

## Suro Raifu

saar@saar-partner.de



Von Günter Saar

Suro Raifu heißt die Kampagne der japanischen Regierung gegen den Tod durch Überarbeitung und für echte 18 Tage Jahresurlaub – „langsames Leben“. Mal ehrlich: Können Sie – sofern Sie über 40 sind und damit in dem Alter, das die Schwaben „gescheit“ nennen – noch über diesen Witz lachen: „Uns gefällt die 35-Stunden-Woche so gut, die machen wir zweimal bis samstags!“? Oder kennen Sie in Ihrem Bekanntenkreis noch jemanden, der Zeit hat zu jagen, statt gejagt zu werden. Der nicht glaubt, sich zwischen Berufseinstieg und erster abbezahlter Hypothek mindestens zur Hälfte verloren zu haben? Also gehen alle auf die Suche: nach sich selbst, um das Schwerste zuerst zu nennen.

„Einfach und ruhig leben“ gab der STERN im Glutsommer die Parole aus, und da habe ich gelesen, wie man die Kontrolle über sein Lebenstempo zurückgewinnt: erstmal die Uhr weglegen und lernen, wieder langsamer zu gehen. Meine sieben Jahre alte Tochter Leni beherrscht das perfekt – ohne teuren Manager-Entschleunigungskurs. Sie braucht für 25 Treppenstufen morgens fünf Minuten. Wenn sie eine halbe Stunde zu spät heimkommt, hat sie eine gesunde Erklärung: „Es war gerade so schön!“ Das ist Leben im Hier und Jetzt! Sensationell ist ihre buddhistische Zen-Übung „Sockenanziehen“, morgens gegen 7.15 Uhr. In Zeitlupe zupft sie, dehnt sie liebevoll, stülpt sie kontemplativ und wortlos oder von eintönigem Singesang begleitet die Socken über die Zehen – manchmal auch wieder zurück. Dies ist für jeden nicht so Erleuchteten, der ins Büro muss, eine Qual.

Ein großes Übel für die atemlosen Burn-out-Kandidaten ist die Sucht nach Perfektion, so die Experten. Gestern hatte ich Krach mit Leni, als ich sie überreden wollte, die Striche und Bögen auf ihrem Hausaufgabenblatt zu radieren. Sieht sie gar nicht ein, Hausaufgaben sind nämlich zum Üben da und nicht damit alles richtig ist. Ob meine Tochter Konfuzius gelesen hat? „Nicht Perfektion ist das Ziel, sondern stetiges Üben!“ Noch ein Tipp? „Nein sagen lernen!“ ist wichtig. Während ich mich winde am Telefon, hat Leni auch diese Übung gemeistert. Nein, sie hat dieses Wochenende keine Lust, die Tante zu besuchen, es ist ihr zu langweilig. Das war schon die nächste Lektion: sich öfters mal fernhalten von Leuten, die nur Energie kosten und keine zurückgeben. Wenn Sie dann noch lernen, die Stille wieder zu ertragen, dann sind Sie auf dem Weg zum Glück. Wie Leni, die mitten in der Hochzeitsfeier auf dem Dorf vermisst wird („war mir zu laut!“) und später barfuß samt ehemals weißem Rüschenkleid im Wildbach kneipend und singend gefunden wird. Die Entschleunigungs-Berater sagen, dass Glück im Kopf beginnt. Man muss es wollen. Denken Sie daran, wenn Sie heute Morgen in die Stadt hetzen – Eile ist Mangel an Anstand!