



Dem Phänomen Geschwindigkeit kann sich in der heutigen Turbo-gesellschaft niemand entziehen. Wesentlich für unsere Lebensqualität bleibt aber die Frage, ob der Mensch das Tempo selbst bestimmt, oder ob er sich hilflos der Raserei ausliefert.

## Mut zur Entschleunigung

„Wir rasen, also sind wir“, stellte das bulletin2 der Credit Suisse Private Banking fest und brachte damit das Erfolgsrezept für das 3. Jahrtausend auf den Punkt. Einer Menschheit, dem Turbowahn verfallen. Und auch Hans-Peter Martin warnte bereits in seiner „Globalisierungsfalle“ vor der Beschleunigung durch die Nutzung neuer Technologien, durch das Durchbrechen zeitlicher und räumlicher Schranken. Immer schneller, höher, weiter – ein Leben im Schnellvorlauf. Aber ist der Mensch dazu gemacht?

### IM ZEICHEN DES TURBOKAPITALISMUS

„Wir sind unablässig bemüht Zeit einzusparen. Wir rüsten uns mit einem gigantischen Arsenal Zeit sparender Maschinen aus. Wir kochen mit Schnellkochtopfen, fahren mit Hochleistungslimousinen, kommunizieren mit Handys und Internet, produzieren auf Roboterstraßen. Wir streichen Pausen und schaffen das Warten ab, wo

immer der Fluss der Nonstop-Aktivitäten behindert werden könnte. Wir arbeiten rund um die Uhr. Wir konsumieren, was das Zeug hält, verlängern die Ladenöffnungszeiten, verkürzen die Sperrstunden und locken bereits im Herbst mit Schoko-Nikoläusen“, schreibt Fritz Reheis in seinem Werk „Entschleunigung: Abschied vom Turbokapitalismus“. Wir tun längst mehrere Dinge gleichzeitig, wir entwickeln uns zum „Simultanten“, wie der Münchner Zeitforscher Karlheinz A. Geißler diesen Sozialcharakter nennt. Wir essen während des Fernsehens, wir telefonieren während des Autofahrens, wir erholen uns beim Einkaufen im Erlebniskaufhaus und manche kaufen und verkaufen ihre Aktien während des Mittagessens.

### GEFANGEN IM HAMSTERRAD

Geld verdienen und ausgeben, möglichst schnell und pausenlos – das Leben des modernen Menschen vergleicht Reheis mit einem Leben im Hamsterrad, dessen Physik ziemlich hinterhältig ist: Je schneller

man in ihm tritt, desto schneller dreht sich das Rad, desto schneller muss im Inneren getreten werden. Doch wenn Hamster keine Lust mehr haben, steigen sie aus, die Menschen meistens nicht. Und wer als Einzelner auszusteigen versucht, fällt in der Konkurrenz zurück. Daher: Schnell einsteigen, aber auch schnell verschwinden! Das japanische Erziehungsministerium hat Computerprogramme für Kinder ab dem 30. Lebensmonat entwickeln lassen. Wer also mit 30 Jahren zur Elite gehören soll, muss früh das Training beginnen. Ein Beerdigungsinstitut in Detroit veranstaltet eine „Drive-in-Trauer“, die es erlaubt, in nur 30 Sekunden Abschied von dem Toten zu nehmen, wobei sogar zwei Leichen gleichzeitig betrachtet werden können. Und in Deutschland hat ein dynamischer Unternehmer ein „Beton-Grabkammer-System“ auf den Markt gebracht, welches den Verwesungsprozess von ca. 20 Jahren auf 10 Jahre verkürzt. Zwischen diesen „Förderungsprozessen“ liegt ein Leben mit Hochgeschwindigkeit als Leitwert.

### SPEED DATING

Dass der Umgang mit Geschwindigkeit gelernt werden kann, sehen wir an den Kindern und Jugendlichen. Sie entwickeln Fähigkeiten, nicht zuletzt vom Umgang mit den digitalen Medien trainiert, über die wir vor dreißig Jahren noch nicht verfügten: Gestiegenes Reaktionsvermögen, schnellere Auffassungsgabe, Schlagfertigkeit, Flexibilität. Aber geht ihnen durch diese „Subito-Mentalität“ die Fähigkeit für langsamere, aber dafür tiefere Erfahrungen verloren? Werden nun auch bei der Partnersuche im Sinne der Effizienz althergebrachte Traditionen gebrochen? Wie z.B. beim „Speed Dating“? Hier sitzen sich sieben Männer und sieben Frauen an einem neutralen Tisch sieben Minuten lang gegenüber und entscheiden dann, mit wem sie sich wieder treffen wollen und mit wem nicht. Und auch das Kapital wird angetrieben: Manche Börsianer plädieren bereits für die Abschaffung aller Feiertage bis auf den ersten Weihnachts- und Neujahrstag.

### SLOW FOOD & MORE

„Schneller – noch schneller“, so lautet die Tempoangabe der Klaviersonate in g-Moll, op 22, von Robert Schumann. Aber auch Mitte des 19. Jahrhunderts lebte diese Sonate von Pausen – wie der Mensch des 21. Jahrhunderts. Als z.B. McDonalds am Fuße der Spanischen Treppe sein erstes italienisches Fast-Food-Restaurant eröffnen wollte, empfanden dies die Römer als Affront für die italienische Esskultur. Aus einer Gruppe von Journalisten aus dem traditionsbewussten Piemont, die als Protestaktion mit den köstlichsten Produkte der Region unter freiem Himmel ein kulinarisches Festmahl zubereiteten, entstand „Slow Food“, eine „Internationale Bewegung zur Wahrung des Rechts auf Genuss“, als erster organisierter Widerstand gegen die Beschleunigung der Zeit. Mittlerweile

gibt es eine Vielzahl von Initiativen gegen das schnelle, pausenlose Leben. Der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ verpflichtet z.B. jedes Mitglied, am Ort seiner Tätigkeit und überall dort zum Innehalten und Nachdenken aufzufordern, wo blinder Aktionismus und partikulares Interesse Scheinlösungen produziert. Es gibt Bemühungen die Sonn- und Feiertage zu retten und die Familienzeiten vor dem Zugriff der Arbeitszeiten zu schützen. Aber auch in allen anderen Weltkulturen existieren religiös und mystisch inspirierten Versuche, dem rasenden Lebensstempo entgegenzutreten. Die globalisierungskritische Bewegung „Attac“ will durch eine Devisentransfer-Steuer und andere Eingriffe in eine immer schnellere und risikoreichere globale Weltwirtschaft die Finanzströme entschleunigen, um Risiken zu mindern und Mittel aus den hochdynamischen Zentren der Weltwirtschaft für jene Menschen abzuschöpfen, die längst abgehängt sind und sich selbst nicht mehr helfen können. „Banker und Finanzmanager setzen täglich Milliardenbeträge auf den Finanzmärkten um und nehmen über ihre Anlageentscheidungen immer mehr Einfluss auf die gesellschaftliche Entwicklung“, heißt es dort. Eine Feststellung, die gerade in den letzten Tagen der globalen Geldvernichtung traurige Brisanz erfuhr. Lösungsansätze gibt es also längst, nun gilt es, sie miteinander zu verknüpfen. Nur solche Synergien bieten die Chance einer sozial und ökologisch nachhaltigen Entwicklung.

### DER WEG ZUM WOHLBEFINDEN

In Zeiten der Schnelligkeit, Pausenlosigkeit und Gleichzeitigkeit wünscht sich so manch Tempogeschiediger nur mehr eines: Zeitwohlstand und die Beantwortung der Fragen: Wann verschwindet die Uhr aus meinem Hinterkopf? Wann bin ich endlich ganz bei mir? Die Not der Leistungsgesellschaft aufgreifend, entwickelte der findige

Touristische Leiter des ThermenResorts Warmbad-Villach, Dir. Helmut Weiss, eine ganz besondere, individuelle Entschleunigungstour. „Was haben die Menschen früher getan, als es hier außer Heilwasser und unversehrter Natur nicht viel gab? Nun, sie haben hier zumindest viele nette Menschen getroffen und interessante Gespräche geführt. Auch eine Art der Entschleunigung.“ Eine Erkenntnis, die von Experten wissenschaftlich untermauert wird, denn ohne geistige Anregung und soziale Hinwendung verkümmert der Mensch emotional und intellektuell. Allein das Eintauchen in die Gedankenwelt eines Anderen lenkt vom eigenen Stress ab. Zusätzlich setzt er heute auf „Aktives Nichtstun“, auf die richtige Dosis von Entspannung und Bewegung. Neben modernsten Gesundheits- und Wellness-Angeboten löst die spezielle Breuß-Massage Blockaden, baut Stress ab und gibt Energie zurück. Und auch das richtige Essen will nachhaltig gelernt werden. Von der Ernährungsmethode nach Montignac zeigen sich bereits 16 Millionen Menschen begeistert, unter ihnen Hugh Grant, Kylie Minogue, Veronica Ferres oder Paul Bocuse. Um aber ganz der Stille lauschen zu können, entführt er seine Gäste in den Bauch der Mutter Erde. Bei Meditation in einer 300 Meter tiefen Höhle ist man nicht nur der Natur, sondern auch sich selbst ganz nahe. Mit der Höhle als Ort der Geborgenheit greift er eine große Tradition buddhistischer Heiliger, der Kelten und Römer auf. Bereits dem Athener Tragiker Euripides (485 – 406 v. Chr.) war die Höhle ein besonderes Refugium, dort holte er sich Anregungen für „Medea“, „Elektra“ oder „Iphigenie auf Taurus“...

ANGELICA PRAL-HAIDBAUER

### Thema Entschleunigung:

Fritz Reheis: Abschied vom Turbokapitalismus; www.montignac.com, www.warmbad.at



# Jumin Chen – Der Weg zur Gesundheit

Jumin Chen, einer der wichtigsten Lehrer für medizinisches Qigong im deutschsprachigen Raum, präsentierte im Gesundheitshotel Warmbaderhof in Villach sein neuestes Buch. Wir trafen dort den Meister zum Exklusivinterview.



**Meister Chen, in der fernöstlichen Medizin geht es darum, die Harmonie von Körper und Geist als Schlüssel zur Gesundheit wieder herzustellen. Wir befinden uns zwar gerade im Jahr des Interkulturellen Dialoges – aber sind für uns Europäer diese Übungen überhaupt erlernbar?**

Ja, natürlich. Glauben Sie mir, die Qigong-Übungen sind noch leichter zu erlernen als die chinesische Sprache. Obwohl - die Europäer sind schon ein bisschen anders als die Chinesen. Die Europäer wollen einfach alles wissen, bevor sie etwas tun – die Chinesen machen es einfach und wissen es erst danach.

**Medizinisches Qigong ist eine Form der „Lebenspflege“. Es ist ein therapeutisches Verfahren, das in der TCM eingesetzt wird. Inwieweit kann man es in Verbindung mit unserer Schulmedizin anwenden?**

In der chinesischen Medizin hat die Pflege der eigenen Gesundheit einen seit Jahrtausenden festgeschriebenen Stellenwert. Der Schwerpunkt liegt also in der Prävention, ein Grundsatz lautet „Vorbeugen ist besser als heilen“. Zunehmend wird Qigong aber auch als unterstützende Maßnahme von der Schulmedizin eingesetzt, nimmt z.B. auch nach Krebserkrankungen eine besondere Stellung ein. Dabei ist das Ziel, durch die Kombination von Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrations- und Meditationen verborgene Kräfte zu aktivieren und damit zur Ausgeglichenheit und „Gesundheit“ zurückzufinden.

**Ist Qigong also mehr Vorsorge oder auch Akuthilfe?**

Beides. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Qigong sowie die Bedeutung für Prävention und Rehabilitation sind ja seit langem bekannt und erwiesen. Was der Wirksamkeit allerdings immer wieder im Weg

steht, sind wir selbst, wenn wir uns nicht überwinden können, die Übungen auszuführen. Gerade dazu möchte ich Sie aber ermutigen. Und auch gegen kleinere Alltagsprobleme wie müde Augen, Völlegefühl oder schwere Beine gibt es „Tricks“. Qigong und die eingebundene Massage der verschiedenen Meridiane und Akupunkturpunkte sind hier neben der Ernährung die Basis zur akuten Selbsthilfe.

**Sie sagen, Qigong zu üben heißt auch, sich auf einen Weg zu sich selbst zu machen.**

Ja, es geht um die Erfahrung mit sich selbst. Zu Erfahrungen mit dem eigenen Körper und der Verbindung von Körper und Geist. Auf diese Weise sollen Sie auf Ihren Weg zu Ihrer eigenen Gesundheit gebracht werden. Wenn Sie nur 30 Minuten täglich üben spüren Sie schon die Wirkung.

**Nun halten wir Ihr Buch in den Händen. Können wir wirklich mit dieser Anleitung lernen oder besteht die Gefahr, ohne persönlichen Unterricht gravierende Fehler zu machen?**

Es ist immer besser von einem Lehrer zu lernen. Bei Übungen zum Buch oder zur DVD fehlen die Kontrolle und die Feinheiten. Für den persönlichen Unterricht bilde ich ja seit Jahren Lehrer im deutschen Sprachraum aus.

**Zum Abschluss gestatten Sie mir eine persönliche Frage. Sie leben mit Ihrer Frau und Ihrem Sohn Leo in Elixhausen. Fühlen Sie sich schon „Zuhause“ – oder empfinden Sie den viel zitierten „Kulturchock“?**

Wir fühlen uns hier wirklich wohl, denn die Österreicher sind sehr nett. Einen Kulturschock hatten wir vielleicht am Anfang, aber jetzt fühlt sich unser Leben schon ganz selbstverständlich an. Hierzu passt auch

eine kleine Geschichte: Im Mirabellgarten habe ich einmal mit einer kleinen Gruppe Qigong-Übungen gemacht. Langsam kamen immer mehr und machten mit. Bis einer die Frage stellte: „Was machen die eigentlich?“ „Na, Schuhplattln“, bekam er als findige Antwort. „Durch das Klopfen werden nämlich die Meridiane aktiviert und die Lebensenergie kann wieder fließen.“ Sie sehen, ob Qigong oder Schuhplattln – viele Wege führen ans Ziel...

**Ich danke Ihnen sehr für das Gespräch!**

ANGELICA PRAL-HAIDBAUER

Qigong-Meister Jumin Chen wurde bereits als Kind von verschiedenen Meistern in unterschiedlichsten Methoden des Qigongs und diverser Kampfkünste unterrichtet. In China hatte er als Universitäts-Dozent einen Lehrauftrag für Englisch. Seit Jahren unterrichtet er Qigong im deutschen Sprachraum, ist Leiter des Europäischen Qigong Institutes, Präsident der Europäischen Yiquan-Akademie und Obertrainer des Zhongyi-Yiquan-Institutes in Peking. Seit 22. September 2008 hat er im Frühstückfernsehen des ORF sowie auf TW1 einen eigenen Sendeplatz, um die wichtigsten Qigong-Übungen und deren Wirkungskraft zu demonstrieren. Jumin Chen lebt mit seiner Familie in Salzburg, wo er ein eigenes Zentrum für medizinisches Qigong und Yiquan betreibt.

**Buch und DVD zu TV:**

Der Weg zur Gesundheit  
Medizinisches Qigong  
ISBN 978-3-7017-3119-0  
Residenz Verlag  
Infos: [www.jumin.at](http://www.jumin.at), [www.yiquan.de](http://www.yiquan.de)