

«Eile mit Weile!»

Dr. med. Matthias Gauger, 12.02.2022. Dieses Dokument darf unter korrekter Quellenangabe gerne kopiert, verlinkt, heruntergeladen, weitergeleitet werden.

«*Eile mit Weile!*» ist die Kurzfassung einer Haltung zum Leben, welche ich generell empfehlenswert finde, aber besonders, wenn man viel Ärger erlebt, z.B. während einer Pandemie. Das Leben wird durch diese Doppelhaltung des Seins und des Tuns spielerischer, farbenreicher und freudiger.

Dass «*Eile mit Weile*» auch der Name für ein Spiel ist, habe ich erst in der Schweiz erfahren. Ich kannte das ganz ähnliche Gesellschaftsspiel zuvor nur unter dem Namen «*Mensch ärgere dich nicht!*».

Praktisch ein und dasselbe Spiel, und doch: Welch' Unterschied in der Namensgebung und welcher Unterschied in der Haltung der Spielenden, welcher hinter der jeweiligen Namensgebung steckt?



Abb. 1: «Mensch ärgere dich nicht!»

Und was für eine tiefgehende Metapher?

So wie wir ein Gesellschaftsspiel mit zwei verschiedenen Haltungen spielen können, so können wir auch ein und dasselbe Spiel des Lebens, welches für jeden Spieler dieselben Spielregeln festgelegt hat, in verschiedener Haltung spielen und es dadurch sehr verschieden erleben.

Wenn ich mich auf einen Prozess des Eilens *und* Verweilens einlasse, dann verspricht diese Haltung ein entspannteres Unterwegssein. *Eile mit Weile* im Sinne einer Symbiose und eines Wechselspiels von aktiv-, ziel- und erfolgsorientiert sein (Eile) – und von Handeln in einer Haltung des Verweilens, Erlebens, Betrachtens (Weile); zu einem Ziel unterwegs sein (Eile) in der Gewissheit der Verbundenheit und des Schon-da-Seins (Weile).

In dieser zweimodalen Verfassung habe ich mehr Spielfreude und weniger Stress, als unter der dominierenden Annahme, auf der Hetzjagd nach einem absolut wichtigen Ziel zu sein, auf welchem mir ständig Stolpersteine in den Weg geworfen werden.

Wenn wir uns in diesem letzteren Betriebsmodus befinden, wird der Ratschlag «*Mensch ärgere dich nicht!*» zwar gut gemeint sein, aber nicht viel fruchten. Unsere Steuerung *muss* uns in Stress und Ärger versetzen, damit unsere Körperverfassung zu unseren inneren Vorstellungen passt.

Wenn wir uns jedoch in aufrichtiger Weise vorbehaltlos an die besser zur Grundstruktur der Natur passende Haltung «*Eile mit Weile!*» zurückerinnern, dann folgt unsere Steuerung automatisch dieser veränderten Grundausrichtung und der Ratschlag «*ärgere dich nicht!*» wird überflüssig. Der Ärger wird gar nicht gross entstehen, oder sich von selbst verflüchtigen.

Was für eine elegante Methode, mit Ärger umzugehen, welche im Übrigen auch auf die Emotion [Angst](#) (S. 24) und weitere unliebsame Gefühle anwendbar ist.

