

## Abschalten

Abschalten

„Sehr viel musste passieren, ehe ich das so entspannt konnte“, schildert mir der etwa 50-jährige Mann auf der Parkbank im englischen Garten während meiner Mittagspause. Er meint damit die Kunst des „Abschaltens“. Das bewusste Abschweifen lassen aller Gedanken. Die Kunst, für eine Weile einmal gar nichts zu denken. Neudeutsch als „Relaxen“ bezeichnet fällt es wohl 90 % der Menschen in dieser Zeit extrem schwer, dies auch zu praktizieren. Stress, Burn Out, Depression. Der Wohlstand hat seine eigenen, behandlungsbedürftigen Symptome und Krankheiten mitgebracht.

Er hätte sich davon nun frei gemacht, behauptet er. Er lächelt. Gepflegtes Auftreten, elegante Sprachwahl. Sichtlich zufrieden erklärt er mir, dass es Jahrzehnte gedauert hat, bis er zur Einsicht gekommen sei. Lange dauere es, bewusst sowohl auf Zeichen des Körpers als auch auf die der Gedanken zu hören und alles in Einklang zu bringen.

„Leider hat die Politik und Wirtschaft das nicht verstanden“, fügt er schelmisch grinsend an. Ich erkundige mich nun nach der Bedeutung dieser Aussage und merke gar nicht, dass ich in fünf Minuten wieder im Büro sein muss. Ohne zu Leugnen bin ich fasziniert. Nicht nur von seinen Ausführungen, sondern auch von der ganzen Art dieser Person. Kurz gesagt von seiner Ausstrahlung. Phillip, so gibt er an zu heißen, lässt sich nicht lange bitten. Er nimmt zur Kenntnis, dass er in mir nicht nur einen Zuhörer gefunden hat, sondern auch jemanden, bei dem er spürt, dass der Gedanke an eine Veränderung lebt. Nur aufwecken müsse er mich noch. Ich würde schon mit den Augen blinzeln. Lang dauert es nicht mehr, bis ich sie ganz öffne.

Phillip zieht eine kleine Ledermappe aus seiner Reisetasche. Er legt mir zwei Zeitungsausschnitte auf den Schoß.

„Ich habe abgeschaltet.“ Er richtet seinen Zeigefinger auf die sorgfältig in Klarsichtfolie eingepackten Printmedien: „Die dort werden hoffentlich auch abschalten. Aber das dauert noch. Erst bis du dran.“

Interessiert lese ich die ersten Zeilen beider Artikel. Der erste behandelt die Pisastudie und Gewalttätigkeit an deutschen Schulen. Titel des Beitrags: „Abschalten – Jugend im Fokus der digitalen Medien“. Schnell kombiniere ich, welche Bedeutung das Wort „Abschalten“ nun bekommt. In ein anderes Licht gerückt fordert der Autor des Reports Eltern auf, mehr darauf zu achten, welche Computerspiele ihre Kinder kaufen und welche Fernsehsendungen sie sehen dürfen.

Ohne Übertreibung beeindruckt werfe ich einen Blick auf den zweiten Ausdruck. Dessen Thema: „Viele Bundesbürger fordern die Regierung mit Protesten auf, alle Atomkraftwerke sofort auszuschalten.“ Neben dem Wahlkampf erkenne ich sofort, auf was mein Banknachbar hinaus will.

„Schade, dass in Japan erst die größte Katastrophe seit dem zweiten Weltkrieg Einkehr halten musste, um die Natur zu akzeptieren. Traurig, dass unsere Jugend erst einen tiefen Absturz in allen Belangen erleben musste, bevor es angesprochen wird – das Abschalten. Du kommst jetzt sicher eine Viertel Stunde zu spät aus der Mittagspause, entschuldige.“

„Das war es mir wert, Phillip. Ich hole die Zeit wieder rein, das ist kein Problem, wir haben derzeit viele Aufträge und mein Schreibtisch ist gut gefüllt.“, entgegne ich ihm.

„Du machst das schon Kollege. Einen schönen Tag noch. Vergiss aber nicht, nach Feierabend ein wenig abzuschalten. Übung macht den Meister. Du wirst dich dann besser fühlen, glaub mir.“

Phillip stand auf, gab mir zum Abschied die Hand und marschierte dann Richtung Münchner Freiheit. Dieser Mann hatte seine Freiheit bereits gefunden. Egal, wie lange es dauert. Hauptsache ist, dass jener Tag jetzt auch bei mir in Aussicht ist. Man muss nur richtig schalten und walten.

© **Roman Reishl**

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)