

Sommer, Sonne, Ferien: Innehalten!

Über die Notwendigkeit von Auszeiten in einer beschleunigten Welt soll im aktuellen FIGARO-Café diskutiert werden. Zu Gast bei Moderator Thomas Bille sind die Soziologin Dr. Helga Zeiher, der Philosoph Dr. Ralf Eichberg sowie der Psychotherapeut Werner Hübner. Gäste sind herzlich in die Villa Ida, Leipzig eingeladen. Der Eintritt ist frei.



Alles muss heutzutage schnell gehen und am besten noch gleichzeitig: Politik, Arbeit, Leben. Die Deutschen sind ein Volk im Dauerstress geworden. Reichtum und technischer Fortschritt sollten den Menschen eigentlich frei machen, ihm ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen. Doch der Alltag besteht heute eher aus unbegrenzter Flexibilität und ständiger Verfügbarkeit. Was machen wir mit der gewonnenen Zeit?



Sparen wir tatsächlich Zeit durch Beschleunigung?

Der Mensch braucht in seiner Entwicklung und um intellektuelle Ressourcen zu bilden Muße, Zeit für Freundschaften und auch mal Langeweile. Doch heute traut man sich schon gar nicht zu erwähnen, dass man einfach mal im Leerlauf seine Energiereserven auflädt. Schnell kommen Kommentare, die zeigen, dass andere ja keine Zeit für Langeweile hätten oder - schlimmer noch - man wird als unproduktiver Müßiggänger abgestempelt. Ein Leben auf der Überholspur jedoch brennt Körper und Seele aus. Eine Auszeit tut Not, bevor es unfreiwillig zum endgültigen Stillstand kommt.



FIGARO-Gast Dr. Helga Zeiher ist Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik

Reicht es, in den Ferien innezuhalten?

In begrenzten Urlaubswochen, einmal im Jahr, soll dann maximale Erholung, intensive Abenteuerlustbefriedigung, besinnungsloser Kulturkonsum und natürlich innige Beziehungs- und Familienpflege zu einem Ausgleich führen. All das, wofür die Zeit über das Jahr nicht reichte, soll in kürzester Zeit nachgeholt werden. Doch auch das kann zu Überforderung und Stress führen.

In der Pause erholt sich der Mensch vom vorangegangenen Tun, "erschafft sich wieder". Doch wie sieht das in der Realität aus? In den Jahren hoher Arbeitslosigkeit leben nicht nur die Arbeitslosen in materieller und seelischer Bedrängnis, auch die Arbeitenden fürchten um ihren Job oder entgrenzen die Arbeit. Während man früher nur an der Maschine vor Ort arbeiten konnte, nimmt man sich die Arbeit heute im Notebook mit ins Wochenende, in den Urlaub, in die Familie.

"Mach mal Pause!" war bereits vor Jahren ein Thema der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik, zu deren Vorstand Helga Zeiher gehört. Es ging um Pausen in der Lebensarbeitszeit, Pausen in der Woche, Pausen im täglichen Arbeitsablauf und Pausen innerhalb von Gesprächen. Zeiten, die etwas unterbrechen, in denen man für eine Weile Abstand nimmt, für das Nichtstun und das Baumelnlassen der Seele.

Dauerbelastung macht die Menschen kaputt

Herzinfarkt, Depressionen und Angst sind inzwischen Volkskrankheiten. Jeder vierte Berufstätige in Deutschland hat inzwischen Burnout-Symptome, schätzen die Krankenkassen. Tendenz steigend!

Kann und muss die Politik auch hier eingreifen und Arbeitsbedingungen verändern und entschleunigen? Lässt sich Arbeitslosigkeit in naher Zukunft positiv besetzen, als Menschen, die nicht auf der faulen Haut liegen, sich stattdessen mit den ihnen wichtigen Dingen befassen und Anderen ihre Zeit schenken? Damit wäre man auch schnell bei der Debatte um das Grundeinkommen und einer Diskussion um Zeitökologie, die die soziale Umwelt schützt.



Der Psychotherapeut Werner Hübner

Orte der Stille

Seit 1994 gibt es in vielen deutschen Städten "Orte der Stille". Es sind Oasen im hektischen Alltag, in Bahnhöfen, auf Flughäfen, in Krankenhäusern oder Einkaufspassagen gelegen. Sie dienen als Zufluchtsstädten von einer Welt der sofortigen Erreichbarkeit und eines ständigen "Online"-Zustandes. Der Kölner Psychotherapeut und Sozialpädagoge Werner Hübner thematisiert seit Jahren den Begriff "Stille" in seiner Arbeit. Er sieht in den Orten der Stille einen "Akt der Selbstverteidigung".

"Frühere Orte des Rückzugs und der Spiritualität sind vielen Menschen abhanden gekommen, zugleich nehmen Stresssituationen im beruflichen, wie im persönlichen Alltag weiter zu. Also neigen wir zur Trotzreaktion und seien es nur 20 Minuten am Tag."

Werner Hübner, Psychotherapeut aus Köln



Der Philosoph Dr. Ralf Eichberg ist ebenfalls zu Gast im FIGARO-Café

Auch der Philosoph und Geschäftsführer der Nietzsche-Gesellschaft e.V. Ralf Eichberg erlebt Menschen, die nach Alternativen in dieser beschleunigten Welt suchen. Nicht wie Sokrates auf den Markt, aber einmal im Monat - ganz der alten Philosophentradition folgend - lädt Ralf Eichberg nach Naumburg "zu einem strukturierten Dialog zwecks Erkenntnisgewinn mit ergebnisoffenen Forschungsprozess". Seine und andere Gedanken und Erkenntnisse hat er in dem Buch "Die Kunst zu leben: Weisheiten der Welt" vorgelegt. Versehen mit Landschaftsbildern, lädt das Buch selbst zum Verweilen ein, entschleunigt den Alltag beim Lesen der Weisheiten.

Zuletzt aktualisiert: 11. Juni 2010, 11:22 Uhr