



LifeLog I/2015

## Der optimierte Mensch

**Und immer locken Skype, Facebook & Co, und immer muss ich standhaft bleiben. Dafür belohne ich mich mit einem Rendezvous mit jemand sehr wichtigem.**

Zürich, 14.1.2015

**Die Internet-Revolution hat uns sprichwörtlich mit der Welt verbunden und uns ungeahnte Möglichkeiten eröffnet unser Leben zu optimieren. Nun droht sie uns immer mehr zu beherrschen und dringt bis in die letzte Ritze des Lebens vor. Misst Schritte, zählt Kalorien und Freunde. Nur, gelingt es uns vor lauter Optimierung noch zur Ruhe zu kommen und Zeit für uns selber zu finden?**

Gestern ist mir ein alter Artikel aus dem letzten Sommer in die Hände gefallen, welcher mich sehr nachdenklich gemacht hat. Sein Titel: „Vermessung des Ichs – der optimierte Mensch“. Der Journalist stellt mit Recht die Frage: „Kalorien, Schritte, Schlaf, soziale Kontakte – eine wachsende Zahl von Menschen quantifiziert jeden noch so kleinen Schritt im Leben mithilfe von Apps und elektronischen Gadgets. Sie wollen dadurch produktiver und glücklicher werden. Aber, machen sie uns wirklich glücklich und zufrieden und können wir uns noch entspannen?“

Ganz klar, die neue Technologie hat unser Leben bequemer gemacht und bringt auch viele Vorteile mit sich. Dank Skype kann ich easy und erst noch gratis mit all meinen Freunden auf der Welt telefonieren, das GPS führt mich bequem ans Ziel, ohne mich durch Landkarten zu mühen und dank Facebook habe ich viele „Friends“, weiss wer was macht, was mir das gute Gefühl verleiht, dazu zugehören. Soweit so gut.

Diejenigen von Euch, die mich gut kennen, wissen, dass ich bezüglich Technologie eher altmodisch bin, das heisst, sie nur sehr widerstrebend einsetze. Ich habe kein Smartphone, kein GPS, kein Skype- und auch kein Facebook-Konto, obwohl ich immer wieder in Versuchung komme, wenn ein Yogalehrer Kollege sagt: „Weisst du, dann kannst du deine Events vermarkten und sofort sehen ob die Leute das „ liken!““ Dann zuckt es mich in den Fingern und ich möchte auch dazugehören. Aber andererseits stelle ich mir selber auch immer wieder die Frage, die sich der obige Journalist gestellt hat. Habe ich genügend Zeit zum Abschalten, wenn ich immer „online“ bin? Die Antwort ist eindeutig: Nein, habe ich nicht.

Es ist nicht Zufall, dass der Yoga-Boom in den neunziger Jahren eingesetzt hat, zur gleichen Zeit als sich das Internet und mobile Kommunikationsmittel etabliert und in der Gesellschaft verbreitet haben. Und es ist auch kein Zufall, dass die Diagnose Burn-out erst in den letzten Jahren dramatisch zugenommen hat. Wir sind nicht für Multi-Tasking gemacht, obwohl das gerne und oft beschworen wird. Im Gegenteil, es ermüdet uns und verzettelt uns. Die Menschen spüren, auch wenn sie es oft nicht benennen können, dass ihnen etwas fehlt: Zeit für sich, ohne erreichbar zu sein, ohne etwas „raten“ oder „ liken“ zu müssen, ohne Schritte zählen zu müssen oder zu schauen was ihre „Friends“ machen.

Mit den neuen Kommunikationsmitteln hat sich auch der Arbeitsalltag massiv beschleunigt. Als ich begonnen habe als Architekt zu arbeiten, haben wir noch Briefe verschickt. Das ist noch nicht so lange her,

obwohl es sich anhört wie aus der Steinzeit. War ein Brief erst auf der Post, hatte man meist einige Tage Zeit um zu arbeiten. Heute geht es zackig. Ist die Mail draussen, schon erhalte ich die Antwort. Und so werde ich tagtäglich von einem Berg von Mails, Messages, Tweets und so weiter zugedeckt. Und bei mir verursacht das Stress-Gefühle, setzt mich unbewusst unter Druck, denn der Strom an Informationen reisst nie ab und je schneller wir uns bewegen, desto schneller dreht sich das Rad (der Hamster lächelt und rennt weiter!). Und versteht mich nicht falsch: Ich selber schreibe (zu) viele Mails und verschicke Newsletters.

Und was hat das alles mit Yoga zu tun? Sehr viel. Die wöchentliche Yogaklasse bietet in der heutigen Zeit für viele Menschen nicht nur die Möglichkeit fit und gesund zu bleiben, sondern auch eine Oase der Ruhe und der Zeit nur für sich selber, ohne klingelndes Smartphone und blinkenden Computer. Und nein, wir zählen auch nicht wie viele Hunde wir in der Yogaklasse machen!

Ich hörte in den letzten Tagen von vielen von meinen Yoga Schülern, wie viel sie bereits einige Tage nach Neujahr wieder zu tun haben. Umso wichtiger ist es, das wöchentliche Rendezvous nur mit uns selber bis zu den Zähnen zu verteidigen. Sich nicht von der beruflichen aber auch privaten „Verpflichtungslawine“ überrollen zu lassen und uns so zu organisieren, dass wir diese so wichtige Zeit für uns selber finden. Ganz nach dem Motto: „Ich bin wichtig und darf mir Zeit für mich nehmen, ohne ein schlechter Mitarbeiter, eine schlechte Mutter oder ein schlechter Vater zu sein.“ Im Gegenteil, verantwortungsbewusste Menschen sorgen für sich selber, denn nur so sind sie auch wieder frisch, um ihre Aufgaben mit Freude und Elan zu erledigen.

Ich habe von meinem Ayurveda-Arzt die Anweisung erhalten, mich regelmässig zu „salben“. Zuerst habe ich ihn verdutzt angeschaut. „Salbung?“ Dann aber habe ich schnell begriffen: Ich reibe mich dreimal pro Woche liebevoll mit warmem Sesamöl ein, lasse es 30 Minuten im Bett ruhend einziehen, ohne Buch, TV oder Smartphone und dusche mich dann mit einem Salz-Peeling ab. Danach: Noch mehr Ruhen und Entspannen. Whow, was für ein schönes Gefühl! 90 Minuten, einfach nur für mich und meinen Körper. Alleine schon dieser Gedanke schickt mir warme und wohlige Gefühle durch meinen Körper. Und es tut tatsächlich sehr gut, ich wörtlich Balsam für die wunde Seele.

Also: Lasst uns in unserer durchgetakteten Welt Zeiten schaffen, die wir nur für uns haben. Verabredungen mit uns selber. Sei dies für die wöchentliche Yogaklasse, für kurze Atemübungen am Arbeitsplatz, für eine zehnmütige Morgenmeditation nach dem Aufstehen, einen Waldspaziergang oder eben die abendliche „Salbung“. Oder, was ich letzthin „entdeckt“ habe, das Telefon um 20.00 abzuschalten ... was für eine Wohltat. Wir haben die neuen technischen Möglichkeiten, und sie sind zweifelsohne toll, nun lasst sie uns richtig einsetzen, so dass sie uns unser Leben erleichtern, aber nicht unser Leben dominieren. In dem Sinne nochmals allen einen guten Start in ein zufriedenes und entschleunigtes 2015!

*Stefan Faust*