

Hessischer Rundfunk: hr1-Zuspruch

Samstag, 27. September 2008

hr1 - 5:45 Uhr

Pfarrer Dr. Peter Kristen  
Hainchen

## Downshifting

Einfach mal einen Gang runterschalten, das würde gut tun. Kupplung, dritter Gang, aber nicht, um mit höherer Drehzahl zum Überholen anzusetzen, sondern um langsamer, ganz gemächlich dahinzurollen, mit mehr Zeit für das Leben.

Ist das nur ein Traum, geht das überhaupt für jemanden, der im Berufsleben steht? Der Kampf um Anerkennung scheint heute doch auf Dauer geschaltet zu sein. Wer zurückschaltet, muss Angst haben, sehr bald von Anderen überholt zu werden und chancenlos zurückzufallen.

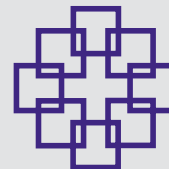
Wer nicht ordentlich Gas gibt, gilt als wenig belastbares Weichei. Wer weiß schon, ob der Job sicher ist.

Daneben gibt es aber auch die andere Sorge, vor lauter Arbeit das Leben zu verpassen und die Sehnsucht danach, alltägliche Dinge mit Muße zu tun, statt sie eilig hinter sich zu bringen.

Downshifting, wie das Herunterschalten neudeutsch heißt, können sich das nicht nur die Reichen leisten, oder die, die ihren Erfolg schon hinter sich haben?

Selbständige, aber auch Bauarbeiter oder Zimmermädchen arbeiten oft 50 Stunden und mehr. Weniger Stress und mehr Sinn, muss man sich das erst einmal leisten können?

Oder muss man vielleicht zuerst etwas Dringendes haben, was man mit seiner Zeit anfangen will, um herunterzuschalten? Volker Ratzmann von den Grünen hat auf die nächste Sprosse der Karriereleiter verzichtet, weil er auch für sein Kind da sein will. Herunterschalten ist wirklich nur etwas für Leute, die wissen, was sie mit ihrer Zeit anfangen wollen.



Hessischer Rundfunk: hr1-Zuspruch

Samstag, 27. September 2008

hr1 - 5:45 Uhr

Pfarrer Dr. Peter Kristen  
Hainchen

Wer nur so viel arbeitet, um sich nicht selbst ausgeliefert zu sein, für den wäre Herunterschalten wirklich die Hölle. Dauerraser stehen aber in der Gefahr, am Leben vorbeizufahren. Zudem macht das Herunterschalten, das langsamer Fahren, das Aussteigen leichter.

Auch das ist ja für Manche ein großes Problem. Was geschieht denn, wenn mein Karriererflitzer über die Ziellinie gefahren ist? Man müsste mal ganz vorsichtig, nur so in Gedanken vom Gas gehen, sich hineinfühlen, wie das wäre...

Ich nehme mir einen Ratgeber für Downshifter zu Hilfe und stelle mir vor, die Tipps zu befolgen: Zuerst soll ich eine Liste meiner üblichen Einkäufe machen und drei Dinge darauf streichen, na ok.

Ich kündige meine Kreditkarte. Gut, dann geht, das Geld, das ich ausgabe, wieder durch meine Hände. Einen Obstbaum pflanzen und einen Komposthaufen beginnen. Das hatte ich schon länger vor. Eine Geburtstagskarte selbst basteln - Ja, ich ahne schon, was gemeint ist mit dem Runterschalten.

Aber eigentlich, fällt mir ein, haben wir ja schon lange eine ganz bewährte Anleitung zum Downshiften: das biblische Gebot, den Feiertag zu heiligen. Das lässt uns einmal die Woche runterschalten und Kraft schöpfen.

Durchs Küchenfenster sehe ich unsere Nachbarin im Hof sitzen. Mit ihrer Tochter putzt sie gerade Mangold aus ihrem Garten. Ganz in Ruhe. Die beiden scheinen sich gut zu unterhalten. Ihr Mann mag nur die weißen Stiele hat sie mir erzählt, der Rest wandert auf den Komposthaufen. Irgendwie beneide ich die Beiden.