



Sollten deine Gedanken zu deiner To-do-Liste oder einer ärgerlichen Äußerung deines passiv-aggressiven Kollegen abschweifen, hole sie zurück zur Atmung. Konzentriere dich mithilfe der Atmung auf den gegenwärtigen Augenblick und denke weder über die Zukunft noch über die Vergangenheit nach.



Stell dir deinen Geist als betriebsamen Regenwald vor. All deine Gedanken sind lärmende Tiere. Der nagende Gedanke an die Steuererklärung, die noch gemacht werden muss, ist ein Brüllaffe. Die Sorge, den Herd angelassen zu haben, ein kreischender Papagei. Und das beständige latente Gefühl, nicht genug Arbeit geschafft zu haben, das Zirpen von Hunderten von Blütengrillen.

Stell dir vor, wie all diese Tiere nach und nach verschwinden, bis nur noch die hohen Bäume, die dicken, grünen Blätter und ein einzelnes Faultier, das im Zustand ruhiger Glückseligkeit von seinem Ast herabhängt, übrig sind.

Den inneren Monolog zum Verstummen zu bringen und wahre Gelassenheit zu

erfahren bedarf der Übung und der Disziplin. Doch mit der Beharrlichkeit des Faultiers kannst du es schaffen.



Die frühzeitlichen Faultiere waren bis zu sechs Meter groß und bis zu vier Tonnen schwer. Sie lebten in der Zeit von vor rund fünfzig Millionen bis vor etwa elftausend Jahren in Südamerika. Schade, dass sie ausgestorben sind, denn ein elefantengroßes Faultier als Haustier – wie cool wäre das denn?

## 2. Kapitel

### Das Leben als Faultier

Heute muss alles immer so schnell gehen. Wir fahren in schnellen Autos rasch noch zum nächsten Fast-Food-Drive-in, bevor wir ins Kino hetzen, um uns die neueste, natürlich temporeiche Fortsetzung von *Fast & Furious* anzusehen, um dann nach Hause zu rasen, kurz noch zu jammern, wie furchtbar der Film war, und schließlich im Bett in den REM-Schlaf mit den schnellen Augenbewegungen zu fallen.

Ein Faultier würde man bei keiner dieser Tätigkeiten je erwischen. Mit einer Grundgeschwindigkeit von 0,24 Stundenkilometern muss es sich vor Radarfallen nicht fürchten. Außer natürlich, eine Harpyie\* säße darauf.

Der Mensch setzt sich ständig unter Druck, beschäftigt zu sein. Bei der Arbeit muten wir uns immer mehr Verantwortung zu, bis der Terminkalender vor lauter Meetings und Deadlines aus allen Nähten platzt. Und auch zu Hause nimmt die Liste der Dinge, die unbedingt noch zu erledigen sind, kein Ende.

Faultiere verspüren diesen Druck nicht. Sie fühlen sich nicht schuldig, wenn sie den Wolken stundenlang beim Vorüberziehen am Himmel zusehen. Das ist ihr Netflix.

Diese klugen Tiere können dir beibringen, mehr aus deinem Leben zu machen, indem du einfach nur den Fuß vom Gaspedal nimmst.

Indem du dir Zeit nimmst für deine Mahlzeiten und dir die körperlichen Tätigkeiten des Kauens und Schluckens bewusst machst.

Indem du bei der Arbeit das Tempo rausnimmst – und dann feststellst, dass du so viel mehr geschafft bekommst.

Indem du langsam, aber beharrlich an deinen Projekten arbeitest und zwischendurch Pausen machst.

Indem du Tätigkeiten wie spazieren gehen oder lesen langsam ausübst und dabei viel mehr Einzelheiten wahrnimmst.

Indem du nicht rennst, um die U-Bahn noch zu erwischen, weil in ein paar Minuten ohnehin die nächste fährt.

Indem du deinen Vordermann auf der Straße nicht mittels Lichthupe darauf

hinweist, dass er die erlaubte Höchstgeschwindigkeit noch nicht ganz erreicht hat.

\* Um jeglicher Verwirrung zuvorzukommen: Harpyien sind nicht nur die Monster aus griechischen Mythen, sondern tatsächlich echte, wirkliche, ganz reale in Mittel- und Südamerika beheimatete Greifvögel. Das Lieblingsfutter dieser äußerst unsympathischen Viecher sind Faultiere!