbst in der Zeit wiederfinden	58
Komm zu dir	61
<b>3. Slow for you – Die Kunst der langen Weile</b>	66
Die Kunst, nichts zu tun	68
Ich warte mich	76
Bummeln und trödeln	81
Schwänzen und unterlassen	86
Aktive Ziellosigkeit	87
Nichtstun für Anfänger	91
<b>4. Slow Walking – Einfach nur gehen</b>	93
Die Geschwindigkeit der Seele	95
Geht doch!	96

Einfach nur gehen	99
Das stille Glück des Wanderns	102
Gehen für Anfänger	106
<b>5. Slow Loving – Die Wiederentdeckung der Liebe</b>	<b>108</b>
Liebe in schnellen Zeiten	110
Hör auf dich!	113
Liebe braucht Zeit	117
Wecke den Forschergeist	121
Slow Loving für Anfänger	123
<b>6. Slow Family &amp; Friends – Zeit für Beziehungen</b>	<b>125</b>
Mehr Sein und mehr sein lassen	126
Die schöne Langeweile	129
Irgendwann ist jetzt	131
Schreib mal wieder	138
Slow Family & Friends für Anfänger	141
<b>7. Slow Food – Die Kunst des bewussten Essens</b>	<b>143</b>
Achtsames Essen	144
Essen als Ritual	146
Ein Fest der Sinne	148
Slow Food für Anfänger	150
<b>8. Slow Working – Das Richtige tun</b>	<b>152</b>
Ohne Netz arbeiten	153
Das Tempo herausnehmen	156
Mehr Zeit für das Wesentliche	166
Verweigere dich!	163
Slow Working für Anfänger	166

<b>9. Slow Travel – Die Kunst des langsamen Reisens</b>	168
Ferien im Funkloch	169
Die Entdeckung des Kairos	171
Die Kunst, allein zu reisen	173
Slow Travel für Anfänger	176
<b>10. Meine Entscheidung für ein entschleunigtes Leben</b>	178
Zeit ist jetzt	180
Woran wir unser Herz hängen können	182
Slow-Rituale für Ihren Alltag	186
<b>Nachwort</b>	189
<b>Literaturnachweise</b>	190

## Einleitung – Stopp mal!

Haben Sie es eilig? Sind Sie nur ganz zufällig über den Titel des Buches gestolpert? Aber eigentlich haben Sie gar keine Zeit, sich auf dieses Buch einzulassen? Ihnen gehen tausend andere Dinge durch den Kopf – auch jetzt, obwohl Sie schon begonnen haben zu lesen. Sie möchten zwar gerne wissen, wie das geht, die Zeit verlangsamen, Ihr Leben entschleunigen und wie Sie wieder mehr Zeit für sich selbst finden können – aber wie gesagt: Eigentlich haben Sie gar keine Zeit dazu. Eigentlich sind Sie mit anderen Dingen beschäftigt.

Glauben Sie mir, ich verstehe es sehr gut. Mir geht es genauso. Also: Willkommen im Club der Gehetzten! Offen gestanden: Auch mir fehlte die Zeit, um mich mit der Zeit zu beschäftigen. Und natürlich auch die, um darüber ein ganzes Buch zu schreiben. Die Liste dessen, was ich zuvor noch alles erledigen musste, war so unendlich lang. Und laufend kamen neue Dinge hinzu. Ich muss dazu sagen, dass ich allein lebe und infolgedessen niemanden habe, der mir auch nur die kleinste Hausarbeit abnimmt. Ich meine: Wäsche waschen, Hemden bügeln, die Wohnung sauber halten, ans Essen oder an die Geburtstagsgeschenke für meine Kinder und Enkelkinder denken. Laufend mache ich mir also Gedanken darüber, was es wohl heute bei mir zu essen gibt, wann ich die Wäsche zwischenschieben und ob ich alle Hemden auch wirklich noch bügeln soll. Und einkaufen sollte ich auch noch unbedingt. Ach ja, die Mails warten schon über 30 Minuten darauf, abgerufen zu werden. Vielleicht ist eine wichtige dabei – ich könnte ja was verpassen.

Dann bin ich außerdem noch berufstätig, niemand hat mich für die Arbeit an diesem Buch freigestellt. Also musste ich es irgendwie schaffen, Zeiten zwischenzuschieben, Zeiten, die ich eigentlich gar nicht hatte. Da kommt man schnell auf komische Gedanken: Vielleicht sollte ich auch noch die Nacht als brach liegende Zeitressource nutzen? Aber ich brauche doch auch den Schlaf, um am



nächsten Tag konzentriert ans Werk zu gehen. Irgendwann schien mir meine Lage ziemlich aussichtslos, und meine innere Unruhe und Ziellosigkeit nahmen immer größere Ausmaße an.

Auch ich bin ein Bewohner des Hamsterrads, aus dem ich jeden Tag aufs Neue versuche auszusteigen. Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich mich innerlich gehetzt fühle und dass ich selber es bin, der mich hetzt: schnell noch etwas nachsehen, eine Mail beantworten, schnell noch spazieren gehen, mit hängender Zunge immer leicht zu spät zum verabredeten Termin kommen oder gerade noch »auf den letzten Drücker«, ohne die Möglichkeit aufzuatmen, durchzuatmen, wahrzunehmen, wie an diesem Tag eigentlich die Luft riecht. »Jetzt mache ich noch schnell ...«, das ist eine Redewendung, die ich viel zu oft gedankenlos gebrauche, und manchmal bin ich sogar stolz darauf, dass ich alles so schnell machen kann, dass ich ein so Schneller bin. Doch wozu, wenn ich nach allem, was getan werden musste, mich trotzdem unzufrieden und ausgelaugt fühle?

Es scheint so zu sein: Im Gehetztsein hetzen wir irgendwohin, auf alle Fälle von uns weg, und entfremden uns so immer mehr von uns selbst. Die Beschleunigung des Lebenstempos, das Sich-gehetzt-Fühlen und das Lebensgefühl, dass man trotzdem das Wesentliche verpasst, bringt es mit sich, dass wir alle subjektiv empfinden, zu wenig Zeit zu haben, und dass wir selbst und die Bedürfnisse unserer Seele dabei auf der Strecke bleiben.

Aber warum nehmen wir uns dann nicht ganz einfach die Zeit für die Dinge, die uns wirklich guttun? Dazu passend schnappte ich den Stoßseufzer einer Bekannten auf: »Wenn ich mir vorstelle, so wie für den Sport Zeit für die Seele einzuplanen, dann erfasst mich eine Höllenangst, dass ich etwas im äußeren Leben verpassen, dass ich abgehängt werde. Ich komme doch jetzt schon kaum nach mit allem, was von mir erwartet wird.« Doch wenn wir so gehetzt schließlich unter einem Burn-out leiden, dann verpassen wir auch viel.

Als ich das erkannte, war es nicht mehr weit bis zu dem Entschluss: Verdammt noch mal – ich nehme mir jetzt einfach die Zeit, um mich auf eine Sache zu konzentrieren! Ich nehme mir Zeit für die Zeit. Aus purem Trotz! Und wenn ich ihr nur dabei zuschauen werde, wie sie langsam vergeht. Oder mich beobachte, wie ich faul auf meinem Sofa liege, obwohl ich eigentlich so viel anderes, »Sinnvolleres« zu tun hätte.

Ich möchte endlich wissen, wer daran schuld ist, dass wir alle keine Zeit mehr für die Dinge haben, die uns wirklich wichtig sind. Und wie es dazu kommt, dass wir uns selbst, die Menschen, mit denen wir zusammen sind, die Natur, in der wir uns bewegen, darüber verlieren.

Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, dann vermute ich, dass es Ihnen ähnlich geht. Dass Sie wissen möchten, wie Sie aus dem Hamsterrad eines immer schnelleren Lebens aussteigen und Ihr Leben verlangsamen können. Und so viel sei schon einmal verraten: Es geht tatsächlich! Es liegt ganz allein an Ihnen und dass Sie sich dafür entscheiden.

Sie wollen es wirklich? Dann schalten Sie als Erstes jetzt mal Ihr Smartphone ab, stellen Sie Ihr Telefon auf lautlos und sorgen Sie dafür, dass Sie sich ganz ungestört auf eine Sache konzentrieren: auf dieses Buch. Ich verspreche Ihnen, es lohnt sich.

Hier erfahren Sie nämlich, wie Sie es schaffen, Ihr Leben tatsächlich zu verlangsamen, wie Sie die Kunst des reinen Nichtstuns lernen und warum es sinnvoll ist, sich mehr Stunden für das Wesentliche zu gönnen. Sie erfahren, wie Sie selbst wieder zum Herrscher über Ihre eigene Zeit werden und dass Sie die Zeit dehnen können, sodass sie Ihnen viel länger vorkommt, als es die Uhr anzeigt.

Wenn Sie das wirklich möchten, dann werden Sie nicht darum herumkommen, sich dem Zeitgeist des Fast-Life ganz bewusst zu widersetzen. Wenn Sie sich nicht mehr mit der Ausflucht begnügen, dass Sie eigentlich ganz anders sind. Um wirklich anders mit

sich und Ihrer Zeit umzugehen, bedarf es vor allem eines festen Entschlusses, ohne den nichts geht, zu dem ich Sie in diesem Buch ermuntern möchte. Wie ein solcher Entschluss reifen kann und wie Sie ihn jeden Tag aufs Neue festigen, dazu habe ich mich selbst und andere Leidensgenossen um mich herum beobachtet und daraus eine Menge kleiner Tipps für Sie entwickelt.

In diesem Buch geht es darum, wie wir unsere Zeit erleben und empfinden, und nicht darum, wie wir möglichst viele Aufgaben in möglichst wenig Zeit erledigen können. Es geht hier nicht um Zeitmanagement. Zeitmanager fragen sich nämlich nur, wie die uns zur Verfügung stehenden Stunden optimal genutzt werden können, sie honorieren möglichst viel Tätigkeiten, singen Loblieder auf Multitasking, ahnden Untätigkeit und reduzieren damit die Frage nach der Qualität der Zeit auf die Frage nach ihrer nützlichen Verwendung. Multitasking hat sich längst als Lüge und Verflachung des Lebens herausgestellt. Es geht mir nicht darum, wie wir die Zeit, die uns zur Verfügung steht, effektiver nutzen können. Was Sie in diesem Buch deshalb nicht erfahren, ist, wie Sie möglichst viel Zeit sparen können, wie Sie die Zeit im ökonomischen Sinne noch besser nutzen und wie Sie in geringerer Zeit noch mehr Dinge erledigen können.

Im Gegenteil: Das Buch plädiert dafür, seine Zeit auch einmal ganz bewusst zu verschwenden. Bewusst aus den Zwängen der Ökonomisierung von Zeit herauszutreten. Auch einmal faul zu sein, einen Termin sausen zu lassen, zu trödeln, bummeln, flanieren oder einfach mal nichts zu tun, was auch nur im Entferntesten einen ökonomischen Sinn haben könnte. Es plädiert dafür, sich an die Gegenwart auszuliefern, was nichts anderes heißt, als dass wir die Zeit vollständig vergessen und damit Gegenwart als ein Stückchen Ewigkeit erfahren.

Sie erfahren, dass es Sinn macht, unvernünftig mit Ihrer Zeit umzugehen, dass es eben nicht darauf ankommt, Zeit zu sparen,

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Winfried Hille

### **Slow**

Die Entscheidung für ein entschleunigtes Leben

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-579-08627-9

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: April 2016

Der neue ganzheitliche Ansatz des Slow Living

Die Sehnsucht nach Entschleunigung und Langsamkeit ist groß – gerade weil in Beruf und Öffentlichkeit Langsamkeit bei vielen als Schwäche gilt. In einer Welt, in der Millionen Transaktionen in einer Sekunde möglich sind, riecht bedächtiges Handeln nach Faulheit. Langsamkeit in einer von Computern optimierten Berufswelt ist schlicht nicht vorgesehen. Bei der täglichen Hetze bleiben immer mehr Menschen auf der Strecke: Leistungsabfall, Burnout und Depression sind häufig die Folgen. Doch die Erkenntnis setzt sich durch: Ohne innere Ruhe, ohne Muße und Zeit zum Nachdenken sind wir nur Getriebene in einem Hamsterrad. Und aus diesem Hamsterrad kommen wir nur dann heraus, wenn wir es konsequent anhalten.

Winfried Hilles Buch ist eine Fürsprache für die Langsamkeit im Alltag, die Rückbesinnung auf das Wesentliche und die Wiedererlangung unserer menschlichen Würde. Der Autor berichtet von eigenen Erfahrungen und Beobachtungen, liefert vielfältige Beispiele aus der Slow-Praxis und ordnet den neuen Trend gesellschaftlich ein. Er gibt zahlreiche Impulse dafür, wie man sein Leben mit dem Prinzip Langsamkeit wieder neu ausrichten kann.



[Der Titel im Katalog](#)