

**Nimm dir Zeit**

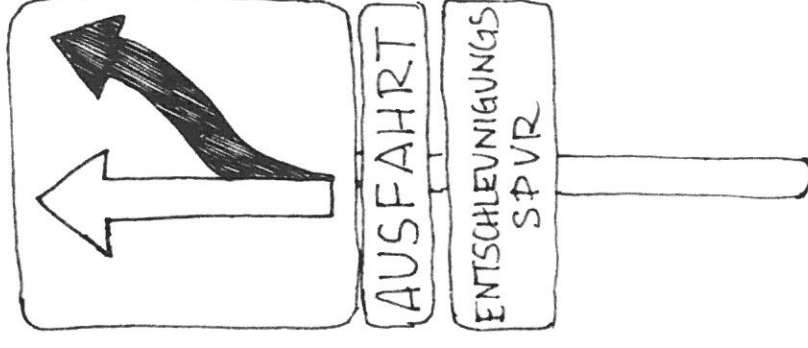
Zeit sei „das wichtigste aller Luxusgüter“, hatte Hans Magnus Enzensberger geschrieben. Auch die Werbung hat des Menschen Recht auf Entspannung zum Programm gemacht, denn selbst Autos bleiben in den Spots immer öfter stehen... und die meisten von uns sind fast glücklich, wenn sie im Stau zum Ferienort zwangentschleunigt werden.

**Eins, drei, zehn Minuten?**

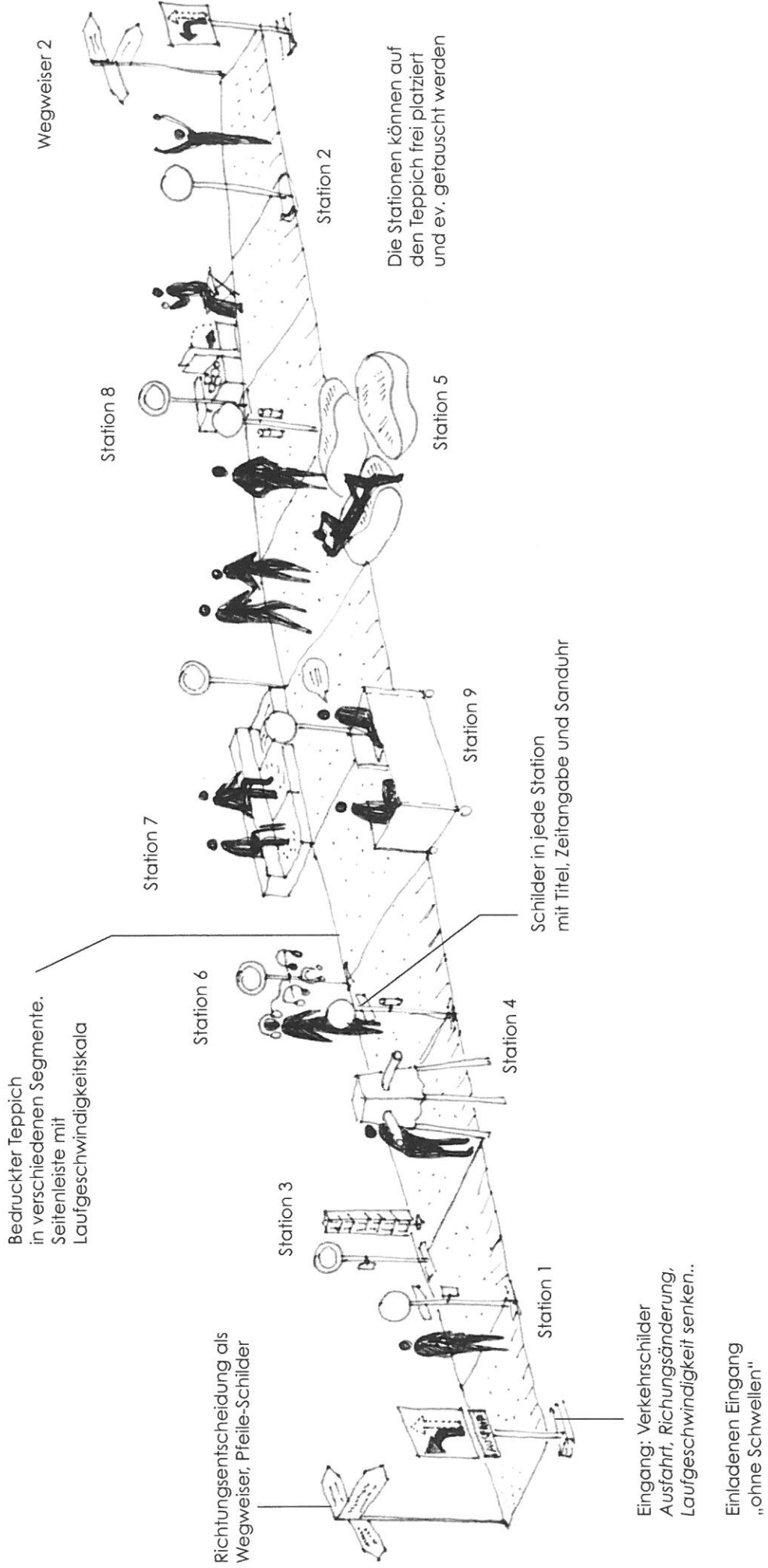
An einer Entschleunigungsspur, die durch einen Teppich zoniert wird, reihen sich mehrere Stationen mit unterschiedlichen Angeboten. Aufgestellte Schilder geben an, wieviel Zeit das jeweilige Angebot in Anspruch nimmt. An den Schilderstangen sind Sanduhren angebracht, damit niemand die Zeit aus den Augen verliert und meßbar ist.

*Nimm dir Zeit* überläßt es dem Passanten, ob und wieviel Zeit er sich bewußt für ein Angebot nehmen möchte. In einer Welt voller Ablenkung ist, in der man keine Zeit mehr findet, ist es der größte Luxus, sich bewusst wieder für etwas Zeit zu nehmen. Dieses Zeitbewusstsein ist der rote Faden der Intervention. Verläßt man die Entschleunigungsspur wieder geben Wegweiser am Ende mögliche Richtungen in den Alltag... weiter zur Arbeit oder melde ich mich mal seit langem wieder bei einem guten Freund?

Die Entschleunigungsspur bleibt frei, die Angebote mit Zeitangaben flankieren ihn. Damit wird die Hemmschwelle der Probenutzung für den Passanten sehr gering gehalten, da die Teilnahme selbstbestimmt bleibt und er sich in ein Angebot läuft. Die Gestaltung der Entschleunigungsspur ermöglicht es die Angebote zu variieren, da sie einzeln mit neuen Angeboten ausgetauscht werden. So können bei einer Mehrfachnutzung immer wieder neue Inhaltskombinationen gesetzt werden und unterschiedliche Thematiken, Beteiligungsformen und Stationsgrößen gestaltet werden. Diese Flexibilität ermöglicht auch eine Adaptierung von unterschiedlichen Bespielungsarten. *Nimm dir Zeit* kann immer wieder aufs Neue entdeckt werden.



# DER TEPPICH ALS SPUR



Station 3

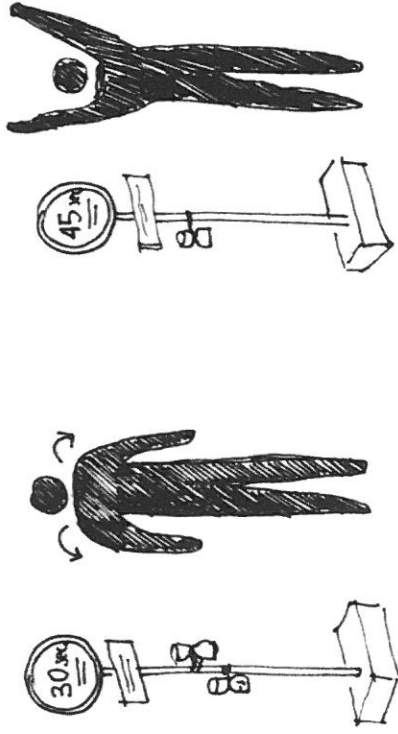
Titel: **Heiliger Rat**

Zeit: **1 Minute**

Slogan: Wissen, wo es hingeht

Beschreibung: Postkarten mit Bildern von Heiligen, Rückseite mit Aussagen zur Inspiration.

„Modernes“ Grafikdesign, schöne Objekte zu mitnehmen.



Stationen 1, 2 (ev. mehr)

Titel: **Körperübungen**

Zeit: von **30 Sec. zu 1 Minute**, ...

Slogan: mach dich locker

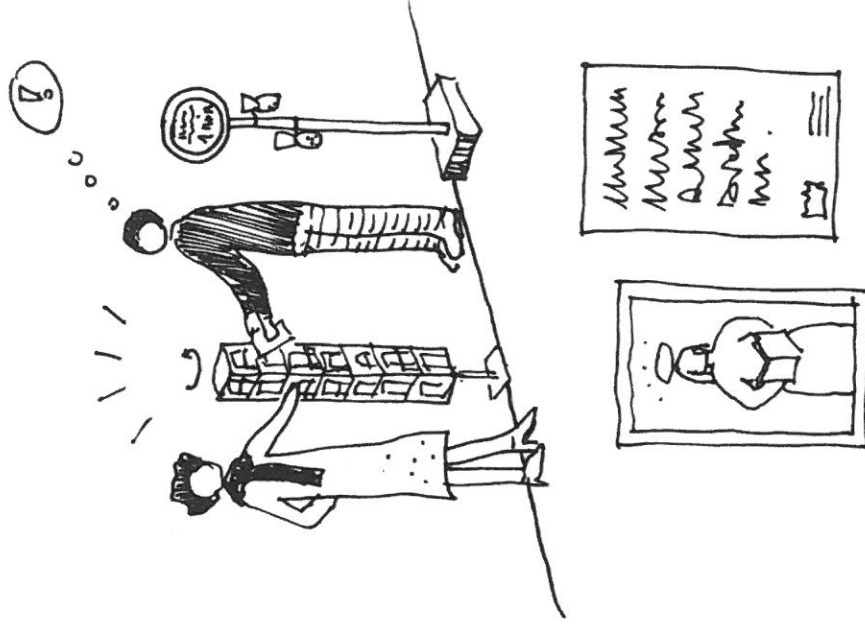
Beschreibung: Kleine Entspannungsübungen.

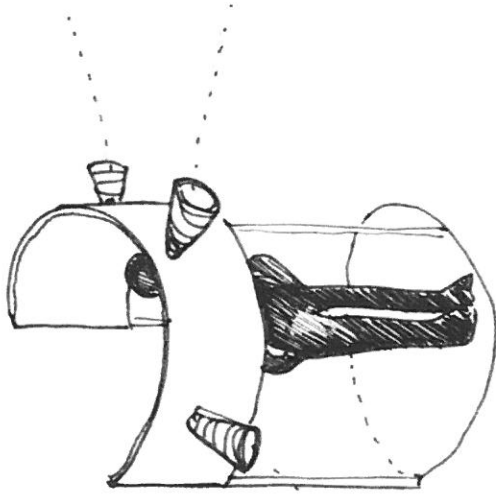
1- Schulterkreisen in beide Richtungen

2- Dreimal tief atmen mit geschlossenen Augen

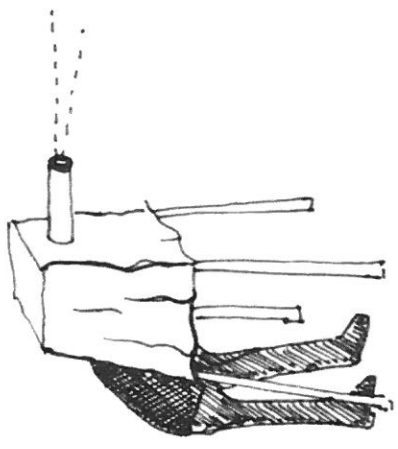
Es kann auch ein mal am Tag eine Station für geleitete Körperübungen geben, mit Vorankündigung.

Weg von klassischer Yoga, nur einfache Bewegungen.

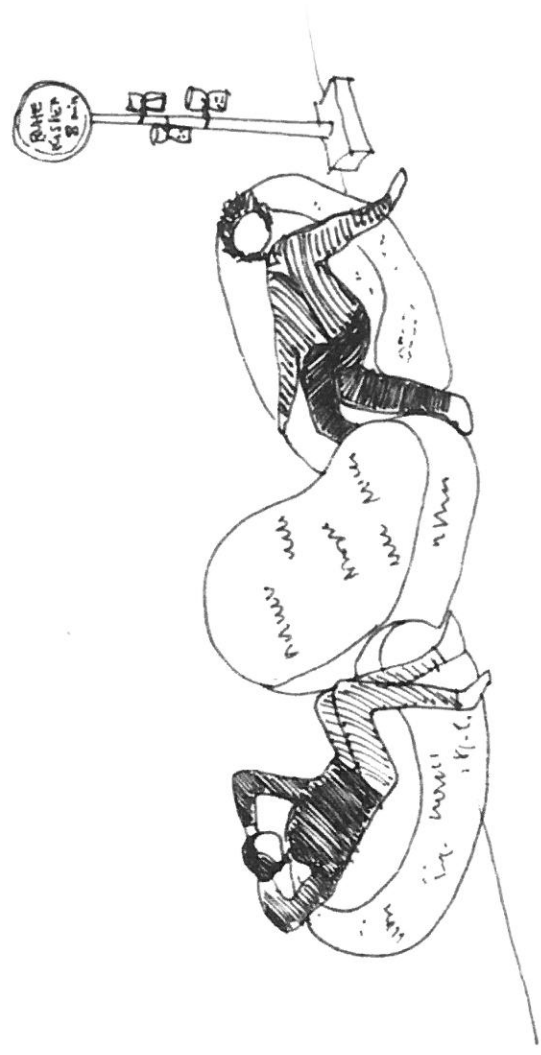


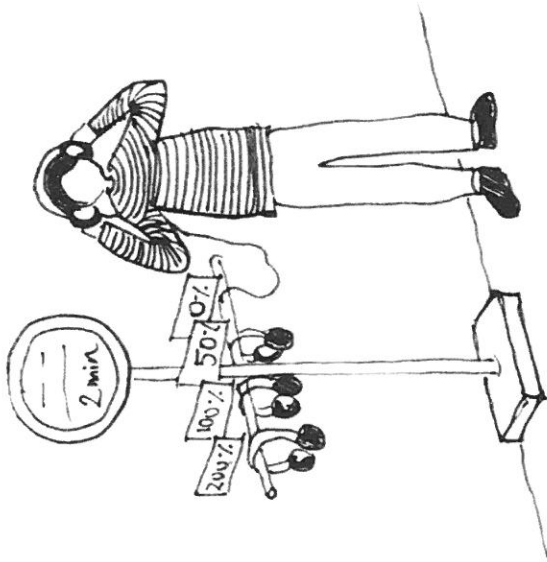


Station 4  
 Titel: **Stadtblick**  
 Zeit: **5 Minuten**  
 Slogan: Beobachte deine Abwesenheit  
 Beschreibung: Anschauen, da wo du gerade warst.  
 Wieviel passiert auf 1qm Strasse?  
 Objekt mit Sichtblende und Blickpunkte (z.B. Fernglas)



Station 5  
 Titel: **Himmlich**  
 Zeit: **8 Minuten**  
 Slogan: *Wie auf Wolken*  
 Beschreibung: große Ruhekissen zum Entspannen und zum Himmel gucken.  
 Konfektionierter wasserdichter Stoff, ggf. mit Wolkenmotiv oder mit Psalmworten bedruckt

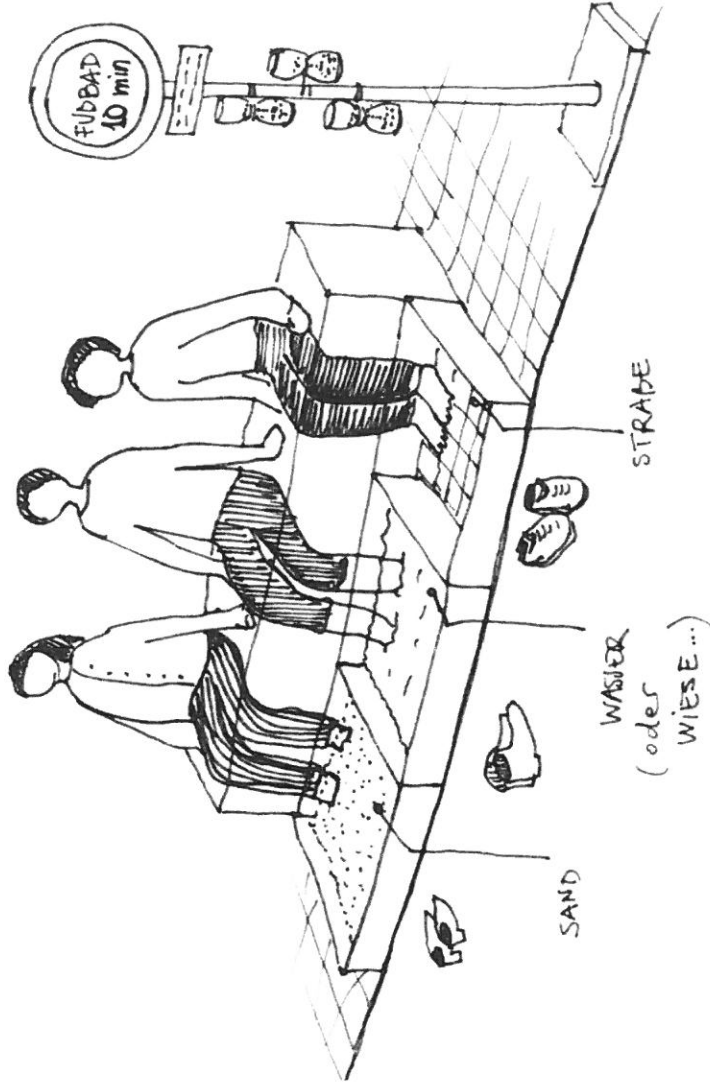


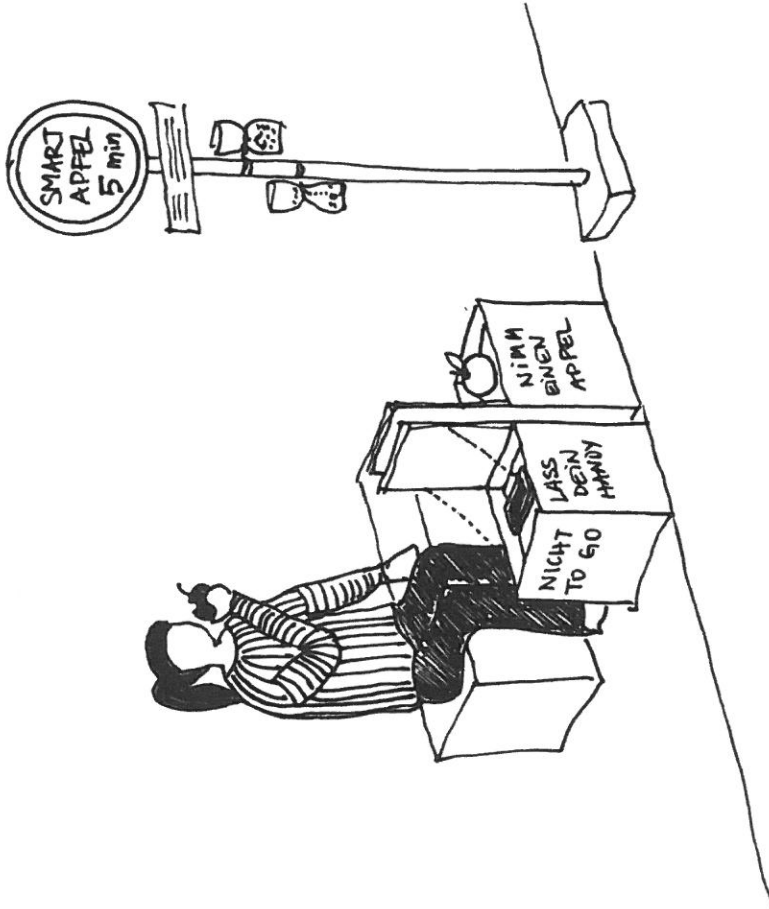


Station 6  
 Titel: **Abhörung**  
 Zeit: **2-3 Minuten**  
 Slogan: Hör dich um  
 Beschreibung: Kopfhörer mit unterschiedlicher Schalldichte zur Straßen Geräuschspegel: verstärktes hören (200%), beruhigt (50%) oder lautlos (ca. 0%)

Station 7  
 Titel: **Fussbad / Feetback**  
 Zeit: **10 Minuten**

Slogan: *Spüre den Boden unter deinen Füßen / Ziehe deine Latschen aus*  
 Beschreibung: Becken mit Wasser, Sand (ev. Wiese) und Strassenbelag, mit Bank zum Sitzen.





Station 8

Titel: **Smart-Apple**

Zeit: **5 Minuten**

Slogan: Nimm einen Apfel, lass dein Handy

Beschreibung: Möglichkeit, dein Handy liegen zu lassen während du einen Apfel isst. Nicht to go! Kisten zum Aufstellen und sicher bewahren. Sitzgelegenheit für mehrere Personen.

Option 2: ohne Tausch von Handy, nur Angebot, sich hinzusetzen und einen Apfel in Ruhe zu essen.

Station 9

Zeit: **15 Minuten**

Titel: **Das langsame Wort**

Slogan: „Wie geht's dir?“

Beschreibung: Sitzmöglichkeit für einen Gespräch zwischen zwei Personen, ein Zuhörer und ein Sprecher. Rollen können getauscht werden.

Man sollte langsam sprechen. Zuhörer fragt den Sprecher nach seine Wahrnehmungen, Stimmung und allgemeines Wohlbefinden.

Zuhörer kann ehrenamtliche Person sein.

Keine inhaltsgeladene Fragen, nur zuhören.

