

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

Freizeit, Erholung eine Kritik

[urn:nbn:de:bsz:31-219069](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-219069)

Freizeit, Erholung - eine Kritik



Freizeit — Erholung — Urlaub, Worte, die in uns Vorstellungen verschiedenster Art erwecken. Für den einen bedeuten sie ungestörten Aufenthalt im Garten, den Spaziergang in Feld und Wald oder im Gebirge, für den anderen sind sie verbunden mit einer Reise in die Ferne. Das Wunschbild ist so verschieden wie der Mensch vom anderen verschieden sein kann. Immer jedoch drückt sich in unserem Wunschbild die Sehnsucht nach dem aus, was uns sonst im Täglichen versagt oder versperrt ist. Nicht immer ist das Ziel unserer Wünsche weit, sehr oft liegt es sehr nahe und bedeutet nur einmal Ruhe zu haben, einmal schlafen, einmal weg vom Telefon oder vom immerwährenden Gehetztsein.

Nicht selten hört man, daß Urlaub oder Freizeit Errungenschaften der neuen Zeit seien. Dem ist sicher nicht so, denn eine Rückschau zeigt, daß der Mensch schon immer das Bedürfnis nach Ruhe und nach dem Abstand vom Täglichen gehabt hat. Die Zeit des Heute ist gezeichnet von der Hast, von der Eile und vom sogenannten technischen Fortschritt. Sie stellt eine echte Revolution dar, und das Ergebnis dieser Revolution ist in allen Konsequenzen heute noch nicht abzusehen.

Der Mensch, der in seinen Ursprüngen Fischer, Jäger und Feldbesteller war, hat sich Werke geschaffen, die er heute zu beherrschen glaubt, die aber, wenn wir ehrlich sind, uns ebenso beherrschen. Allmählich droht er, nur ein kleines Rad in einem großen Getriebe zu werden. Er wird wie jedes Rad getrieben, wenn er selbst auch in seiner Vermessenheit glaubt, daß er Motor wäre. Kaum ein Mensch in unserer heutigen Gesellschaftsordnung ist in der Lage, sich dem Getriebenwerden zu entziehen. Der Rhythmus der Zeit ist für uns alle bestimmend geworden. Der Mensch hat es nicht immer verstanden, den Lebensrhythmus und die Art seiner Tätigkeit den Gegebenheiten der Natur entsprechend zu formen.

Betrachten wir uns doch einmal den Tagesrhythmus eines Menschen in der Großstadt; in der Provinzstadt und auf dem Land ist es nur unwesentlich anders. Das Erwachen — häufig ist es grausam, weil von der Weckuhr bestimmt — bedeutet für uns Anfang der täglichen Hetze. Kaum findet der Mensch

Zeit, um seine einfachen Bedürfnisse zu erfüllen. Im Stehen vielleicht nimmt er die Tasse Tee und sein Frühstück, in der noch eben freien Hand hält er die Zeitung, um über das Gestern und Heute orientiert zu sein. Es langt eben noch zum kurzen Gruß, um dann mit dem Rad, der Tram oder dem Auto zum Ort des stundenlangen Gefangenseins und zur Arbeit zu eilen. Ein Blick auf die Straße oder in das Verkehrsmittel läßt uns erschreckend erkennen, daß auch die anderen in Eile sind, und so kommt es nicht selten auf dem Weg zur Arbeit zu den ersten Reibungen und Kontroversen mit den anderen „Miteilenden“. Nimmt es so Wunder, wenn der Tätige an

seinen Arbeitsplatz kommt — sei es der Schreibtisch oder der Schraubstock — er bereits ein gerüttelt Maß von Arbeit und ein Quäntchen Ärger hinter sich hat? Es erwartet ihn jetzt die neue Aufgabe, sie nimmt ihn gefangen.

Wer von uns aber hat schon Zeit, zur Zeit des Vespers über eine Zigarette oder über ein kurzes Gespräch hinaus Minuten der Ruhe zu finden, um sich zu besinnen, um sich zu erholen und für das weitere Tun neu zu stärken? Für wen ist — mit wenigen Ausnahmen — das Mittagessen oder die Mittagspause mehr als eine Erledigung, mehr als die Befriedigung unseres menschlichen Bedürfnisses, als die Stillung des Hungers?



Wer hat noch Zeit, dem physiologischen Schlafbedürfnis nach dem Essen nachzukommen? Wer von uns hat Muse und Zeit zur kurzen Erholung? — Nur wenige. Das harte Muß zwingt uns zur Leistung. So kommt es zu einer jener Vergewaltigungen der natürlichen Bedürfnisse, die sich im Gesundheitlichen rächen müssen. Denn für viele bedeutet das Ende des Dienstes oder der Arbeitszeit nicht Schluß der Arbeit. Jetzt beginnt das hektische Gehetze im Rennen nach dem Bus oder nach der Bahn. Es bedeutet vollste Aufmerksamkeit und äußerste Konzentration beim Fahren auf der Straße. Noch einmal werden alle Kräfte gespannt, um schnell, aber auch sicher, nach Hause zu kommen. Wiederum bedeutet für viele von uns das Zuhause-sein nicht Zeit der Entspannung, der Erholung, sondern die Übernahme einer neuen Aufgabe, einer neuen Arbeit. Vielleicht ist es der Garten oder das Stück Land, das es zu bestellen gilt. Nicht immer bedeutet dies Erholung, wenn das harte Muß dahintersteht, wenn es gilt weiterzuwerken. Für manchen mag jedoch dieses Stück Land echte Erholung bedeuten, wenn er es pflegt

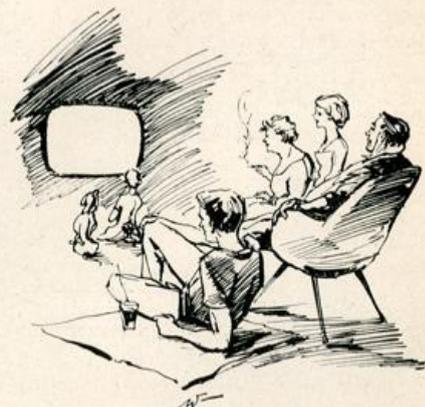


unten: im Albtal

Wassersportler am Altrhein

Für viele ist das lange Wochenende nicht zu dem geworden, was es zum mindesten vom Ärztlichen her sein sollte, nämlich die Pause vom gehetzten Arbeiten. Dieser Tag ist für viele der lang ersehnte, der dann genützt wird mit scheinbar notwendigem Tun. Er ist ausgefüllt mit den kleinen und großen Nachholdiensten, für viele aber wird er zum Tag der schweren Arbeit, für viele zum Tag der sog. Schwarzarbeit. Dort wird von vielen gewerkt und geschafft, als ob es gelte, das in der Woche Versäumte in wenigen Stunden nachzuholen. Für viele bedeutet er auch Start zu einer langen Fahrt, die dann am Sonntagabend ihr Ende findet. Erschöpft und ermüdet hält man Rückschau, und bei einiger Ehrlichkeit müßte man meinen, daß die Anspannung dieser Tage nicht Erholung war, sondern Strapaze. Der Sonntag, der von alters her dem Zusammenfinden der Familie geschenkt sein sollte, trägt nichts mehr von seinem alten Sinn. Für viele bedeutet er Auseinanderleben, bedeutet Nachgeben den vielseitigen persönlichen Interessen. Nur für wenige ist er der Tag der Ruhe, der Beschaulichkeit, der Tag des einmal Zusichselbstfindens. Sehen wir uns doch einmal unsere Straßen an, wie in langen Kolonnen die Fahrzeuge sich stauen, wie ihre Insassen gespannt sind und wo ihr Weg hinführt: in eine Stadt oder aufs Land, vor ein Gasthaus, um dort dann die Spezialität des Hauses zu genießen. Nur wenige benützen ihr Fahrzeug, um irgendwo in der Natur allein zu sein. Wo sehen wir heute noch den Wanderer, der sich erfreut an der Natur, am Spiel der Tiere und am Gesang der Vögel? Mehr ist es der Lärm des Motors, der uns glücklich zu machen scheint.

Die Tage unseres Urlaubs sind ausgefüllt vom Streben nach den fernsten Zielen, vom Sammeln neuer Eindrücke — auch wenn sie nicht in uns aufgenommen und verarbeitet werden können — und von der Schnelligkeit. Man muß in 10 Tagen an der Südspitze Italiens gewesen sein oder in der Nähe des Nordkaps, um von dort die Karte zu schreiben, die uns Alibi ist, denn der Berufskollege und die Putzfrau waren letztes Jahr fast so weit. Wer glaubt, daß es seiner würdig wäre, seine Heimat zu erwandern oder sie wirklich kennenzulernen? Oder was machen wir sonst aus unserem Urlaub? Wir nehmen ihn gleichsam dosiert, für diesen Zweck 2 Tage, für jenen 3 Tage und dann im Zusammenhang noch den Rest. Wer von uns überlegt das? — Eingehende Untersuchungen haben bewiesen, erst nach etwa 14 Tagen beginnt die Erholung, die wirkliche Regeneration des Körpers. Zusammen benötigt unser Organismus die Zeit, um sich einzustellen und sich umzustellen.



und hegt, wenn er es nicht muß, sondern wenn er es will. Wer nimmt sich schon die Zeit, im Sinne des Ausgleichens tätig zu werden, wer nimmt ein schönes Buch oder wer gibt sich der Musik hin, wer hat Zeit, sich beschaulich die Bilder in einer Galerie anzusehen, oder wer nützt die Zeit, um einen besinnlichen Gedanken zu pflegen? Fast haben wir Angst, uns so zu verhalten, weil wir glauben, daß diese Tätigkeit Müßiggang wäre und weil wir meinen, dies paßte nicht mehr in unsere Zeit. Damit aber nicht genug. Den natürlichen Kreis des Tages durchbrechen wir auch am Abend in der Wahrnehmung zwingender Notwendigkeiten. Durch das lange Aufsein, durch ein gesellschaftliches Ereignis oder durch die Ingebrauchnahme sogenannter moderner Unterhaltung und Bildungsmittel. Sie sind recht, sie sind notwendig, wenn sie der wirklichen Entspannung und Erholung dienen. Sie werden für uns zur Gefahr, wenn sie zum Teil unseres täglichen Lebensrhythmus werden.



Am Herrenwieser See

Wenn wir diese unsere Verhaltensweise einmal einer systematischen Analyse unterwerfen, dann müssen wir die Frage stellen: Ist es vernünftig, sich so zu verhalten, so zu leben? Hierauf gibt uns der Arzt nur eine Antwort: Es ist nicht vernünftig.

Die Statistik des Todes beweist es. Waren früher die seuchenhaften Erkrankungen an der Spitze aller natürlichen Todesarten gestanden, so sind es heute die Erkrankungen des Herzens und des Kreislaufs. Die Ursache zu diesem Geschehen ist in der Form unserer Lebensführung zu finden. Man hat für dieses Kranksein sehr bald ein Wort gefunden. Es ist uns allen bekannt, und trotzdem erweckt es in uns falsche Vorstellungen — das Wort *managerkrank* zu sein. Für viele bedeutet dies, daß der Industriekapitän, der Politiker oder der allround-man nur hiervon betroffen sein könnte. Dies ist falsch, jeder von uns ist mehr oder weniger gefährdet. Denn für uns alle trifft die Ursache mehr oder weniger zu, nämlich daß wir von

der Hast, der Eile und der Unruhe getrieben werden. Nicht so sehr das körperliche Tun ist hier von Bedeutung, sondern die Spannung, also von der Alteration im Seelischen, die für uns gefährlich ist. Man könnte nun meinen, daß dies jedermanns eigene Sache wäre. Dem ist jedoch nicht so, denn die Frage der Frühinvalidität hat allgemeine Bedeutung, und zwar deshalb, weil sie tief in unser soziales Gefüge eingreift und weil letztlich die biologischen Folgen heute noch nicht abzusehen sind. Dieses Wissen zwingt uns, Wege zu finden, diese Entwicklung zu steuern — Wege, die für uns aber auch gangbar sind. Denn es wäre Illusion zu meinen, daß es möglich wäre, von heute auf morgen unsere Lebensformen völlig zu ändern oder jahrzehntelange Entwicklungen zu durchbrechen. Es sollte aber auch der Versuch unternommen werden, ernsthaft diese Probleme in breiter Öffentlichkeit zu diskutieren, damit sie Eingang in das Bewußtsein aller finden können.

Wir wissen heute, daß neben der Ernährung der Ausgleich, die Entspannung, die Ruhe und damit die Erholung Grundlagen unserer Gesundheit sind.

Für die meisten von uns bedarf es einer Umstellung unserer Lebensformen. Nicht daß ich damit meinte, daß wir zu primitiven Formen zurückfinden sollen und daß die Fortschritte und Errungenschaften an sich gefährlich wären; sie sind es nur, wenn wir sie falsch anwenden. So stellt sich uns also die Frage: Was tun? Zuerst gilt es, die Errungenschaften in bezug auf Freizeit und Urlaub sinnvoll zu nutzen: echte Entspannung in Ruhe und Urlaub als Erholung — weg vom täglichen Rhythmus und hin zur persönlichen Gestaltung unserer Freizeit — Sport, aber nicht so, daß man nur Zuschauer ist, sondern wirklich Teilnehmender — einmal heraus aus der Masse und zurückfinden zum eigenen Ich — hin zur ausgleichenden Lieblingsbeschäftigung, zum Hobby. Es scheint dies alles einfach zu sein. Versuchen wir es aber, dann werden wir feststellen, daß es mehr als schwierig sein wird, einfach deshalb, weil vieles von unserem bisherigen Lebensrhythmus geändert werden muß.

Ein Satz hat in unserer Zeit Eingang gefunden in unsere Vorstellung, nämlich „Ich bin unentbehrlich“. Dies weiß jeder, und täglich werden wir mehr davon überzeugt. So kommt es, daß wir keine Zeit mehr haben, keine Zeit für unsere Familie, keine Zeit für unseren Nächsten, kaum Zeit für uns selbst. Dies ist jedoch Ausdruck der Form unseres heutigen Lebens, ein Stück unserer inneren Unruhe, die häufige Ursache unseres Krankseins. Es gilt, uns selbst zu ändern und nicht Anklage zu erheben und nur Kritik zu üben am Anderen. Es gilt, die Zeit so zu nutzen, daß sie uns zur wirklichen Freizeit wird.

