

WISSEN



50

HEIKLE HITZE

Schönes Sommerwetter in grossen Ehren, aber wenn die Temperaturen über 30 Grad Celsius sind, kann es problematisch werden. Was an Hitzetagen zu beachten ist und wie man im Notfall vorgehen soll, sagt der Arzt Martin Nufer.

51

VERLIERER

Heute Abend zeigt sich, wer Fussball-Weltmeister wird. Eine Mannschaft siegt, eine von 32. Verlieren gehört nicht nur zum Sport, Verlieren gehört zum Leben. Wir sprachen darüber mit dem Kinderarzt Remo Largo und der Politikerin Judith Stamm.

53

FERIENRÄTSEL

	Drogenentwöhnung	Teil des Flughafens	
ein Zürcher Bahnhof			Abk. für Rechtsanwälte
		Heilkundiger	Schraubenschlüssel
Fakultätsvorsitzer (Mz)	Baumteile		

Sommerzeit ist Rätselzeit. Während den Schulferienwochen bringen wir in diesem Bund jede Woche ein Riesenkreuzworträtsel. Mitmachen lohnt sich. Wer aufs richtige Lösungswort kommt, hat die Chance auf prima Preise.

Der verflixte Müssiggang

Ferienzeit heisst für viele: endlich erholen. Aber mit dem Müssiggang ist das so eine Sache – auch das will gelernt sein, meint die Psychologin Maja Storch.

INTERVIEW VON ROBERT BOSSART
robert.bossart@neue-lz.ch

Jetzt ist Ferienzeit. Viele wollen einen Gang runterschalten und sich erholen. Leider klappt das nicht immer so gut, es gibt solche, die nach ein paar Tagen Ferien unzufrieden sind und fast in eine Sinnkrise fallen. Warum ist das so?

Maja Storch*: Weil wir uns das nicht gewohnt sind, wir können mit der freien Zeit nicht umgehen. Und es gibt eine interessante Verbindung zum Konzept Langeweile.

Langeweile als Konzept?

Storch: Wenn ein kleines Kind ruft «Mir ist langweilig», geben wir sofort mit unserer Speedy-Gonzales-Mentalität dem Kind eine neue Anregung. Dabei ist eben Lange-Weile, wenn die Weile lang wird. Das ist eigentlich der Beginn der echten Musse.

So ergeht es uns manchmal in den ersten Ferientagen.

Storch: Genau. Wenn ich mal nichts zu tun habe, bin ich irritiert. Und oft füllt man dieses Loch sofort wieder mit Aktivität auf.

Was raten Sie?

Storch: Am Anfang muss man dies aushalten lernen. Ich rate vor allem, nicht schon zu Hause bei der Vorbereitung des Urlaubs jede freie Minute mit Programmpunkten auszufüllen. Einfach mal hinfahren, nichts planen – und abwarten, was passiert.

Müssiggang ist aller Laster Anfang – warum heisst das eigentlich so?

Storch: In diesem Spruch steckt die Arbeitseinstellung, die in unseren Breitengraden vorherrscht. So was würden Sie zum Beispiel von einem Sünder nicht hören. Dahinter steckt ein Menschenbild, das darauf hinausläuft, dass Müssiggang eine Sünde, ein Laster ist. Das kommt noch aus unserer protestantisch geprägten Ethik.

Was ist denn eigentlich Müssiggang?

Storch: Musse heisst ja, sich Zeit lassen. Zeit verstreichen lassen ohne einen bestimmten Zweck. Ich habe Musse: Das kann heissen, dass ich einen Tag vor mir habe ohne einen bestimmten Termin, ohne ein konkretes Ziel.

Warum ist das so wichtig?

Storch: Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei Elementen, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus ist der Einpeitscher, der macht uns aktiv, der Parasympathikus ist der Beruhiger. Die sollten in einem Ausgleich zueinander stehen, damit wir auf die Dauer gesund bleiben. Aber wir Mitteleuropäer sind überwiegend in diesem Sympathikus-Bereich drin. Wir haben ein Übergewicht von dieser «Schaffe, schaffe, Häusle baue»-Mentalität.



Erholung in den Ferien kann ganz schön stressig sein – wenn man sich zu viel vornimmt.

GETTY

Aber das andere, das sinnlose Nichtstun – hat das nicht immer noch etwas Anrühiges?

Storch: Ja, das ist so. Wenn man einfach so an einem Werktag im Garten sitzt und nichts macht, muss man sich fast rechtfertigen. Darum müssen wir ja



«Wir haben ein Übergewicht von dieser «Schaffe, schaffe, Häusle baue»-Mentalität.»

in die Ferien. Wir fahren weit, weit weg und bezahlen teures Geld, damit wir mal auf einem Liegestuhl liegen und nichts tun dürfen, ohne dass wir uns geniessen. Aber: Dieser gesunde Wechsel zwischen Sympathikus und Parasympathikus darf

sich nicht nur auf zwei Wochen im Jahr beschränken.

Brauchen wir sozusagen Feriengefühle auch im Alltag?

Storch: Ja. Sie brauchen mehrmals am Tag kleine Erholungsmomente.

Wie sehen diese denn aus?

Storch: Ich muss heute zum Beispiel einen unangenehmen Brief schreiben, den ich schon eine Woche vor mir herschiebe. Ich setze mich hin, konzentriere mich und aktiviere den Sympathikus-Modus. Wenn diese nervenaufreibende Sache gemacht ist, klappe ich meinen Sessel nach hinten, lege meine Füsse auf den Schreibtisch und trinke eine Tasse Eistee.

Das ist alles?

Storch: Ja, ich schaue zum Fenster raus, der Hund liegt mir zu Füßen – und ich versuche, mich wieder in eine andere, eine ruhigere Verfassung zu bringen. Fünf Minuten reichen, dann kann ich wieder etwas Neues anfangen.

Ist Müssiggang lernbar?

Storch: Sicher. Wichtig ist, dass jeder rausfindet, was für ein Erholungstyp er

ist. Manche finden ihre Entspannung, indem sie sich in völlige Ruhe und Abschottung begeben, ähnlich wie ein Zen-Mönch. Andere würden dabei wahnsinnig, das würde sie eher stressen als beruhigen.

Erholung bedeutet also nicht für alle «Ruhe und Einkehr»?

Storch: Nein, Meditieren und solche Sachen sind nicht ein Pauschalrezept für alle. Es gibt Leute, die entspannen sich am besten, wenn sie mit Freunden gesellig sind und ein Gläschen Wein oder ein Bier trinken. Der motorische Typ braucht Bewegung, um runterzukommen. Allerdings rate ich nur zu leichter Aktivität, jäten im Garten oder leichtes Jogging. Umgekehrt gibt es Menschen, die benötigen körperliche Ruhe, die «Nicht-Bewegung». Andere wiederum entspannen sich, wenn sie sich mit Literatur, Kunst oder Musik beschäftigen.

Was ist in den Ferien gut für die Erholung?

Storch: Das kommt eben ganz darauf an, was für ein Typ – ich nenne es wie in

Fortsetzung auf Seite 50