



# Leef langzaam,

Het belang van vertragen  
in een razendsnelle wereld



HET LEVEN HOEFT NIET ALTIJD  
SNEL, SNEL, SNEL TE GAAN.  
MEER MENSEN ONTDEKKEN  
SLOW ALS ANTWOORD OP  
OPPERVLAKKIGE, HAASTIGE  
CONTACTEN. NIET OM HET  
MODERNE LEVEN AF TE ZWEREN,  
MAAR OM ER MEER VAN TE  
GENIETEN. MARCO VISSCHER,  
ODE'S JONGSTE EN RAZENDE  
REPORTER, ONDERZOCHT EEN  
NIEUW FENOMEEN – EN  
PROBEERDE HET UIT.

# geniet meer

TEKST: MARCO VISSCHER  
FOTO'S: NEELTJE KONINGS

# Slow in maar 8 dagen!

- Laat je horloge op je nachtkastje liggen.
- Verzin rituelen. Bedank in stilte voor de maaltijd en maak met iedereen aan tafel oogcontact voordat je begint te eten.
- Steek kaarsen aan voordat je gaat koken.
- Laat de telefoon een paar keer overgaan voordat je opneemt.
- Bak zelf brood. Teel je eigen groente. Brouw zelf bier.
- Trek zo vaak mogelijk de natuur in. Let op de cyclussen van de maan en de wisselende seizoenen. Ga als het even kan eens aan de oever van een beek of rivier zitten.
- Doe je ogen dicht en blijf zo even zitten als je de computer aanzet.
- Bekijk je e-mails maar twee of drie keer per dag.
- Als je een schatting maakt van de tijd die je ergens voor moet uittrekken, neem dan 25 procent meer.
- Leer de genoegens van langzame muziek waarderen: tango, wals, langzame jazz, chansons, bossa nova, folk en dergelijke.
- Koop twee hangmatten: een voor in de tuin en een voor binnen.
- Maak eens zelf een cadeautje voor een vriend.
- Reserveer één avond per week helemaal voor jezelf en af en toe een dag.
- Neem de toeristische route.
- Neem vóór je 's ochtends opstaat even de tijd om je je dromen te herinneren en te bedenken wat je die dag wilt bereiken.
- Leer de schone kunst van het elegant te laat komen.
- Beeld je in de auto in dat alle andere weggebruikers onderweg zijn naar een goede vriend in nood.
- Durf plannen af te zeggen.
- Grijp je kans als je met een kind kunt spelen, en houd je dan aan zijn regels.
- Plan je agenda nooit zo vol dat er geen tijd is voor een wandelingetje.
- Ga eens linksaf waar je meestal rechtsaf gaat.



Zijn het de kronkelige wegen of de indrukwekkende vergezichten, waardoor onze huurauto in een ongehoord laag tempo zijn weg vindt in de Chiantistreek in Toscane? Op zoek naar rust in een rusteloos lijf schrijden we voort door het groene, glooiende landschap vol druivenranken en olijfbomen. In de schilderachtige middeleeuwse dorpjes lijkt de tijd te zijn stilgezet. Soms is het leven verrukkelijk – en Toscane lijkt ervoor gemaakt daarvan het bewijs te zijn.

De burgemeester van Castelnuovo Berardenga, het dorp waar wij verblijven, zegt het ook. 'Het is gemakkelijker om van het leven te genieten als je het langzaam beleeft. Met mijn dorp wil ik iets creëren dat mensen toestaat uit te rusten, een plek waar rust en aandacht natuurverschijnselen zijn.'

Simone Brogi is één van de eerste burgemeesters die zich aansloot bij Citta Slow, een groeiend netwerk van stadjes die het turboleven willen uitbannen. Ze investeren niet zozeer in betere snelwegen, maar in fiets- en wandelpaden. Ze zijn meer geïnteresseerd in bescherming van parken en restauratie van oude gebouwen dan in nieuwbouwprojecten. Ze leggen beperkingen op aan grote winkelketens en gunnen lokale, kleinschalige winkels de beste plekken in het stadscentrum. Ze stimuleren boeren om op natuurvriendelijke wijze traditionele, lokale producten te verbouwen. Maar, waarschuwt Brogi, 'het is eerder een filosofie dan een concrete actielijst.'

Als onze typisch Toscaanse lunch erop zit, maken we een wandeling door zijn stadje. Op deze doordeweekse dag is het rustig op straat, verklaart Brogi. Maar het is moeilijk voor te stellen, dat het

# ‘Met mijn dorp wil ik een plek creëren waar rust en aandacht natuurverschijnselen zijn.’

Simone Brogi, burgemeester Castelnuevo Berardenga



Simone Brogi

hier ooit bruist. Vrees dat toeristen het trage tempo verstoren, heeft hij niet. 'Ik hoop', zegt Brogi, 'dat mensen die hier komen juist iets meenemen van de *slow experience*. Dat ze eenmaal thuis contacten zullen leggen, dat ze mensen aankijken en groeten op straat. Tijd nemen voor elkaar, daar draait het uiteindelijk allemaal om.'

Brogi's wens om het tempo terug te draaien in Castelnuevo Berardenga is een exponent van een opmerkelijk nieuw wereldwijd verschijnsel. De vrijwel permanente haast van het moderne leven maakt bij steeds meer mensen een diep verlangen naar meer tijd, naar meer rust los. Ze willen vertragen. Ze willen meer tijd voor hun familie en vrienden. Ze willen – in een nieuw trefwoord – *slow*.

Slow? Langzaam? Is dat niet iets van vroeger? Zelf hou ik wel van een beetje vaart. Ik heb weliswaar geen auto, maar in de tien minuten die ik dagelijks op de fiets doorbreng tussen mijn appartement en Ode's voordeur trap ik flink op de pedalen. Op de dansvloer haat ik slome nummers, de afwas gaat hup, in de vaatwasser, en eten en de krant lezen gaan volgens mij perfect samen. En nu wil Ode dat ik – uitgerend ik – reis naar een Italiaans gehucht waar de tijd stil staat, om mij aan te passen aan het *slow life*?

Moderne stadsmensen als ik hebben het druk, druk, druk – en daar zijn we trots op. Een volle agenda betekent een actief sociaal leven. Zo rijgen we de ene vluchtige ontmoeting aan de andere. Rust is iets voor de vakantie, een georganiseerde reis waar zoveel mogelijk bezienswaardigheden op een druk programma staan. Rust is iets voor oude mensen – of beter nog: rust is iets voor ná het leven.

Snel staat gelijk aan goed, aan vooruitgang. We gaan op een snel dieet ('Nu slank in 8 dagen!') en als dat niet werkt, is er liposuctie. We halen Chinees of laten pizza's bezorgen en als we dan eens in de keuken staan te koken, is er een magnetron. We verwachten van de huisarts geen luisterend oor meer, maar een pil die meteen werkt. Voor wie een relatie wil, is er *speed-dating*, zodat je in zo kort mogelijke tijd zoveel mogelijk mensen kunt scannen. Om ouders te helpen met vaak tijdrovende voorleesverhaaltjes zijn er speciale sprookjes die maar één minuut duren.

Dit is geen vingerwijzing naar al degenen die alleen de hogere versnelling weten te vinden. Ook ik probeer overal en altijd een paar minuten te winnen, zelfs een paar seconden. Altijd voel ik me opgejaagd, bang om iets te missen, bang dat het feest in een andere zaal is. In de rij bij de supermarkt kijk ik met een schuin oog naar andere rijen: zal ik toch dáár gaan staan? Ik ben bepaald niet alleen. We lijden collectief aan tijdziekte, of *time-sickness*, het woord dat de Amerikaanse arts Larry Dossey in 1982 verzoon voor het obsessieve geloof dat er niet genoeg tijd is en dat je dus sneller moet gaan om bij te blijven. Hoe anders valt te verklaren dat steeds meer mensen last hebben van de gevolgen van een gehaast leven: stress, slapeloosheid, migraine, zwaarlijvigheid?

Ik ben eind twintig, en enkele van mijn vrienden zijn al gevelld door wat ze een *burn-out* noemen, of nog moderner: een *quarterlife crisis*, het jongere broertje van de *midlife crisis*. Wat wordt de naam van de aandoening voor kinderen die vanwege muzieklessen, sport, toneel

# ... t . i . k ...

## Snelle jongens uit computerwereld ontwerpen extreem langzame klokken om langetermijndenken te stimuleren

De beschaving is in een onnatuurlijke stroomversnelling geraakt. Niets krijgt meer de aandacht die het verdient. Maar ieder gesprek over tijdsbesef en gezamenlijke verantwoordelijkheid dreigt te verzanden in een oersaai verhandeling met afgezaagde clichés. Daar moet een treffend beeld aan worden gekoppeld, bedachten enkele computerdeskundigen in San Francisco. En toen hadden ze het: een klok die één keer per jaar tikt, één keer per honderd jaar slaat en waar het vogeltje zich één keer in de duizend jaar laat zien. De ontwerpers, verenigd in The Long Now Foundation, verwachten dat een langzaam tikkende klok bijdraagt aan een langetermijnvisie.

De organisatie bouwt enorme, complexe klokken die het begrip 'tijdsbeleving' op zijn kop zet. In het wetenschapsmuseum van Londen is een eerste exemplaar, gemaakt van brons en staal, te zien. Een andere klok moet worden gehakt uit een rotswand in het oosten van Nevada.

Het oprichtingsjaar van de stichting is '01996'; het extra cijfer is bedoeld om de over achtduizend jaar dreigende deca-millenniumbug te trotseren. Dat is meer dan een ludieke grap van de oprichters van The Long Now Foundation, die verrassend genoeg vooral werkzaam zijn in de wereld van computers, de snelste industrie ter wereld. Een vijfcijferig jaartal impliceert de komst van het jaar 10.000, en dat creëert een toekomstbeeld dat beleidsmakers niet bepaald scherp op het netvlies hebben.

Tot de grondleggers behoren popmuzikant Brian Eno, computerdeskundige Daniel Hillis, Stewart Brand, mede-oprichter van Global Business Network en Kevin Kelly, die de tijdschriften *Whole Earth Review* en *Wired* hun terechte faam bracht. Ondersteunende bedrijven zijn onder meer high-techgiganten als PeopleSoft, Autodesk en Sun Microsystems. — MV

Meer informatie: The Long Now Foundation, P.O. Box 29462, Presidio of San Francisco, San Francisco, CA 94129-0462, Verenigde Staten, [services@longnow.org](mailto:services@longnow.org), [www.longnow.org](http://www.longnow.org). Via de website kunt u het boek *The Clock of the Long Now*, geschreven door Stewart Brand, bestellen.

**'Er is meer in het leven  
dan alsmaar sneller gaan.'**

Mahatma Gandhi



en een televisieverslaving geen tijd meer hebben om gewoon te spelen en te lummelen – zeg maar, om *kind* te zijn?

In weerwil van deze trend kiest een groeiende minderheid voor meer rust in het leven, niet in de laatste plaats om hun gezondheid te redden, maar zeker ook om meer van het leven te genieten. Meer mensen ruilen een werkdag in voor minder salaris en meer tijd. Ze verzorgen hun lichaam niet langer met fitness of aerobics, maar met yoga en tai chi. Ze vervuilen de geneeskunde van de zogenaamde *quick fix* voor andere, meer holistische benaderingen van gezondheid. Ze nemen meer tijd om lekker te koken, om te mediteren, om vrienden te bezoeken, of om hun seksleven minder hijgerig en beter te maken. Kortom, in hun keuze voor *slow* vinden ze meer kwaliteit in een snel leven.

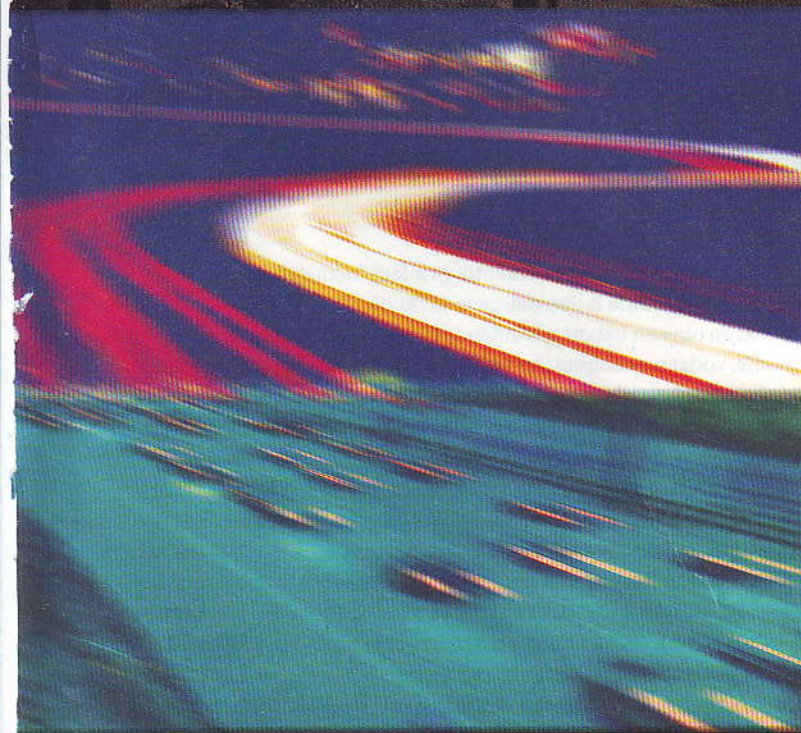
Als je gehaast leeft, vertellen vrienden die streven naar meer rust, blijft alles oppervlakkig. Je kunt zo geen werkelijke verbinding maken met de wereld, met anderen of met jezelf. Het is eigenlijk een vreemde paradox: de belangrijkste reden waarom mensen gas terug nemen, is omdat ze (nog altijd) denken dat ze te veel missen en dus eigenlijk meer willen ervaren.

Hoewel het hier geen officiële beweging betreft met woordvoerders en een eigen website, is de eerste kroniek al geschreven: het uiterst vermakelijke *In Praise of Slowness* (Alfred A. Knoff, 2004) door de Canadese journalist Carl Honore, dat na de zomer in Nederlandse vertaling verschijnt bij uitgeverij Lemniscaat. Het boek somt allerlei maatschappelijke ontwikkelingen op die zouden wijzen op een algehele vertraging van de cultuur: van het belang van wandelen via de



**‘Wie een lange weg te gaan heeft,  
moet langzaam doen.’**

*Spreekwoord van de Ilocano*



populariteit van tantrische seks tot thuisonderwijs, een antwoord van ouders op de reguliere scholen die kinderen dwingen in korte tijd veel kennis tot zich te nemen in een tempo dat niet het hunne is.

Er lijken belangrijke argumenten te bestaan om te kiezen voor slow, voor een stap terug. Minder werken – het startpunt van vele zoektochten naar een prettiger, evenwichtiger leven – hoeft voor het bedrijf niet te betekenen dat het minder effectief is. Met gemiddeld zes weken vakantie blijken Europese bedrijven toch te kunnen concurreren met Amerikaanse, die slechts twee vakantieweken hebben. In de Verenigde Staten voert *Take Back Your Time* met een groeiende aanhang campagne om naar Europese voorbeeld de vakanties te verlengen.

Hoge werkdruk en lange uren op kantoor worden vaak verward met effectiviteit. In organisaties gaat veel tijd onnodig verloren. Problemen worden met verbetenheid aangepakt en dat slurpt tijd en energie. Steeds meer schrijvers van managementboeken zijn het erover eens, dat de beste manier om een probleem op te lossen, luidt: achterover leunen met je benen op het bureau. (Albert Einstein schijnt hierom berucht te zijn geweest bij zijn collega's.) Loslaten betekent een kans voor nieuwe inzichten en creativiteit. Bij 3M, bekend van de gele memoblaadjes, is het zelfs voor personeelsleden verplicht vijftien procent van hun tijd te lummelen. Met succes, zo lijkt het. Vernieuwende producten komen in een stijgend tempo op de markt.

Consultant Tom de Marco pleit hartstochtelijk voor meer ruimte in een onderneming om terug te blikken of vooruit te kijken. *Slack*



'Slow is gewoon een strategie om modernisering richting en betekenis te geven.'

Bruna Sibille, loco-burgemeester Bra



noemt hij dat, evenals het boek dat daarover gaat. *Slack* betekent dat je keuzes kunt maken. Niets is belangrijker dan dat, want op dagen zonder keuze – dagen die worden geregeerd door een bomvolle agenda – kun je niet groeien. Voor groei is rust nodig. Macro-economen, opgelet: dit betekent meer werkgelegenheid, want een gezonde onderneming heeft juist een ruim personeelsbestand.

Rust en aandacht. Dat is wat Simone Brogi nastreeft in Castelnuovo Berardenga, het mooie dorp in Toscane. Aandacht heb ik zeker voor de heerlijke Chianti's die hier worden geschonken, maar met de rust wil het niet vlotten. Er zijn nog een paar e-mailtjes die ik wil versturen en aan het einde van onze ontmoeting stel ik voor nog even naar zijn kantoor te gaan. Maar dan! Dan blijkt dat Brogi helemaal geen computer heeft. Van internetcafés heeft niemand hier gehoord en het begint ons te dagen, dat Toscaanse dorpjes misschien iets te goed zijn uitgerust voor het *slow life*...

We besluiten door te rijden naar Bra, een provinciestad met 28 duizend inwoners, vlak onder Turijn, in het meer geïndustrialiseerde noorden van Italië. Hier is vijf jaar geleden het netwerk van *slow cities* begonnen. Het omvat inmiddels ook stadjes uit Noorwegen en Engeland en behandelt verzoeken uit Duitsland, Australië en Japan. Bruna Sibille, loco-burgemeester van Bra, was de initiator, en met haar hebben we een afspraak. Na een urenlange autorit, waarbij we de snelheidslimiet schandalig hebben overtreden in een nipt geslaagde poging op tijd te arriveren, ontmoeten we Sibille, die het – echt waar! – veel te druk blijkt te hebben.

Tijdens onze korte ontmoeting rinkelt haar mobiele telefoon voortdurend. Sibille is dan ook geen technofob. 'Wij zoeken naar manieren om een balans te vinden tussen het moderne en het traditionele, zodat we een prettig leven kunnen hebben', ratelt ze. 'Modern en slow zijn geen tegenpolen. Slow is gewoon een strategie om modernisering richting en betekenis te geven.' Dan vliegt Bruna Sibille weg, naar een nieuwe afspraak.

Kijk, dít is de slow die meer bij het moderne leven past. Al dat gepraat over langzamer leven klinkt wel aantrekkelijk, maar het is nogal onhaalbaar alles in een slakkengang te doen. Daar gaat het kennelijk niet om. Het gaat om het recht zelf te bepalen wat je tempo is.

Sibilles curieuze mix van snel en slow was voor mij een bevrijdende *eye-opener*. Ik had nooit echt stilgestaan bij de mogelijkheid slow te gaan wanneer ik dat eigenlijk wilde. Maar wie zegt ons dat je – om maar eens wat te noemen – altijd overal onmiddellijk een mening over moet hebben? Heeft het niet meer waarde om tijd voor reflectie in te bouwen voor we onze mening de wereld in sturen? In ieder geval komen bij mij de beste ideeën als ik in bad zit of een wandeling maak, niet als ik hard aan het nadenken ben. En waarom zouden we snel moeten eten? Alleen omdat de mogelijkheden er nu eenmaal zijn? Hoe kun je eigenlijk nog denken dat je tijd verspilt wanneer je minder dingen met meer aandacht doet?

Niet lang geleden was ik erg gecharmeerd van het idee om razendsnel te kunnen lezen, zoals die ene man dat kon in een reclamespot waar ik toevallig langs zapte. Eindelijk zou ik al die boeken kunnen doorspitten, die ongelezen in de boekenkast of op mijn

# Tijd heelt alle wonden

## Rust nemen wordt nu voorgeschreven voor genezing en fitness

Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat geduld vaak de beste remedie is. Na een beschadiging kan het zenuwstelsel bijvoorbeeld, zichzelf herstellen. De afzonderlijke cellen waaruit een zenuwstelsel bestaat, maken zelf nieuwe verbindingen aan, maar kunnen ook hun functie wijzigen ten behoeve van genezing. De Britse, tegendraadse arts Vernon Coleman suggereert dat bij negentig procent van alle ziekten geen noodzaak bestaat voor een professionele behandeling, omdat het lichaam volmaakt in staat is voor zichzelf te zorgen wanneer het tijd krijgt.

Voor een reeks aan moderne aandoeningen biedt de conventionele medische wetenschap vooral teleurstelling en desillusie. Daarom groeit de interesse in alternatieve en complementaire therapieën, die hun succes vaak te danken hebben aan de nadruk op het belang van een rustiger en gematigder leven. Ongeveer de helft van de Noord-Amerikaanse bevolking zoekt hulp buiten het gevestigde gezondheidssysteem, Groot-Brittannië telt inmiddels meer alternatieve genezers dan reguliere huisartsen en de Wereldgezondheidsorganisatie heeft een campagne gelanceerd om de beste complementaire geneeswijzen te introduceren in het gangbare circuit.

Tuinieren, schilderen, muziek maken, wandelen door het bos, lachfilms kijken, een huisdier nemen: het zijn kalmerende activiteiten die mensen helpen bij hun genezing. Technieken als meditatie en yoga kunnen worden ingezet bij uiteenlopende behandelingen: kanker, diabetes, astma, mentale problemen.

Meditatie, zo blijkt uit onderzoek, verlaagt de bloeddruk en produceert meer langzame alfa golven in de hersenen, die het intuïtieve en creatieve denken stimuleert – ook wanneer je al geruime tijd niet meer mediteert. Een onderzoek waarin mensen vijf jaar lang werden gevolgd, wees uit dat mensen die mediteren 56 procent minder kans hebben ziek te worden.

Ook yoga is rustgevend en heilzaam. Met yoga kun je je *chi*, je levenskracht of energie, verstevigen, wanneer die wordt belemmerd door stress, overbezorgdheid, ziekte of een te hoge werkdruk. Lichaam en geest worden beter op elkaar afgestemd. In sommige gymscholen is yoga populairder dan aerobics. Jane Fonda, de koningin van hijgen en puffen, maakt tegenwoordig yogavideo's.

Maar helemaal hip is SuperSlow, een wijze van gewichtheffen die volgens aanhangers geschikt is voor iedereen. In plaats van een gewicht in zes seconden op en neer te bewegen, vraagt SuperSlow je er twintig seconden over te doen. Spieren kunnen zich zodoende veel gunstiger ontwikkelen, terwijl je kracht in vergelijking met conventionele oefeningen sneller toeneemt. De oefeningen schijnen zo intensief te zijn, dat ze nooit langer dan twintig minuten duren. – MV



Bruna Sibille

immer uitdijende verlanglijst staan. Het studiemateriaal was inmiddels op de deurmat gepluft, maar ik had – hoe ironisch – nog geen tijd gevonden eraan te beginnen. Nu begon ik opeens bedenkingen te krijgen. Het is toch eigenlijk heerlijk om met een goede roman even bij te komen en om jezelf helemaal te verliezen in een verhaal? Gaat het niet óók om de ervaring van het lezen zelf? Zou dat plezier niet volledig verdwijnen als ik een enkele bladzijde in vier luttele seconden uit zou hebben? In Bra besloot ik dat snellezen mijn honger naar boeken alleen maar zou aanwakkeren; het lesmateriaal zou ik retour zenden. Begon ik het te leren?

In Bra lopen we nieuwsgierig rond, op zoek naar tekenen dat het hier een slow city betreft, ondanks de aanwezigheid van internetwinkeltjes. Zou het gebrek aan opvallende neonreclame en uithangborden – een doorn in het oog van moderne steden – misschien onderdeel zijn van Sibilles campagne? Navraag leert van niet. Speerpunt van haar beleid is de beperkte toegang van auto's in het stadscentrum. Een ondankbare politieke belofte, want Italianen zijn verknocht aan hun auto.

Herstel, niet alléén Italianen. Te hard rijden wordt wereldwijd niet zozeer als een wetsovertreding ervaren, maar als een volkssport. Behalve dat te hoge snelheden verantwoordelijk zijn voor de meeste verkeersdoden, heeft hard rijden in de stad, over korte afstanden, zelden zin. Omdat verkeerslichten steeds vaker op elkaar zijn afgestemd, zul je vaker voor een rood verkeerslicht staan.

Lokale overheden – niet louter die van slow cities – doen meer

# Hoe sneller hoe verder

Als mensen met snelheid tijd besparen, gebruiken ze die om meer afstand te 'kopen'

In een tijd waarin vervoersmiddelen als fietsen, auto's, treinen en vliegtuigen steeds sneller gaan, zou je verwachten dat je ook sneller bij je bestemming bent. Vreemd genoeg is dat meestal niet het geval, aldus planoloog Torsten Hagerstand van de Zweedse universiteit van Lund. Hij gaat ervan uit dat het leggen van menselijke contacten hét element is waar alle menselijke activiteit om draait. De gemakkelijke bereikbaarheid van mensen en voorzieningen bepaalt veel meer het succes van een vervoerssysteem dan de snelheid van het transportmiddel.

En daar ligt het probleem: met de toegenomen snelheid van vervoersmiddelen zijn de dagelijkse voorzieningen verder uit elkaar komen te liggen en moeten we verder reizen om bakker, supermarkt, ziekenhuis of sportclub te bereiken dan – pak 'm beet – zeventig jaar geleden. Voor een goede baan moet je bereid zijn te pendelen. In plaats van een dagje Amsterdam overwegen we nu een dagje Parijs of Stockholm.

Hagerstand concludeert dan ook: wanneer we aan snelheid winnen, wordt deze gebruikt om grotere afstanden af te leggen en niet om extra ritten te maken, zodat we meer mensen kunnen ontmoeten. Als mensen met snelheid tijd besparen, gebruiken ze die om meer afstand te 'kopen'. Meer snelheid levert dus niet meer menselijke contacten op, maar wél meer herrie, vervuiling, ongelukken en verkeersdrukke. – TT

## SNEL SLOW

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| Scheuren op de snelweg | In de tuin wandelen |
| Oppervlakkig kijken    | De diepte in gaan   |
| Achtergrondgeroezemoes | Gesprek             |
| Versnelde hartslag     | Dagdromen           |
| Sensatie               | Ervaring            |
| Schema                 | Serendipiteit       |
| Bestemming             | Je omgeving         |
| Kwantiteit             | Kwaliteit           |
| Actief                 | Contemplatief       |
| Doen                   | Zijn                |
| Opwindend              | Tevredenheid        |
| Later                  | Nu                  |
| Nu                     | Later               |



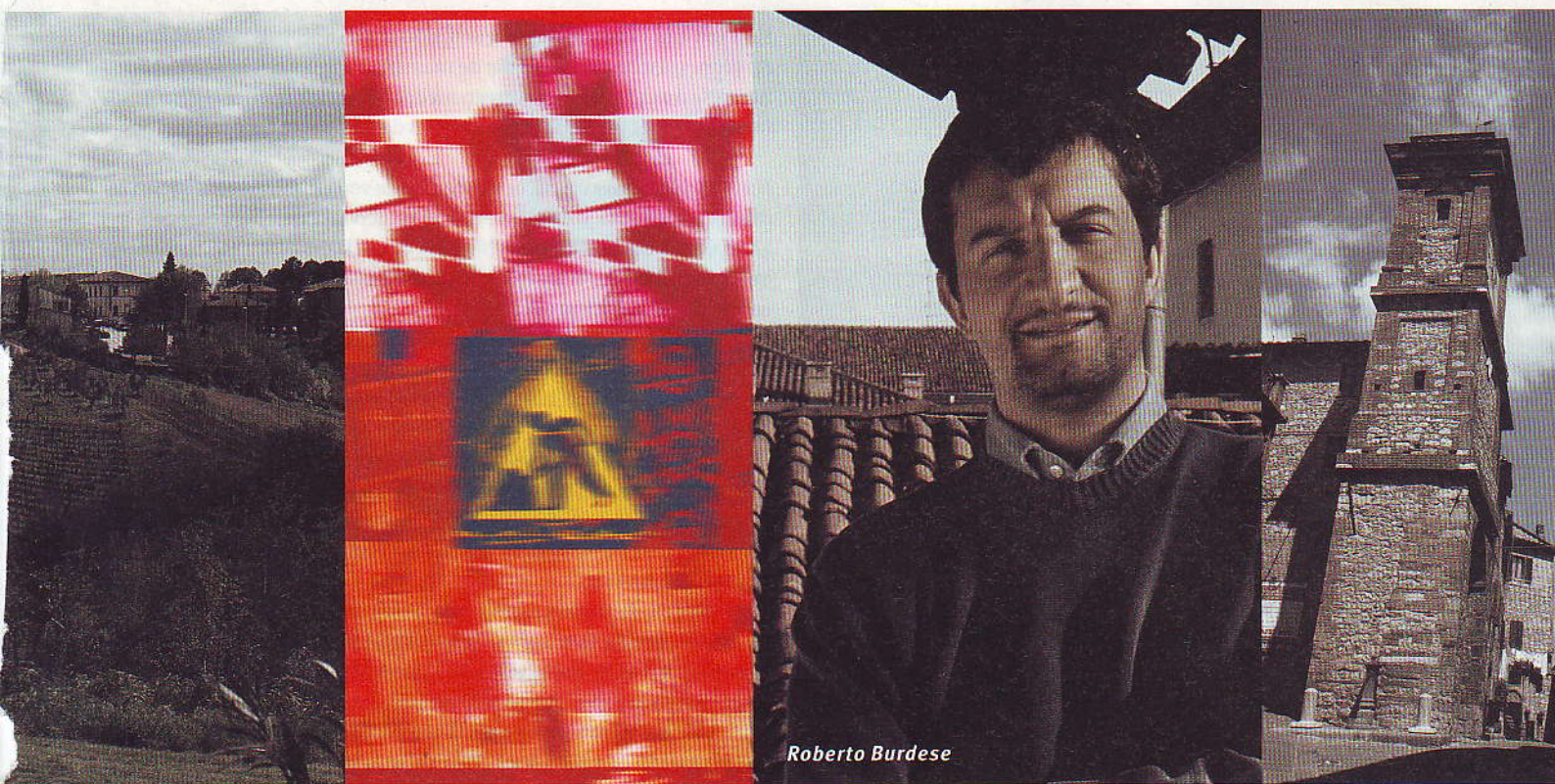
dan ooit hun best de snelheid op hun wegen te minderen. Verkeersdrempels, radarcamera's, eenrichtingsverkeerswegen, campagnes tegen bumperrijden en het terugdringen van de maximumsnelheid behoren tot de maatregelen die overal worden genomen – vrijwel altijd na een succesvolle lobby van bewonersverenigingen. Studies wijzen uit dat er een correlatie is tussen de aanwezigheid van auto's en het gemeenschapsgevoel: hoe minder verkeer er door een straat gaat, en hoe langzamer het gaat, hoe meer sociale contacten bureau met elkaar hebben.

Om de hoek van het gemeentehuis in Bra waar Sibille haar visie op een *slow city* probeert in te voeren, zit het hoofdkwartier van Slow Food. Deze organisatie is meer dan een ludiek antwoord op Amerikaanse hamburgertenten. Slow Food strijdt niet alleen voor het behoud van goede tradities in de cultivering, bereiding en consumptie van streekproducten, maar wil de cultuur van snelheid ombuigen. Zoals het oprichtingsmanifest uit 1989 meldt: 'We moeten ons verdedigen tegen de algehele waanzin van het *fast life* door rustig te genieten van de dingen des levens.'

Als we tegenover Roberto Burdese, vice-president van Slow Food, zitten, begin ik maar met een ontboezeming: ik eet soms een broodje kroket. Een uitbrander blijft me bespaard. 'Onze strijd keert zich niet tegen kroketten of patat, maar tegen vervlakking', verbetert Burdese. 'Wij komen op voor diversiteit in alle facetten. Wij willen het recht op een gevarieerd aanbod in onze voeding en wij zien aanleiding te twijfelen aan het voortbestaan van die diversiteit. Voeding moet goedkoop zijn, is de dominante visie. Dat heeft voeding tot mas-

**'De keukentafel is de perfecte plaats om een revolutie voor een langzamer leven te beginnen.'**

Roberto Burdese, vice-president Slow Food



Roberto Burdese

saproducten gemaakt. Maar waarom zou je iedere dag een tomaat moeten kunnen eten? Tomaten komen soms van duizenden kilometers verderop, op de boot gezet toen ze nog groen waren en voor de snelle groei voorzien van chemicaliën. Dit is waanzin. Het is de waanzin van een samenleving die haast en productiviteit tot hoogste waarden heeft uitgeroepen.'

Burdese ziet Slow Food – 80 duizend leden in meer dan honderd landen – graag als de voorbode van een nieuwe maatschappelijke trend. Maar is de keukentafel wel de meest geschikte plaats om een revolutie voor een langzamer leven te beginnen? 'Het is de perfecte plaats', meent Burdese. 'Het is de plaats waar je kunt praten met je familie en vrienden, waar je jezelf kunt vermaken. De lunch en het diner behoren tot de belangrijkste moment van de dag. Er is geen betere plaats om nog eens te overwegen hoe je jouw leven wil leiden.'

Die avond kiezen wij voor slow in Osteria del Boccondivino, een restaurant in Bra dat – geheel volgens de filosofie van Slow Food – al sinds de jaren tachtig een combinatie van goede streekgerechten en kwaliteitswijnen voor een redelijke prijs biedt. We praten over het leven, onszelf, de wereld en – terwijl we vooral langzaam eten en drinken om er inderdaad meer van te genieten – over hoe het moordende tempo de samenleving belast.

Zou dit nu zo'n typisch westers luxeprobleem zijn? De wereld vergaat immers niet, beginnen we optimistisch. Hoewel... Globalisering stuwt de hele wereld naar een hogere versnelling. Culturen die leven bij seizoenswisselingen, de zon en de maan en niet bij digitale klokken en kalenders, worden meegezogen in een alsmat duizeling-

wekkender tempo van de westerse wereld. Niet voor niets is globalisering wel eens omschreven als een 'survival of the fastest'. En om een ander citaat aan te halen: Klaus Schwab, de Zwitserse grondlegger van het World Economic Forum, beweerde eens: 'Van een plaats waarin de grotere de kleinere verslaan, verandert de wereld in een plaats waarin de snellere de langzamere verslaan.'

Hoe dat ongeveer gaat, valt te lezen in een boek dat lang geleden is geschreven, ruim voordat 'globalisering' een buzz-word werd. In *Momo en de tijdsparaders* beschrijft de Duitse meestersverteller Michael Ende hoe 'tijddieven' de bewoners van een dorp hebben overgehaald om tijd te besparen in plaats van tijd te maken voor een praatje, burenhulp of andere sociale activiteiten. Met als hoogtepunt de verbouwing van het dorpscafé tot snackbar deed het moderne leven zijn intrede. Gevolg: hoe meer de mensen probeerden tijd te besparen, hoe minder tijd ze naar hun eigen gevoel overhielden. Met de verspreiding van de mondiale economie reist deze paradox nu als een virus over de wereld.

Tijdens het nagerecht bespraken we Burdeses constatering dat we in onze haastige samenleving het contact met de natuur dreigen te verliezen. Met de zichzelf voorbijrazende technologische vernieuwingen zijn economie, politiek en cultuur in een eeuwige strijd om niet achter te blijven. Dit zijn tijden van exponentiële groei (1, 2, 4, 8, 16, etc), maar mensen zijn gewend te leven in een tempo dat geleidelijk gaat (1, 2, 3, 4, 5, etc.). De constatering komt van The Long Now Foundation (zie pagina 40), die zich retorisch afvraagt of een steeds snellere opeenstapeling van veranderingen alles beter maakt of tijdelijk.

**'Wees niet bang om langzaam te gaan,  
wees alleen bang om stil te staan.'**

Chinees spreekwoord



Hoe kan een samenleving werkelijk duurzaam zijn als ze is gebaseerd op economische principes die de maatschappij sturen in een exponentiële drang naar meer, meer, meer en alsmaar sneller? Een rekenmachine moet toch ook meer kunnen dan alleen maar optellen?

Terug in Nederland. Acht berichten op de voicemail, vier SMS'jes, 126 ongelezen e-mails. De hele week is al volgeboekt met bezoekjes en afspraken. Een week lang verplicht leven in Italiaanse *slow cities* heeft ons leven tijdelijk vertraagd, maar de realiteit van Rotterdam is er eentje van een druk programma.

Toch ligt hier, in het moderne leven, de uitdaging. Geen modern mens zal nog verlangen naar de rust – én de saaiheid – van de jaren vijftig. De prikkelingen, de kansen en de keuzes van deze tijd geven levens kleur en zin. Dat zijn verworvenheden. Toch razen we in onze vooruitgang ook regelmatig onze doelen voorbij. Gaan we te snel. Doen we te veel. En verliezen we de tijd voor de essentiële ervaringen – vriendschap, familie, liefde, natuur – die het leven betekenis geven. De keuze voor slow is dan ook niets minder dan een keuze voor kwaliteit en behoud.

Met dat in Italië gewonnen besef blader ik door mijn volle Rotterdamse agenda. Ik vraag me af hoe al die afspraken daar terecht zijn gekomen. Ik zie de uitdaging: steeds weer je eigen keuze maken, je eigen tempo bepalen, je tijd zelf indelen.

Het is allemaal zo simpel. Vanavond eerst maar eens lekker koken, daarna een goed boek. Even bijkomen.

**Ook slow worden?  
Ode organiseert  
een Slow-congres**

**zie pagina 62**

## Vallen en opstaan

**Snelle kennis gaat over het oplossen van problemen, langzame kennis over het vermijden van problemen**

Kennis wordt sneller en op grotere schaal toegepast dan ooit tevoren. Dat kan desastreuze gevolgen hebben. Een boer kan chemische pesticiden gebruiken om een plaag te weren van zijn erf, maar ondertussen ontwikkelen de ziekteverwekkers resistentie tegen deze middelen. Dat is een voorbeeld van het drama van 'snelle kennis', stelt milieudeskundige David Orr. Werkelijke kennis komt met vallen en opstaan, vindt hij, niet met voortrazen.

Snelle kennis – homogene, meetbare oplossingen – wordt doorgevoerd opgevat als vooruitgang, zelfs het hoogtepunt van menselijk kunnen, maar veel moderne problemen in de samenleving vinden hun oorsprong in het feit dat we kennis hebben toegepast voordat we tijd hebben genomen de consequenties ervan te overpeinzen. Het tempo waarin nieu-

we technologieën – in communicatie, landbouw, gezondheid, energie, etc. – en een groeiende berg informatie op ons afkomt, ligt veel hoger dan het menselijke vermogen iets nieuws te leren.

David Orr, verbonden aan Oberlin College in Ohio, breekt een lans voor langzame kennis, waarin grondigheid, geduld en harmonie centrale begrippen zijn. In *The Nature of Design: Ecology, Culture, and Human Intention* (Oxford Press, 2002) beschrijft Orr dat langzame kennis veerkrachtig is en elegant, terwijl snelle kennis de winsten van organisaties bepaalt en zich daardoor niet wil laten tegenspreken.

Als voor de snelle kennis van universiteiten, laboratoria en directiekamers concurrentie en ambitie de leidende motieven zijn, zou langzame kennis juist de vrucht zijn van een gemeenschappelijk streven naar harmonie. Een ander belangrijk verschil: snelle kennis is vaak abstract en theoretisch, langzame kennis is juist praktisch. Wijsheid is een element dat buiten het gangbare discours van wetenschap wordt gehouden, maar uiteindelijk is wijsheid belangrijker dan de grootste verzameling data. – MV

# Goud voor de traagste renner

**WE WETEN ALLEMAAL DAT ITALIANEN  
ONTSPANNEN KUNNEN LEVEN,  
MAAR WIE HAD OOIIT KUNNEN DENKEN DAT  
DE SLOW-BEWEGING VOET AAN DE GROND  
ZOU KRIJGEN IN NOORD-EUROPA?**

**‘Hardlopers struikelen.’**

William Shakespeare

TEKST: CARL HONORE



In Wagrain, een vakantieplaatsje diep in de Oostenrijkse Alpen, kabbelt het leven rustig voort. De mensen komen er om te ontsnappen aan de drukte van de grote stad. In de zomer maken ze lange wandelingen door de bossen en picknicken ze aan de oevers van de bergbeekjes. Als er sneeuw ligt, skiën ze door de bossen of over de met poedersneeuw bedekte hellingen. Welk seizoen het ook is, de gezonde berglucht staat garant voor een goede nachtrust.

Eén keer per jaar raakt het leven in Wagrain in een stroomversnelling. Dan verandert het dorp in een platform waar mensen filosoferen over een nieuwe manier van leven in onze moderne wereld. Elk jaar wordt in oktober de jaarlijkse conferentie van de *Verein zur Verzögerung der Zeit* (Vereniging voor de Vertraging van Tijd) gehouden. De vereniging – hoofdkwartier in het Oostenrijkse Klagenfurt en ruim duizend leden in heel Midden-Europa – leidt met de Italiaanse organisatie *Slow Food* de Slow-beweging, die steeds meer aanhangers krijgt.

De leden van de vereniging strijden elke dag opnieuw tegen de cultus van de voortdurende versnelling. In de praktijk betekent dit rustiger aandoen wanneer de situatie dit toelaat. Wanneer een lid van de vereniging dokter is, kan hij er bijvoorbeeld op aandringen dat hij meer tijd krijgt om met zijn patiënten te praten, een bedrijfsadviseur kan weigeren in het weekend te werken en een ontwerper gaat misschien met de fiets naar een vergadering in plaats van met de auto. De ‘Vertragers’ vatten hun overtuiging samen in het Duitse woord *Eigenzeit*, dat *eigen tijd* betekent. Met andere woorden: alle levende wezens, elke gebeurtenis, elk proces of voorwerp heeft zijn eigen relatie met de tijd, zijn eigen *tempo giusto*, een tempo dat het beste past.

De vereniging publiceert niet alleen serieuze artikelen over de relatie tussen mens en tijd, maar wakkert ook het debat aan door middel van ironische publiciteitsstunts. De leden lopen door de steden met een bord om hun nek waarop in dikke letters staat geschreven: ‘Schiet alsjeblieft op!’ Nog niet zo lang geleden stelde de vereniging het Internationale Olympisch Comité voor om gouden medailles uit te reiken aan atleten die de slechtste tijden neerzetten.

‘Lid zijn van de Slow-beweging betekent niet dat je alles langzaam aan moet doen – we nemen ook wel eens het vliegtuig! – of dat

je altijd serieus moet zijn, of moet filosoferen, of het plezier van een ander moet vergallen', zegt Michaela Schmocer, de efficiënte secretaaris van de vereniging. 'Serieus zijn is prima, maar daarom hoef je de humor nog niet overboord te gooien.'

Vanuit die gedachte organiseren de Vertragers vaak zogeheten *speed traps* in de drukste delen van de steden. Met een stopwatch in de hand meten ze de tijd op waarin mensen voorbij lopen. Mensen die



binnen zevenendertig seconden vijftig meter afleggen, worden staande gehouden met de vraag waarom ze zoveel haast hebben. Bij wijze van 'straf' moeten ze diezelfde vijftig meter opnieuw afleggen, terwijl ze een ingewikkelde marionet in de vorm van een schildpad over het trottoir bewegen.

'Dat is altijd een groot succes', weet Jurgen Adam, een leraar die een *speed trap* organiseerde in de Duitse stad Ulm. 'De meeste mensen staan er niet eens bij stil waarom ze zo snel lopen. Maar als we met hen in gesprek komen en het over haast en tijd hebben, zijn ze erg geïnteresseerd. Het idee om het rustiger aan te doen spreekt hen werkelijk aan. Sommige mensen komen zelfs later op de dag terug om nog een keer met de schildpad te lopen, omdat zij dat zo rustgevend vinden.'

Tijdens de jaarlijkse conferentie in 2002 kwamen zeventig leden uit Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland bij elkaar in Wagrain om drie dagen lang onder het genot van een glas wijn en een lekkere Wiener schnitzel de wereld te verbeteren. Ze dragen gemakkelijke kleding en doen niet moeilijk over de tijd. Een bordje op de deur van de grote vergaderzaal draagt de veelzeggende tekst: 'Het begint op het juiste moment'. Vrij vertaald betekent dit dat veel workshops te laat beginnen. Dankzij een foutje van de drukker ontbreekt er op zaterdag een programmaonderdeel van dertig minuten. Als ik dit tegen een mede-bezoeker zeg, kijkt hij me verbaasd aan. Dan haalt hij zijn schouders op en zegt met een glimlach: 'Nou ja. Rustig aan maar, hè?'

Denk niet dat de Vertragers een overblijfsel zijn uit het hippie-tijdperk die ze niet allemaal op een rijtje hebben. Integendeel. Het zijn bezorgde burgers die je tegenkomt op bijeenkomsten die in de

hele wereld gehouden worden: advocaten, consultants, leraren, architecten, et cetera.

Evengoed kan men ook flink overdrijven, soms zelfs tot in het belachelijke toe. Tijdens een workshop in de lobby van een hotel leidden twee langharige studenten filosofie een discussie over de kunst van het nietsdoen. Een tiental leden komt hiervoor samen, zo'n tien minuten na het officiële startsein van de conferentie. Ze schuiven zwijgzaam heen en weer in hun ongemakkelijke vouwstoeltjes. Slechts het verre gezoem van een stofzuiger dat door het trappenhuis galmt, doorbreekt de stilte.

Elders in het hotel bekijken andere mensen meer praktische manieren om het rustiger aan te doen. Een ondernemer presenteert tijdens een workshop zijn plannen voor het eerste Slow-hotel ter wereld. 'Tegenwoordig zijn de meeste vakanties zo gestrest', beweert Bernhard Wallmann, een grote man van middelbare leeftijd met trouwe hondenogen. 'Het begint al met de reis, in de auto of in het vliegtuig; dan ren je als een gek langs alle bezienswaardigheden om vooral maar niets te missen. Je gaat naar een internetcafé om je e-mails te bekijken, kijkt op je hotelkamer naar CNN of MTV en belt mobiel naar huis om te horen hoe het met je vrienden of collega's gaat. En als je thuiskomt, ben je nog vermoeider dan voor je vakantie.'

In zijn nieuwe Slow-hotel met driehonderd bedden, diep in een nationaal park in Oostenrijk, zal het er anders aan toegaan. De gasten reizen per stoomtrein naar het nabijgelegen dorp en gaan dan te voet of met paard en wagen verder naar het hotel. Moderne technologie die ook maar enigszins tot haast aanzet – televisie, mobiele telefoons, laptops, Palm Pilots, auto's – wordt geweerd. In plaats daarvan kunnen gasten genieten van rustige activiteiten als tuinieren, wandelen, lezen, yoga en allerlei gezondheidskuren. Gast sprekers houden lezingen over tijd, haast en rust.

Als Wallmann zijn visie uiteenzet, roept een aantal Vertragers in protest: 'Te groot, te elitair, te commercieel!' Maar Wallmann, die er met zijn zwarte, glimmend gepoetste schoenen uit ziet als een man die de zaken serieus neemt, laat zich hierdoor niet uit het veld slaan. 'Er is een grote behoefte aan rust in onze moderne wereld', zegt hij later, tussen twee happen Apfelstrudel door. 'Ik denk dat de tijd rijp is voor een hotel waar mensen op elke mogelijke manier tot rust kunnen komen.'

Je moet nogal sterk in je schoenen staan om onze snelle maatschappij gedag te zeggen – en het is een stuk gemakkelijker als je weet daarin niet alleen staat. Erwin Heller, een bedrijfsjurist uit München, vertelt me dat zijn ontmoeting met andere Vertragers hem hebben geholpen de sprong te maken. 'Ik vond dat de voortdurende haast bij alles wat je deed verkeerd was, maar in je eentje denk je al gauw dat het wel aan jou zal liggen, en dat de rest van de wereld het beter weet', zegt hij. 'De ontdekking dat er heel veel mensen zijn die er net zo over denken als ik en de daad bij het woord hebben gevoegd, heeft mij het vertrouwen gegeven dat ik nodig had om het rustiger aan te doen.'

Meer informatie: Verein zur Verzögerung der Zeit, Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung der Universität Klagenfurt, Sterneckstrasse 15, A-9020 Klagenfurt, Oostenrijk, telefoon +43 463 2700 8730, info@zeitverein.com, www.zeitverein.com (alleen Duitstalig).

Met toestemming bewerkt en overgenomen van Carl Honore: *In Praise of Slowness: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult of Speed* (HarperCollins; 2004), een heerlijk boek dat zich laat lezen als een inspirerende kroniek over een groeiende beweging die zelf het tempo wil bepalen in een haastige samenleving.

Carl Honore is een Canadese journalist die in Londen woont. Hij was Europees correspondent voor de *Canadian National Post* en de *Houston Chronicle*.