



# Entschleunigung im Großen Walsertal

Interview mit  
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Die Menschen im Großen Walsertal beschäftigen sich intensiv mit den Themen Zeit, Stress und Entschleunigung. Hierzu gab uns der renommierte Zeitforscher Mag. Dr. Franz J. Schweifer ein Interview.

## „Herr Mag. Dr. Schweifer, was ist Zeit?“

„Zeit ist an sich ein Rätsel. Und das, obwohl sie unentwegt „da“ zu sein scheint und von ihr so oft die Rede ist wie von kaum sonst etwas. Schon so kluge Köpfe wie Augustinus hatten auf die Frage, was Zeit denn sei, eingestanden: „Wenn mich niemand fragt, so weiß ich es; wenn ich es aber jemand auf seine Frage erklären möchte, so weiß ich es nicht.“ [...] Für mich persönlich ist Zeit eine flüchtige Gelegenheit, die vergeht. Eine, die jeweils nur für einen kurzen Augenblick lang verweilt, ehe sie schon wieder vorbei ist. Umso mehr stellt sich uns unentwegt die Frage: Nehmen wir die „richtigen“ Gelegenheiten zur „richtigen“ Zeit auch tatsächlich wahr? In der Eile wohl kaum. Wie heißt es im Volksmund so treffend: „Das Glück beim Schopf packen.“ In Ruhe und Aufmerksamkeit gelingt das schon viel eher.“

## „Wie empfinden wir Zeit?“

„Einerseits empfinden subjektiv immer mehr Menschen, „keine Zeit“ oder „zu wenig Zeit“ zu haben. Andererseits leben wir objektiv weit länger als je zuvor, haben also an sich „mehr Zeit“ denn je. Beschleunigung und Angebotsfülle sind mit ein Grund dafür, warum dennoch immer mehr in wachsender Zeitarmut leben. Paradox und irritierend zugleich: Wir haben immer weniger Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen. Vielleicht gerade deshalb, weil wir sie im Überfluss zu gewinnen glauben?“

## In Ihrem Vortrag sprachen Sie von Chronos und Kairos . Was bedeutet das?“

„Chronos bezeichnet die objektiv messbare Zeit (Quantität). Sie ist linear und hat einen klaren Beginn und ein klares Ende. Man kann sie an der Uhr ablesen. [...] Kairos hingegen bezeichnet die subjektiv empfundene Zeit (Qualität). Sie ist zirkulär und hat keine exakt messbare Dauer. [...] Sie wird einmal länger und einmal kürzer, einmal intensiver und einmal leerer empfunden.“ Ein Glücksmoment lässt sich beispielsweise niemals quantifizieren, sondern hat eine ganz spezielle Qualität, eine Erlebnisstärke und Dichte.

## „Welchen Einfluss hat die Zeit auf unser Leben/unseren Alltag?“

Äußere und innere Zeittakte spielen für unser (Er-)Leben eine außerordentliche Rolle. Wenn Chronos und Kairos zunehmend auseinanderdriften, ist Gefahr in Verzug. Wir werden krank, müde oder fühlen uns leer. Warum? Weil subjektiv das Gefühl entsteht, gegen eine äußere, fremde Uhr anzukämpfen, die man nicht beeinflussen kann. Und weil individuelle Zeitbedürfnisse auf der Strecke bleiben. Die Quantität der Zeit können wir tatsächlich in keiner Weise beeinflussen. Jede Stunde hat exakt 60 Minuten und jede Minute 60 Sekunden. Unverrückbar. Punktum. Bleibt also die Qualität (Tiefe, Gehalt, Substanz) der erlebten Zeit, d.h. WIE wir leben bzw. etwas erleben. Das liegt auch besonders an und in uns.

## „Wie können wir unsere Zeit qualitativ nutzen?“

Die Frage lässt sich allein schon deshalb nicht trivial und allgemeingültig beantworten, weil „Qualität“ wie auch „Nutzen“ für

Jedem wohl etwas anderes bedeuten. [...] Wie und ob wir also Zeit qualitativ nutzen – ich möchte besser sagen: leben und erleben – können, hat meines Erachtens auch viel mit Selbstreflexion zu tun. [...] Der erlebten Zeit besondere Qualität verleihen können auch bestimmte RITUALE des Innehaltens, des „Für-sich-selbst-Zeit-Nehmens“. Oder des gemeinsamen Erlebens mit Menschen, die einem wichtig sind. [...]

## „Stress vs. Entschleunigung – inwiefern kann die Umgebung das Zeitempfinden beeinflussen?“

Zeitempfinden und Zeitverhalten von Menschen sind immer auch vom Kontext beeinflusst. Sie reagieren auf die jeweiligen Angebote bzw. Nichtangebote. [...] In diesem Sinne ziehen unterschiedliche Umgebungen auch unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen an. Highspeed-affine Workaholics werden sich eher (noch) nicht in „langsame Landschaften“ mit bewusst reduziertem (Freizeit-)Angebot verirren. Aber die Zahl jener, die sich nicht (mehr) im „Meer der Möglichkeiten“ abstrampeln wollen, sondern gezielt nach Ausgleich suchen, wächst immer mehr. Genau das ist eine außergewöhnliche Chance von außergewöhnlichen (entschleunigten) Landschaften wie dem Großen Walsertal.

## Was hat das für die touristischen Angebote und die Gastgeber im Großen Walsertal zu bedeuten?

Im Sinne der erwählten großen Chance für das Große Walsertal kann das bedeuten: Nicht mehr vom Gleichen (d.h. überbordende Dauerbeschäftigungsangebote), wie in den touristischen Massenlandschaften. Sondern mehr vom Besonderen („Slow Motion“), wie es touristische Edelnischen wie das Große

Walsertal einzigartig anbieten kann. Maxime: Großes Walsertal. Großartige Zeiten. Einzigartige Momente. Verbunden mit der essenziellen Erfahrung, weniger in die Breite oder Länge zu leben, sondern mehr in die Tiefe.

## „Wie kann speziell das Große Walsertal mit den gegebenen Strukturen seinen Einwohnern / Gästen Zeit zurückgeben?“

„Zeit zurückgeben“ könnte auch noch anders oder präziser lauten:

- die wachsende Sehnsucht nach mehr Zeit (für sich) stillen
- eine einzigartige Zeiterfahrung mitgeben
- Zeit- & Lebensqualität schenken

Dieses qualitative „Zeitgeschenk“ gilt es konkret erfahrbar zu machen. Am besten mit allen Sinnen, um es nachhaltig zu verankern [...] „Slow Motion mit allen Sinnen.“ Eine konkrete sinnliche Verortung dieser Leitidee im Großen Walsertal kann und wird für alle Beteiligten – Einwohner wie Gäste – eine unbezahlbare Bereicherung sein. Denn mit maßvoller, sinnlicher Entschleunigung kehrt auch Ruhe in den lauten, hektischen Alltag ein. Und in der Ruhe liegt nicht nur Kraft, sondern auch Weisheit. Oder wie Epicharmos schon um 500 v. Chr. schrieb „Die Ruhe ist eine liebenswürdige Frau und sie wohnt in der Weisheit.“

## „Herr Mag. Dr. Schweifer, vielen Dank für das Gespräch.“

### TIPP



**F.J. Schweifer**, Ach du liebe Zeit. Rastlos zwischen Lust und Last. Hintergründe - Ursachen- Auswege. Verlag Dr. Kovac, Hamburg 2014