

Interview:

George Pennington beantwortet häufig gestellte Fragen zur Zeitlupe

Q: Wo hast Du dieses Verfahren gelernt?

G.P.: Als ich in den späten Siebzigern die Meditation für mich entdeckte, begann ich, mit verschiedenen meditativen Techniken zu experimentieren. Dazu gehörten neben dem Sitzen und den Tafeln von Chartres auch das Schweigen, die körperliche Tiefenentspannung, das Achten auf den Atem, auf den Körper, das Nicht-Denken - und eben auch die Langsamkeit. In der verlangsamten Bewegung machte ich Erfahrungen, die mir äußerst wertvoll waren und deren Wirkung mich bis heute begleitet. Um anderen Menschen die Gelegenheit zu geben, diese oder ähnliche Erfahrungen auch für sich zu machen, entwickelte ich so um 1983 herum das Seminar Zeitlupe.

Q: Was waren das für Erfahrungen?

G.P.: Nach einer anfänglichen Phase der Ungeduld erlebte ich eine zunehmende Ruhe und Gelassenheit, die ich so noch nicht kannte. Nach einigen solchen Erfahrungen begann ich diese Gelassenheit auch im Alltag zu spüren. Ich wurde achtsamer und kam viel weniger in Stress. Das ist mir bis heute geblieben. Ich denke, Erfahrungen wie die Zeitlupe haben mich nicht nur ruhiger, sondern auch insgesamt stiller gemacht. Ich habe heute weniger zu sagen als früher.

Q: Wer kommt in ein Zeitlupenseminar?

G.P.: Buchstäblich alle sozialen Schichten, Männer und Frauen. Und alle Altersstufen zwischen 17 und 67. Besonders wertvoll ist es für Menschen, die Stress- und burnout-gefährdet sind. Erfahrungsgemäss kommen allerdings in erster Linie diejenigen, die sich ohnehin für feinere Bewusstseinsarbeit interessierten - und daher ohnehin nicht sonderlich stressgefährdet sind. Diejenigen, die akut am Stress leiden und für die eine solche Erfahrung lebensrettend sein kann, haben in der Regel "keine Zeit für sowas". Manche, die ich darauf ansprach, meinten auch, sie würde es einfach nicht aushalten, sich so lange Zeit so langsam zu bewegen. Schade.

Q: Wie oft findet die Zeitlupe statt?

G.P.: Seit 1983 jedes Jahr nicht mehr als ein mal. In manchen Jahren fand sie gar nicht statt. Der Bedarf wäre da, aber der Wille, sich auf eine Konfrontation mit der eigenen Getriebenheit einzulassen, ist nicht weit verbreitet. Viele Menschen haben Angst vor der Langsamkeit, und zwar am meisten diejenigen, die von dieser Erfahrung am meisten profitieren könnten. Sie melden sich an, und nach 3 Wochen melden sie sich wieder ab. Sie spüren, dass sie während der Zeitlupe nicht vor sich selber davonlaufen können. Davor haben viele einen größeren Bammel, als sie sich eingestehen.

Q: Ist demnach die Zeitlupe eine Art psychischer Extremsport, in der man einen neuen Kick finden kann, wie beim Rafting oder Bungeejumping?

G.P.: In gewissem Sinne ja. Und doch nicht. Der "Kick" ist anderer Art als beim Extremsport. Wer körperliche Feinfühligkeit, geistige Ruhe und einen klaren Blick in die Unermesslichkeit von Raum und Zeit als Kick bezeichnet, der kann ihn in der Zeitlupe finden.

Q: Man kann doch nicht alles in Zeitlupe machen. Wie lacht man in Zeitlupe?

G.P.: Das stimmt: Lachen ist lachen. Auch husten und gähnen und pinkeln kann man in der Zeitlupe schlecht verlangsamen. Aber alles andere: das Gehen, Essen. Zähne putzen etc. Auch wenn Sie sich nachts im Bett umdrehen, sollten Sie es in diesen 3 Tagen ganz langsam und sorgfältig machen. Und das Essen beginnt spätestens nach dem dritten Bissen, kalt zu werden. Das gehört einfach dazu.

Q: Und was machen Teilnehmer, die während der Zeitlupe plötzlich aufs Klo müssen?

G.P.: Wenn die Toilette noch zu weit weg ist, rate ich ihnen: Einfach laufen lassen. Aber das ist bisher noch nie vorgekommen. Die Teilnehmer gehen in der Zeitlupe sehr viel bewusster mit ihrem Körper um, als in ihrem Alltag. Der Gang zur Toilette kann ja einige Zeit dauern, auch wenn sie nicht mehr als 5 Meter entfernt ist. Das muss sorgfältig geplant werden.

Q.: Mogeln die Teilnehmer manchmal?

G.P.: Wir sind doch nicht im Kindergarten. Ich gehe davon aus, dass jeder, der zur Zeitlupe kommt, auch freiwillig da ist. Wer dabei wirklich etwas lernen will, hat kein Interesse daran, zu mogeln. Wozu auch? Wer die Zeitlupe als ein spannendes Lernspiel betrachtet, wird sich gerne an die Spielregeln halten. Wenn Teilnehmer am ersten Tag der Zeitlupe noch gelegentlich schnellere Bewegungen machen, dann nur, weil ihre innere Getriebenheit noch nicht zur Ruhe gekommen ist. Das ist kein Mogeln.

Q: Wozu braucht man 5 Tage, wenn die Zeitlupe nur 3 Tage dauert?

G.P.: Den ersten Tag brauchen wir zur Vorbereitung. Die Teilnehmer kommen ja in der Regel direkt aus einem sehr schnelllebigen Alltag und müssen erst mal Abstand gewinnen und sich einstimmen auf die bevorstehende Erfahrung. Da werden viele Fragen gestellt. Wir üben auch die verlangsamten Bewegungen und besprechen alle Eventualitäten. Und nach der Zeitlupe wäre es undenkbar, gleich wieder ins Auto zu steigen. Da braucht es ebenfalls eine gewisse Übergangszeit.

Q: Was machen die Teilnehmer während der Zeitlupe den ganzen Tag?

G.P.: Der zeitliche Rahmen sieht nur zwei gleichbleibende "Termine" vor, nämlich die beiden Treffen vormittags um 10 Uhr und um 4 Uhr nachmittags. Zu den Treffen sollen alle kommen, auch die, die selber nichts zu besprechen haben. Ansonsten gibt es keine Aufgaben oder Pflichten. Wenn das Zubinden der Schnürsenkel schon satte 10 Minuten dauern kann, braucht man keine weiteren Termine.

Q: Was geschieht während der beiden Treffen?

Die Teilnehmer haben dort Gelegenheit, Fragen oder Schwierigkeiten, die während der Zeitlupe auftauchen, zur Sprache zu bringen. Es ist eine Art Coaching.

Q: Während dieser Besprechungen wird aber ganz normal gesprochen, oder?

G.P.: Nein. Gesprochen wird auch in Zeitlupe, das heißt: ein - Wort - pro - Atemzug. Also sehr langsam. Dadurch haben die Sprecher jede Menge Zeit, sich zu überlegen: 1. Was will ich überhaupt sagen oder fragen? und 2. Wie sage ich es am einfachsten, d.h. mit möglichst wenigen Worten, so dass ich nicht mitten im Satz meine Zuhörer verliere? Das führt zu einer unglaublich hohen Besprechungseffizienz: In Zeitlupe besprechen wir auch schwierigste Fragen in kürzester Zeit und mit ungewöhnlicher Klarheit. Wer etwas über Besprechungseffizienz lernen will, kommt in der Zeitlupe absolut auf seine Kosten.

Q: Bewegst Du dich selbst auch den ganzen Tag in Zeitlupe?

G.P.: Nein. Ich bin für den Rahmen verantwortlich, und dafür, die Teilnehmer vor Störungen zu schützen. Dazu muss ich mich frei bewegen können. Aber während der Besprechungen muss ich ganz in die Zeitlupe eintauchen. Auch innerlich. Sonst könnten wir nicht auf derselben Ebene miteinander sprechen. Für mich ist also die Zeitlupe ein ziemliches Wechselbad.

Q.: Welche Wirkungen hat die Zeitlupe auf die Teilnehmer?

G.P.: Versprechungen mache ich grundsätzlich nicht. Höchstens, dass die Zeitlupe eine Erfahrung ist, die man nicht vergisst. Aus Erfahrung weiß ich aber, dass Menschen, die im Beruf extrem beansprucht werden und schon an den klassischen Burnout-Symptomen leiden, am meisten davon profitieren. Ehemalige Teilnehmer berichten, dass sie durch die Zeitlupe ruhiger geworden sind, dass sie besser schlafen oder sich seither mehr Zeit für ihre Kinder nehmen. Oft wird auch berichtet, dass ein bedenklich hoher Blutdruck deutlich gesunken ist. Die Wahrscheinlichkeit, in der Herzinfarkt-Statistik aufzutauchen, verringert sich deutlich und dauerhaft. Die Kompetenz im Umgang mit der Zeit bleibt langfristig erhalten. Man bleibt auf Dauer weniger stressanfällig. Und die Fähigkeit, das Leben zu genießen, steigt.