

Torsten Kiefer

Schildkröten-Weisheiten für ein entspannteres Leben

Liebevolle Impulse für mehr
Gelassenheit, Achtsamkeit und
inneren Frieden



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
Kapitel 1: Über das Tempo	7
Kapitel 2: Über Schutz und Grenzen	22
Kapitel 3: Über Beständigkeit	37
Kapitel 4: Über Genuss und Achtsamkeit	50
Kapitel 5: Über Ernährung und Gesundheit	65
Kapitel 6: Über das Zuhause	84
Kapitel 7: Über Krisen und Überwinterung	97
Kapitel 8: Über Gelassenheit	112
Kapitel 9: Über Lebenserfahrung und Weisheit	125
Nachwort	

Vorwort

Dieses Buch hat nicht an einem Schreibtisch angefangen. Es hat in einem stillen Moment angefangen. Einem dieser Momente, in denen man spürt, dass das Tempo, in dem man lebt, nicht mehr das eigene ist. Dass man funktioniert, aber nicht mehr richtig da ist.

Ich kenne solche Momente. Ich hatte einen echten Durchhänger. Eine Phase, in der mich nichts mehr erreicht hat. In der ich gemerkt habe: Wenn ich so weitermache, geht mir nicht nur die Energie aus, sondern auch die Freude. Und genau da habe ich angefangen, genauer hinzusehen. Nicht nach draußen. Nicht nach oben. Sondern dorthin, wo eine Schildkröte leise durch das Gehege geht.

Wer Schildkröten wirklich beobachtet, der merkt schnell, dass da etwas ist, was uns längst abhandengekommen ist. Eine Ruhe, die nicht gespielt wirkt. Eine Langsamkeit, die nichts mit Trägheit zu tun hat.

Wenn ich meine Schildkröten im Freigehege sehe, wie sie sich einen Sonnenplatz suchen, wie sie einfach dastehen und nichts tun müssen, um wertvoll zu sein – dann berührt mich das. Weil es so anders ist als das, was wir uns selbst jeden Tag abverlangen.

Davon handelt dieses Buch. Von Tempo und Stille. Von Schutz und Offenheit. Von dem Mut, nicht mitzurennen. Von Krisen, die man nicht bekämpfen, sondern durchleben darf. Und von der leisen Erkenntnis, dass ein gutes Leben nicht aus Dauerbeschleunigung entsteht, sondern aus Momenten, in denen man wirklich da ist.

Die Schildkröte ist dabei mein stiller Lehrmeister geworden. Nicht weil sie perfekt ist. Sondern weil sie mich daran erinnert, was ich in den lauten Zeiten so leicht vergesse: dass ich nicht alles gleichzeitig schaffen muss. Dass Ruhe kein Luxus ist, sondern Lebensgrundlage.

Und dass manchmal ein einziger stiller Moment im Garten mehr heilt als jeder vollgepackte Tag.

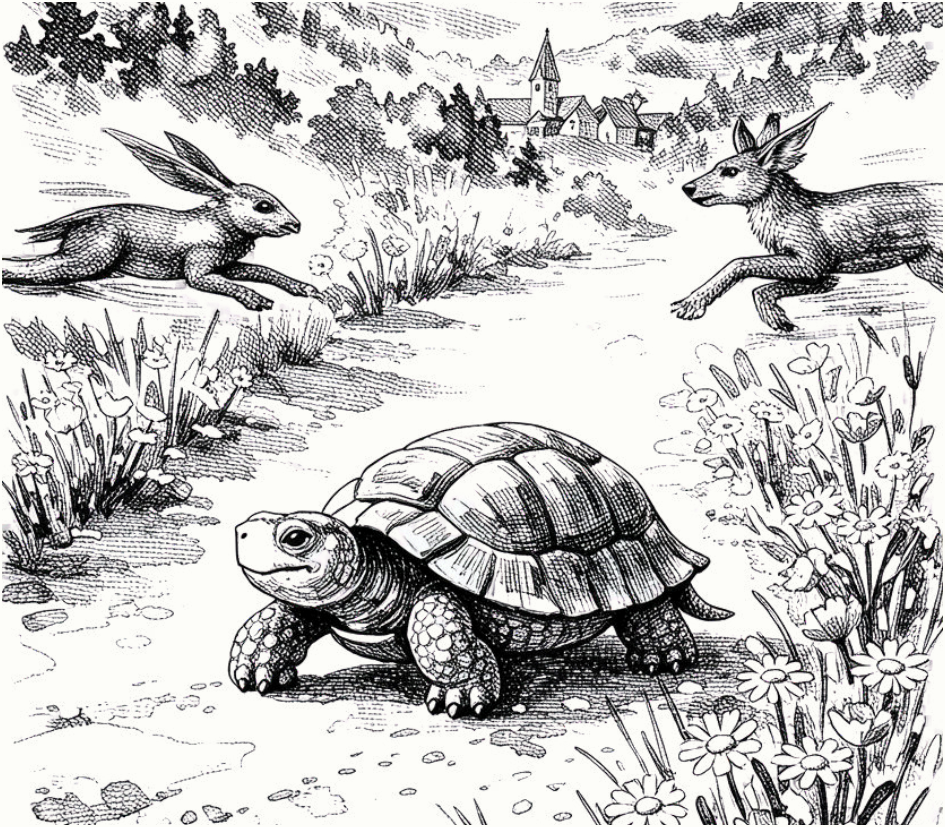
Ich habe dieses Buch nicht geschrieben, weil ich alles verstanden habe. Ich habe es geschrieben, weil ich auf dem Weg bin. Genau wie du. Und wenn diese Seiten dich zum Durchatmen bringen – dann war es das wert.

Denn am Ende ist es wie bei der Schildkröte: Man muss nicht der Schnellste sein. Man muss nur weitergehen. In seinem eigenen Tempo. Und mit offenem Blick für das, was wirklich zählt.

Torsten Kiefer

Kapitel 1: Über das Tempo

*In einer Welt, die immer schneller wird, ist Langsamkeit
eine Superkraft.*



Wir leben in einer Zeit, in der Tempo als Charaktereigenschaft missverstanden wird. Schnell antworten, schnell liefern, schnell entscheiden: Wer mithält, gilt als kompetent.

Wer zögert, muss sich rechtfertigen. Wir pressen den Morgen in zehn Minuten, hören Inhalte auf doppelter Geschwindigkeit und werden ungeduldig, wenn etwas nicht sofort lädt – als wäre Wartezeit ein persönlicher Angriff.

Dabei merken wir kaum, was uns dieses Tempo kostet. Nicht in Minuten – sondern in Tiefe. Wer ständig beschleunigt, streift alles nur noch. Gespräche werden zu Stichworten, Erlebnisse zu Fotos, Beziehungen zu Statusmeldungen. Wir gewinnen Zeit und verlieren dabei das, wofür sie eigentlich da war.

Und dann gibt es die Schildkröte.

Sie bewegt sich so, als hätte sie alle Zeit der Welt. Und vielleicht hat sie genau deshalb so viel davon. Schildkröten gibt es seit sehr langer Zeit; sie haben Epochen überstanden, in denen andere Arten verschwanden.

Ihr Erfolgsrezept war nie Geschwindigkeit. Eine Landschildkröte kommt – wenn sie richtig motiviert ist – vielleicht ein paar hundert Meter pro Stunde weit. Das ist weniger als das, was wir „nur mal kurz“ nennen.

Trotzdem ist sie da. Nicht spektakulär, nicht laut, nicht mit Rekorden. Einfach: vorhanden.

Und dieses Vorhanden-Sein ist vielleicht mehr, als wir ihm zugestehen. Denn es bedeutet: nicht weggerannt, nicht ausgebrannt, nicht verschwunden. Sondern still geblieben – mit einer Ruhe, die nicht Leere ist, sondern Fülle. Die Schildkröte hat nie das Bedürfnis gehabt, jemandem ihr Tempo zu erklären. Sie lebt es einfach. Und überlebt damit alle, die schneller waren.

Vielleicht ist das der Punkt. Vielleicht lohnt es sich, unser Verhältnis zum Tempo neu zu sortieren. Dieses Kapitel ist eine Einladung, das Leben nicht länger zu sprinten, als wäre es eine Flucht.

Sondern es zu gehen – so, dass man unterwegs auch wirklich anwesend ist.

1.1 - Wer langsam geht, kommt auch ans Ziel - und hat unterwegs mehr gesehen

Eine Schildkröte hat es nie eilig. Sie setzt einen Fuß vor den anderen, bedächtig, gleichmäßig, ohne Hast. Wenn sie morgens ihren Schlafplatz verlässt und abends am Futterplatz ankommt, hat sie vielleicht zwanzig Meter zurückgelegt. Für uns klingt das nach nichts. Für die Schildkröte war es ein vollständiger, erfüllter Tag.

Auf dem Weg hat sie die Wärme der ersten Sonnenstrahlen gespürt. Sie hat den Tau auf den Blättern wahrgenommen, den Geruch des feuchten Bodens. Sie hat eine besonders saftige Stelle Klee entdeckt und sich Zeit genommen.

Sie hat eine Schnecke überholt – einer ihrer seltenen Triumphe in Sachen Geschwindigkeit – und eine Weile im Halbschatten einer Steinmauer geruht, weil die Temperatur dort genau richtig war.

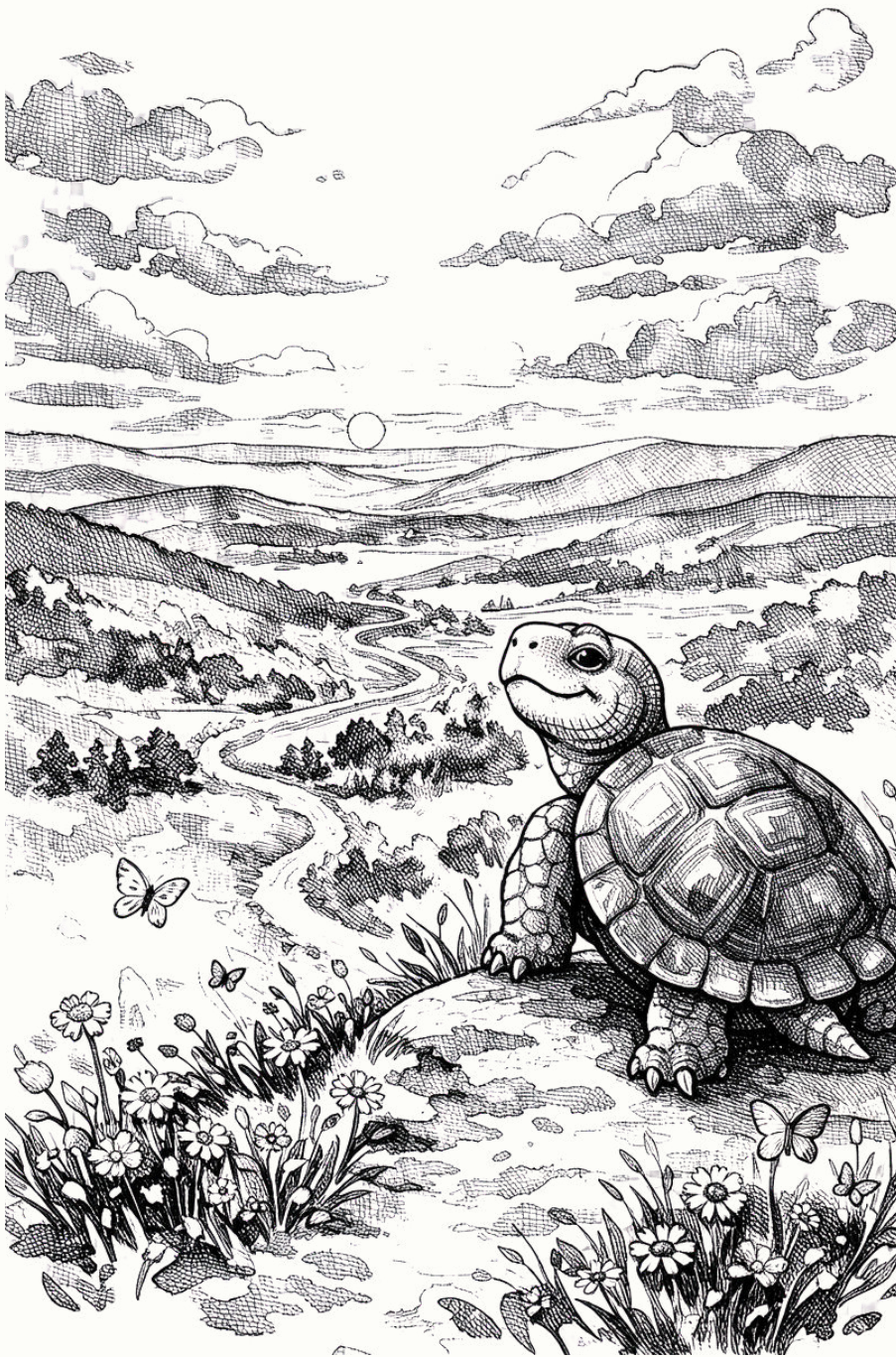
Wir Menschen rasen durch unsere Tage. Wir hetzen von Termin zu Termin, von Aufgabe zu Aufgabe, und wenn wir abends im Bett liegen, können wir uns oft nicht erinnern, was wir eigentlich gemacht haben. Der Tag war voll, aber irgendwie auch leer.

Die Schildkröte erinnert uns daran, dass der Weg nicht nur Mittel zum Zweck ist. Der Weg ist das Leben selbst.

Wer immer nur aufs Ziel starrt, verpasst alles, was dazwischen liegt.

Und seien wir ehrlich: Das meiste Leben findet genau dort statt – dazwischen.

“Wer im ICE sitzt, sieht die Landschaft nur verschwommen. Wer wandert, findet Pilze.”



1.2 – Sprinter werden gefeiert. Schildkröten werden 100

Usain Bolt ist eine Legende. Er lief die 100 Meter in 9,58 Sekunden, schneller als jeder Mensch vor ihm. Die Welt jubelte, Rekorde wurden gebrochen, Sponsorenverträge unterschrieben.

Eine Griechische Landschildkröte würde für dieselbe Strecke etwa 15 Minuten brauchen. Niemand jubelt. Es gibt keine Medaillen für Schildkröten.

Aber Usain Bolt ist 1986 geboren. Er wird (Stand heute, Mai 2026) im August 2026 vierzig, seine aktive Karriere längst beendet.

Unsere Susi, die heute durch unseren Garten im Hunsrück spaziert, ist ca. 1965 geschlüpft. Sie hat die Mondlandung erlebt, den Fall der Mauer, die Erfindung des Internets. Sie wird möglicherweise noch da sein, wenn Menschen auf dem Mars landen.

Wir bewundern Schnelligkeit, weil sie spektakulär ist. Aber Spektakel verblassen schnell. Was bleibt, ist Ausdauer. Was bleibt, ist die Fähigkeit, immer weiterzumachen, Tag für Tag, Jahr für Jahr, Jahrzehnt für Jahrzehnt.

Und vielleicht ist es genau das, was wir verlernt haben: dass Beständigkeit keine kleinere Leistung ist als ein Rekord. Dass derjenige, der morgen noch da ist, mehr bewiesen hat als derjenige, der gestern am lautesten gefeiert wurde. Denn Schnelligkeit beeindruckt den Moment – aber Durchhalten formt ein Leben.

Der Sprint ist beeindruckend. Aber das Leben ist ein Marathon – und zwar einer ohne Ziellinie.

Die Schildkröte weiß das. Sie hat nie versucht, schnell zu sein. Sie hat nur versucht, weiterzumachen. Und das macht sie immer noch.

“Burnout ist eine Krankheit der Gehetzten, nicht der Bedächtigen. Das allein sollte uns nachdenklich machen.”



1.3 – Wenn alle rennen, ist Langsamkeit ein stilles Nein

Stell dir einen Bahnhof vor, Stoßzeit. Menschenströme, Rollkoffer, Blicke am Handy festgetackert. Alles bewegt sich, als gäbe es nur zwei Zustände: Eile oder Versagen. Wer stehen bleibt, stört. Wer langsam geht, wird überholt wie ein Hindernis.

Und dann: jemand, der bewusst langsamer wird. Nicht weil er es nicht kann. Sondern weil er es nicht mehr will. Der kurz atmet, sich orientiert, nicht in Panik gerät, nur weil der Rest der Welt so tut.

Langsamkeit wirkt in einer hektischen Umgebung wie Ungehorsam. Und das ist sie manchmal auch. Nicht als Pose, sondern als Entscheidung: Ich mache nicht jede Geschwindigkeit mit, nur weil sie von außen gefordert wird.

Denn wer rennt, hat oft keine Zeit für die wichtigste Frage: Wohin eigentlich? Und wofür?

Langsamkeit schafft Abstand. Und Abstand schafft Urteilskraft. Erst wenn du nicht im selben Tempo wie der Druck läufst, merkst du, ob die Richtung überhaupt stimmt.

Die Schildkröte kennt dieses Prinzip. Sie wurde nie schnell – und hat trotzdem überlebt, länger als fast jedes andere Landtier. Nicht weil sie mithalten konnte, sondern weil sie es nie versucht hat. Ihr Tempo ist kein Mangel, es ist eine Aussage: Ich brauche euren Takt nicht, um anzukommen.

Und vielleicht liegt genau darin die stille Weisheit – dass Ankommen nichts mit Geschwindigkeit zu tun hat, sondern damit, ob du unterwegs noch weißt, wer du bist.

*“Wer nicht weiß, wohin er rennt, kommt nirgendwo an –
egal wie schnell er ist.”*

