

focus

MITTWOCH, 21. JULI 2010

TAGBLATT 7



Auto Bessere Schutzsysteme

Airbags retten Leben und schützen vor schweren Verletzungen. Nun aber sollen intelligente Systeme Autoinsassen besser schützen. **seite 9**

Ein grosses Rätsel

Französische Forscher beobachten den kleinen Grottenolm seit Jahren. Das Tier gibt Rätsel auf. **seite 8**

Outdoor-Weinkühler

Die Erfindung «Cool Coat – ein Freizeitanzug für den Wein» hilft tatsächlich. Der Outdoor-Weinkühler im Test. **zoom 14**



Bild: Olaf Meinhardt/transit-Archiv

Wer Ferien macht, sollte nicht jede Minute verplanen, sondern sich Zeit lassen, um faulenz zu können.

Entspannen lernen

Ausspannen Ferienzeit heisst für viele, sich endlich erholen zu können. Aber das mit dem Müsiggang ist so eine Sache. Auch die Fähigkeit, nichts zu tun, muss man sich aneignen.

Maja Storch, Psychologin und Buchautorin, sagt, wie das funktionieren könnte. **Robert Bossart**

Es ist Ferienzeit. Die Leute wollen sich erholen, doch es soll solche geben, die nach ein paar Tagen fast in eine Sinnkrise fallen. Warum?

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 dem Kind mit unserer Speedy-Gonzales-Mentalität sofort eine Anregung. Dabei ist eben Langeweile, wenn die Weile lang wird. Das ist der Beginn der echten Musse.

Was raten Sie?

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

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

Storch: In diesem Spruch steckt unsere Arbeitseinstellung. So was würden Sie von einem Sünder nicht hören. Dahinter steckt ein Menschenbild, das darauf hinausläuft, dass Müsiggang eine Sünde, ein Laster ist. Das kommt noch aus der protestantisch geprägten Ethik.

Was ist eigentlich Müsiggang?

Storch: Ich habe Musse kann heissen: Ich habe einen Tag vor mir 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 macht uns aktiv, der Parasympathikus ist der Beruhiger. Die sollten ausgeglichen sein, damit wir auf die Dauer gesund bleiben. Wir Mitteleuropäer haben

Wichtig ist, dass jeder für sich herausfindet, was für ein Erholungstyp er ist.

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

Brauchen wir Feriengedächtnisse auch im Alltag?

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

Wie sehen diese denn aus?



Maja Storch, Psychologin.

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, lege ich meine Füsse auf den Schreibtisch und trinke eine Tasse Eistee.

Ist Müsiggang lernbar?

Storch: Sicher. Wichtig ist, dass jeder rausfindet, was für ein Erholungstyp er ist. Manche finden ihre Entspannung, indem sie sich völlig abschotten wie ein Zen-Mönch. Andere würde das eher stressen als beruhigen.

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

Storch: Nein, Meditieren und ähnliches ist kein Pauschalrezept. Es gibt Leute, die entspannen sich am besten, wenn sie mit Freunden ein Gläschen Wein oder ein Bier trinken. Der motorische Typ braucht Bewegung, um runter-

zukommen. Allerdings rate ich zu leichter Aktivität, jäten oder leichtem Jogging. Umgekehrt gibt es Menschen, die benötigen körperliche Ruhe. Andere entspannen sich, wenn sie sich mit Literatur, Kunst oder Musik beschäftigen.

Was ist in den Ferien gut für die Erholung?

Wir Menschen brauchen mehrmals am Tag kleine Erholungsmomente.

Storch: Das kommt ganz darauf an, was für ein Typ – ich nenne es wie in meinem Buch «Die Mañana-Kompetenz» den «Mañana-Typ» – man ist. Das ist individuell völlig verschieden.

Was raten Sie?

Storch: Rausfinden, was man braucht, um sich zu erholen in den Ferien, und schauen, wie man das mit dem Partner in Übereinstimmung bringen kann. Er kann zum Beispiel am Strand liegen und Bücher lesen, sie fährt mit dem Mountainbike in die Berge. Und am Abend kann man einander erzählen, wie der Tag war.

Es gibt Leute, die wollen sich nicht erholen, weder in den Ferien noch im Alltag. Sie sind erfolgreich, arbeiten rund um die Uhr und reiten auf einer ständigen Euphoriewelle. Warum auch nicht, wenn sie zufrieden sind?

Storch: Das ist gefährlich: Jetzt lebe ich meinen Traum, schreibe noch eine Dissertation, dann gehe

ich surfen, entwerfe zwischendurch noch eine coole Website, werde noch rasch Millionär – solche Menschen leben in einem Dopamin-Rausch. Dopamin ist ein Glückshormon, denen geht es prima. Sie sind aber paradoxerweise in der Gefahr, in ein Burn-out hineinzurasen.

Warum?

Storch: Diesen Menschen geht es zwar hammergeut, und sie machen genau das, was sie wollen, aber sie sind dauernd im Sympathikus. Irgendwann klappt denen der Schirm zu.

Gibt es auch zu viel Erholung?

Storch: Sicher. Wenn man nur noch rumlungert und gar nichts mehr macht, ist das auch nicht gut. Den Sympathikus, das Aktive, braucht man auch. Das Verhältnis muss ungefähr fünfzig zu fünfzig sein.

Ist Müsiggang der wahre Luxus unserer Zeit?

Storch: Das stimmt. Mir sagte mal jemand, dass die Menschen in Afrika Zeitmillionäre seien. Wir dagegen sind Geldmillionäre, wir haben ganz viel Geld und Luxus. Aber wir haben alle ein Handy, einen PC und solche Geräte. Das alles ist eine getarnte Form einer elektronischen Fussfessel.

Was sind perfekte Ferien für Sie?

Storch: Wissen Sie, ich bin 52 Jahre alt und weiss unterdessen genau, was ich brauche, damit es mir gut geht. Entsprechend wohne und arbeite ich in einer für mich optimalen Umgebung. Darum brauche ich keine Ferien.

FRAGE & ANTWORT

Empörung über die Empörung

Die jüngsten Enthüllungen über politische Korruption in Frankreich hat das Internetmagazin «Mediapart» vorangetrieben. Nun reiben sich die Medien aneinander auf. Die Zeitung «Liberation» monierte in einem Artikel, dass zu viele Enthüllungen dem Populismus des Front national Aufwind verleihen könnten. Der grüne Politiker Mickaël Marie antwortet auf die Vorwürfe in einem ausnahmsweise gratis zu lesenden Mediapart-Artikel. Er schreibt: «Viel stärker als die lautstarke – und legitime – Empörung sind es das Schweigen und Verleugnen solcher Verfehlungen, die den Motor der extremen Rechten antreiben.» Die eigentliche Frage ist nun aber: Wer denn wen vor wem schützen muss? (phr)

AUF & DAVON

Wer flip-flopt, fährt nicht

Halten uns nun, nachdem die grösste Aufregung über die Nacktwanderer verebbt ist, die Barfussfahrer auf Trab? In einer Umfrage des Vergleichsdienstes Comparis gestand jede dritte Schweizerin bzw. jeder dritte Schweizer, schon einmal barfuss oder nur in Flip-Flops Auto gefahren zu sein. Wobei es Männer häufiger barfuss tun, Frauen lieber mit Flip-Flops. Dass das die Gefahr eines Nichtbeherrschens des Fahrzeugs erhöht, liegt auf der Hand – oder eben unter dem Fuss. Verboten indes ist es nicht, aber wenn unpassendes Schuhwerk die Ursache eines Unfalls ist, kann es teuer werden. Da hält man sich doch besser gleich an die Devise: Wenn schon mal Barfusswetter ist, dann gehen wir auch zu Fuss. (Hn.)



ZITAT

Wir haben in den letzten zwei Jahren viel in der Schweiz gespielt, das war eigentlich immer einfach.

Sophie Hunger
Musikerin (seite 8)

