

# Station: Entschleunigung

Ein Phänomen unserer Zeit ist, dass wir keine Zeit haben. Oder vielmehr, dass wir uns keine Zeit nehmen für die Dinge im Leben, die uns eigentlich wichtig sind. Unsere Leben scheinen sich immer schneller zu drehen zwischen Arbeit, Unterwegssein, Sozialleben und Freizeitstress. Zu einer Gesellschaft jenseits des Wachstums gehört auch die Wiederentdeckung der Langsamkeit: Entschleunigung ist angesagt.

## Material

- > Textausschnitt aus „Momo“ (CD)
- > Flipchart
- > Moderationskarten
- > Stifte
- > ruhige Musik
- > evtl. Kerzen
- > Sitzkissen, Decken, Matten o.ä.

## Vorbereitung

Der Raum sollte möglichst gemütlich gestaltet werden. Wenn möglich mit Kissen oder Matten, auf die sich die TN legen oder gemütlich setzen können.

## Ablauf

Die TN werden gebeten, es sich im Raum so gemütlich wie möglich zu machen, am besten sich hinzulegen und, wenn sie möchten, die Augen zu schließen. Es kann auch ruhige Musik im Hintergrund laufen. Nachdem Ruhe eingekehrt ist, wird ein Auszug aus dem Kinderbuch „Momo“ von Michael Ende vorgelesen, der das Thema Entschleunigung thematisiert.

Nach der Geschichte öffnen die TN wieder die Augen und setzen sich in einen Kreis. Die erste Frage lautet nun: „Warum haben wir diese Geschichte vorgelesen?“

Die TN können nun ihre Assoziationen zu dem Textausschnitt äußern und miteinander über das Thema Stress, Beschleunigung und Entschleunigung in Austausch kommen.

Gemeinsam können die TN anschließend Ideen sammeln, wie sie ihr Leben entschleunigen könnten, diese werden auf Moderationskarten oder einem Flipchart mitgeschrieben. Einige Inspirationen finden sich hier: <http://www.blatternet.de/10-tipps-sein-leben-zu-entschleunigen/>.

Zum Abschluss nehmen sich die TN einen kleinen Zettel und schreiben für sich 2–3 Ideen auf, die sie behalten und an die sie sich in der kommenden Woche erinnern möchten.