
Kolumne: Atempause mit Christine



Christine Albrecht entschleunigt zu sich selbst.

Immer schneller, immer besser, immer mehr ... rasend schnell erreichen uns die fernsten Ereignisse über Glasfasernetze mit immer breiterem Übertragungsband. Wir werden zu allgegenwärtigen Protagonisten, Statisten – und Voyeuren – einer medial festgehaltenen Wirklichkeit und sind so gleich im doppelten Sinn «im Bilde».

Die Wirklichkeit aber verliert dabei ihre Wahrhaftigkeit, sie schwimmt, verflimmert. Das Ich als Fluchtpunkt aller Bilder wird leer. Wir brauchen nur noch reglos dazusitzen, im Zeitalter gigantischer Informationen, lichtsensibel auf die Datenflut zu reagieren. Arbeiten wir so – im rasenden Stillstand – dem Auslöschen unseres Selbst entgegen?

Das Streben nach Mehr und Besser liegt in unserer Natur. Noch vor 180 Jahren hatte der tägliche «Eilwagen-Kurs», eine fünf-

spännige Postkutsche, vier Stunden, um über die holprige Alte Landstrasse nach Zürich zu fahren, um dort die dringenden Botschaften der Männedörfler zu überbringen. Und als vor 130 Jahren in Männedorf die erste Telefonzentrale eröffnete, bediente sie gerade mal drei Abonnenten.

Seither ist vieles anders. Ist es auch besser? Was materielle Errungenschaften anbelangt, bestimmt. Aber warum bloss investieren wir vergleichsweise so wenig Energie in ein Mehr und Besser in Zwischenmenschliches? Warum sind wir so schlecht im Bilde, wie es unseren Nachbarn geht, unserem Partner oder gar uns selbst?

Ist es das Unspektakuläre, das langweilt? Schauen wir zu oberflächlich auf die Gefühlswirren, die schon unseren Vorfahren die Herzen blockierten? Bei allem Fortschritt müssten wir heute immer mal wieder auf innere Wahrnehmung umschalten. Dafür den Atem, den physischen Ausdruck geistigen Geschehens, verlangsamen. Denn sanft atmend entspannt sich unser Körper, so, dass die Bilder aus unserer eigenen Inspirationsquelle auftauchen können.

Über diesen inneren Netzwerk-Monitor würden wir mit etwas mehr Training klarer wissen, wer wir wirklich sind und wie wir die Welt – unsere eigene, kleine zuerst – zum Besseren beeinflussen könnten.

Christine Albrecht
www.albrecht-coaching.ch