



Mode & Schönheit

Gesund & Fit

Gesund von A bis Z

Fit & Trainiert

Brigitte-Fitness-Coach

Balance

Testen Sie sich!

Nichtrauchercoaching

medizinfuchs.de

Diät & Ernährung

Job & Finanzen

Frau & Gesellschaft

Liebe & Persönlichkeit

Kochen & Genuss

Kreativ & Wohnen

Reisen & Erholen

Kultur & Unterhaltung

Weblogs

Gewinnspiele

no problem!

Hörbuch-Edition

Downloads

E-Cards

Echte Postkarten

Newsletter

RSS

BRIGITTE.de mobil

Extra für Abonnenten

Kleinanzeigen

Abo-Shops

Partnershops



Gesund & Fit

Balance

Verweile doch...



Interessanterweise erlebt sie seit einigen Jahren eine Renaissance - just im Zeitalter ihrer ärgsten Feinde Handy und Internet, die vorgeben, Zeit zu schenken, und sie uns dann doch eher rauben. Bücher werden der Faulheit gewidmet, Vereine zur Pflege des Nichtstuns gegründet, Klosterzellen vermietet, in denen ausgepumpte Stress-Opfer wieder Kraft tanken sollen. Die Sehnsucht war wahrscheinlich einfach zu groß, außerdem steht Goethes Schwärmerei mittlerweile auf wissenschaftlichen Füßen: Muße macht tatsächlich kreativ - nur wenn wir unserem Gehirn ab und zu eine totale Auszeit gönnen, kann es sich neu vernetzen und auf nie geahnte Lösungen stoßen. Überlebenswichtig ist das Ausklinken zudem: Wer durcharbeitet, wird nicht nur rastlos und depressiv, der Dauerstress ist auch verantwortlich für die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für Infarkte, Schlaganfälle, Krebs.

Mehr bei BRIGITTE.de

- >> Eine Gebrauchsanleitung der Zeit
- >> Das Geheimnis der Entspannung

Der See gluckt verführerisch. Wann war ich eigentlich das letzte Mal hier schwimmen? Vergangenen Sommer? Oder war es schon der vorletzte? Ich weiß es nicht mehr genau. Die Zeit ist zu einer konturlosen Masse zerflossen, zu viel Geplantes, Routiniertes, zu wenig Ich-mach-einfach-worauf-ich-Lust-habe. Als Kind fiel das so leicht. Langeweile war mal das Aufregendste der Welt, eine Bühne für die größten Abenteuer, die kühnsten Gedankenreisen. Warum haben wir jetzt so viel Angst vor den weißen Flecken in unserem Terminkalender, dass wir ganz schnell "Kino" oder "Yogakurs" dort eintragen müssen? Wieso warten wir nicht einfach, was die Zeit wohl bringt? Und, hallo! , weshalb zermartere ich mir darüber eigentlich den Kopf, anstatt endlich das zu tun, wonach mir die ganze Zeit ist: aus den verschwitzten Kleidern hüpfen und ins Wasser rennen?

Später liege ich mit nassen Haaren auf dem Steg. Die Sonne lässt die Wasserperlen auf der Haut verdampfen und nimmt meine Grübeleien einfach mit in den Äther. Ich bleibe als warmes, glückliches Bündel Mensch zurück. Es geht also doch noch: einfach mal rein gar nichts tun. Die Seele zum Lüften nach draußen hängen. Ohne schlechtes Gewissen. Ohne Gedanken an das, was war, und das, was kommt. Nur: hier und jetzt. Vielleicht braucht es dazu einfach ein wenig Geduld. Und Übung. Nicht nur sonntags im Wald, auch abends auf dem Balkon, mittags auf der Parkbank, mal eben zwischen zwei Telefonaten am Schreibtisch. Den Film, der um uns herum tobt, kurz ausschalten, spüren, was Leben außer Arbeit und Alltag sonst noch alles sein kann. "Einen Tag ungestört in Muße zu verleben heißt einen Tag lang ein Unsterblicher zu sein", sagt man in China. Gibt es ein besseres Argument?

Fotos: Bettina Lewin

Produktion: Merle Rebentisch

Text: Kristina Maroldt

Haare und Make-up: Eva Hennings/Close up

BRIGITTE Heft 19/2006

Anzeige



congstar

DIE WELT IST FLAT. Mit der CONGSTAR FULLFLAT für 69,95 € in alle Netze telefonieren.

Mehr Informationen >>

Community

- >> Ihre Gesundheit
- >> Brustkrebs-Forum
- >> Fit & Sportlich
- >> Endlich Nichtraucher!
- >> Alternative Medizin
- >> Frauenarzt
- >> Alle Foren

Medizin Preisvergleich

einfach.schön.sparen

Auswahl:

Stichwort:

Suchen

Mitmachen

- >> Schlaf-Test
- >> Energie-Barometer

Partnershops

BRIGITTE-Shops

- >> Downloads
- >> BRIGITTE-Weine
- >> BRIGITTE-Weingläser
- >> Bestellmode
- >> Schnäppchenmarkt
- >> Bücher & CDs
- >> Paket CD "run" und Buch "run"



Jetzt bestellen!

- >> Kreatives Wohnen

+ Abo-Shops

- >> BRIGITTE



Abo: Ihr Geschenk

- >> BRIGITTE Balance 4 Hefte für 13,20 Euro

- >> BRIGITTE WOMAN 12 Hefte für 39,60 Euro

Google-Anzeigen

Die Promi-Diät-Kur
Den Gürtel werden Sie bald enger schnallen können. Grease ist da. www.abnehmen-spezial.d

DIÄT
Erreichen Sie Ihr

Wettbewerb





Prokon Genussrechte!

Bis zu 10% Zinsen p.a. Investieren Sie mit dem Marktführer PROKON in Erneuerbare Energien.

Mehr Informationen »



Die eigene Yacht

Erleben Sie die Welt des YACHTCRUISING: Mallorca, Kroatien, Montenegro und Dubai!

Mehr Informationen »

Kommentare unserer Leserinnen und Leser

von **Ulrike**

08/09/2006 19:38

Wunderbar - ich las diesen Artikel gestern in einem Cafe in Düsseldorf, als ich mir zwei Stunden Auszeit gönnte ...

Mit einem Glas frischem Minztee und dem Gefühl, dass ich mir jetzt grad was richtig gutes gönne, war es ein richtiger Genuss ... und "Wissenschaftlich für gut befunden"

Ich danke von Herzen!

:~)

von **motherssky**

11/09/2006 13:12

Überlebenswichtig ist das Ausklinken zudem: Wer durcharbeitet, wird nicht nur rastlos und depressiv, der Dauerstress ist auch verantwortlich für die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für Infarkte, Schlaganfälle, Krebs.
Ach und zum zusätzlichen Feierabend-Chillen hilft dagegen nochmehr "abhängen"? Die meisten Menschen bewegen sich eh schon viel zu wenig. Wie wäre es mit Sport? Nachgewiesenermaßen das beste Mittel, gegen genau die hier aufgezählten Krankheiten. Obendrein das beste Mittel gegen Depressionen und um Stress abzubauen. Ist auch nachgewiesen :-)) und man braucht noch nicht mal rauszufahren - Sport bekommt man schon ab der eigenen Haustür, einfach walken, joggen oder radeln gehen.

von **constancespry**

13/09/2006 00:09

Ja...das tut guuuut...In die Natur fahren, wandern über Wiesen oder in die Berge laufen. Nicht jeder hat dies alles so perfekt vor der Haustüre wie ich. Da brauchts dann auch viel weniger Überwindung, wirklich ein paar Studen oder auch mal einen Tag lang nur an sich zu denken und alles rundherum laufen lassen wie es mag. Am Abend schnell zur Alm hoch und beim urigen Wirt die neusten Witze hören oder mit den Stöcken übers Feld laufen. Einmal in der Woche in die nahe gelegene Stadt zum Kaffeetrinken und bummeln oder zum Flohmarkt. Einfach geniessen. Vielleicht mit einem Buch in der Tasche mal auf einem Stein im Wald sitzen.....Man arbeitet ja nachher wieder und viel, viel lieber. Die Energie lässt weniger nach, wenn Auszeiten regelmässig "genommen" werden. Ich wünsche allen, dass dies immer mehr gelingt. Man ist einfach zufriedener mit sich selbst und die Mitmenschen werden staunen.

Einträge 1 - 3 von 7

« Zurück

1 | 2 | 3

Weiter »

Diesen Artikel [bookmarken](#) bei...



Ihre Meinung interessiert uns!

Name

E-Mailadresse *

Kommentar (max. 1000 Zeichen)

* Bitte geben Sie einen Namen, unter dem Ihr Kommentar veröffentlicht wird, und eine gültige Mailadresse ein. Diese wird später nicht auf unseren Seiten zu sehen sein. Um Missbrauch zu vermeiden, senden wir Ihnen jedoch eine Mail mit einem Aktivierungslink - einfach anklicken und schon ist Ihr Beitrag online!

abschicken >>

◀ Zur Übersicht

🖨 Artikel drucken

✉ Artikel versenden

hoch ist Ihre
Lebenserwartung?
www.lebenserwartungstes



Gewinnspiele

» Bei BRIGITTE.de gibt es jede Menge zu gewinnen - versuchen Sie Ihr Glück und machen Sie mit!



Echte Postkarten

» **Online bestellen, per Post bekommen!**



Mit unserem Service können Sie schnell und unkompliziert eine echte

Postkarte mit Ihrem Foto verschicken.



E-Card der Woche

» **Schneckenpost ade!**



Mit unserem Service können Sie netten Menschen schnell und

unkompliziert einen originellen Gruß zukommen lassen.

Partnersuche

» **Liebe muss kein Zufall sein**



Mit dem PARSHIP-Prinzip den Partner finden, der wirklich

passt

art, augenzeuge.de, Börse-Online, BRIGITTE.de, bym.de, Capital, chefkoch.de, Diät.com, dogs, eBay-Magazin, Eltern.de, Elternfamily.de, Emotion.de, essen & trinken, Frau-im-Spiegel.de, FTD, Gala, GEO, GEOlino, GEO-Reisecommunity, GraumarktInfo.de, G+J, G+J Electronic Media Sales, G+J Media Sales, healthyliving.de, Immobilien-Kompass, Impulse, Impulse Gründerzeit, kino.de, Living at Home, meinABO.de, NATIONAL GEOGRAPHIC, NEON, Park Avenue, PM Online, Sächsische Zeitung, stern.de, VIEW, xx-well.com
G+J Glossar

© BRIGITTE.de 2008
BRIGITTE.de haftet nicht für die Inhalte externer Websites