



*** 3 ***
DIE PHILOSOPHIN

BAUE URLAUB IN DEINEN ALLTAG EIN

„Muße und Zur-Ruhe-Kommen muss man kultivieren“

**Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming, Quelle-
des-guten-Lebens.de, (Der spirituelle Not-
fallkoffer. Erste Hilfe für die Seele, Trinity):**

„Wir meinen immer, uns im Urlaub erholen zu müssen, aber nur, weil es uns nicht gelingt, uns bereits im Alltag zu entspannen und den anders zu gestalten. Etwa, weil ich in einem Job stecke, wo ich wenig Atempausen bekomme, oder weil dort sehr viel von mir erwartet wird. So verlagert sich die Sehnsucht nach Entspannung in die Ferien. Weil wir aber im Alltäglichen kaum mehr in den Modus kommen, die Dinge einfach laufen zu lassen und zur Ruhe zu kommen, bekommen wir plötzlich ein Problem, wenn wir auf einmal in der freien Zeit entspannen sollen. Dann denken wir im Urlaub auf einmal, wir seien unproduktiv—das hat etwas mit den Werten unserer Leistungsgesellschaft zu tun.“

Viele von uns definieren ihren Selbstwert nur über Leistung. Das ist fatal, weil so etwas oft sehr tief und unbewusst sitzt, und wenn man dann mal nichts leistet, bekommt man das Gefühl, Lebenszeit zu verschwenden. Dabei muss man Muße und dieses Zur-Ruhe-Kommen tatsächlich kultivieren. Sonst ist es so, wie meistens heute: Wir sehnen uns im Urlaub nach Ruhe, aber wenn wir sie haben, kriegen wir die Krise. Also muss man schauen: ‚Wie definiere ich mich? Was bedeutet mir Leistung, was Ruhe?‘ Und sich dann Auszeiten schon bewusst im Alltag nehmen und sich sagen: Einen Abend in der

Woche gibt es kein Smartphone, Internet, Fernsehen oder Ähnliches. Sich eine Ruhe-Insel suchen. Das bedeutet nicht unbedingt, still auf einem Stuhl zu sitzen. Manche Leute brauchen Bewegung zum Entspannen, die gehen eine halbe Stunde spazieren, anderen hilft es, vor dem Nachhausekommen in ein Café zu gehen und dort allein einen Kaffee zu trinken. So etwas sollte man in den Alltag einbauen, um auch später im Urlaub abschalten zu können. Die alten Griechen etwa haben die Muße nicht nur als das höchste Lebensziel eines Menschen betrachtet, sondern wussten auch, dass man das einüben und pflegen muss. Muße hat etwas mit Haltung zu tun. Wenn Leute sagen: ‚Ich mache einfach mal nichts‘, wird oft impliziert, sie seien faul. Aber es steht nirgendwo geschrieben, dass Zeit, die nicht mit Inhalt gefüllt ist, der von außen messbar ist, per se verschwendet ist. Nichtstun ist keine verlorene Zeit. Wer das weiß, entspannt auch im Urlaub besser.“ ➔➔

