

IN BEWEGUNG BLEIBEN

von Andrea Sulzer

AUS ZEIT LEBEN auszeitleben.at
Bewegende Seminare & Trainings
andrea@auszeitleben.at



© Andrea Indrich
Fotografie

Urlaubszeit = Freizeit?

Viele Menschen freuen sich an Tagen wie diesen auf den wohlverdienten Urlaub – einige davon arbeiten regelrecht verbissen darauf hin. Tag für Tag verkürzt sich die Wartezeit und hebt sich die Laune dank der „schönsten Zeit im Jahr“.

Was bedeutet das Wort „Urlaub“ eigentlich? Ursprünglich abgeleitet wird es vom alt- und mittelhochdeutschen Wort „urloup“, was so viel bedeutet wie „Erlaubnis“. In unserer Zeit hat das Wort Urlaub die Bedeutung „dienst- bzw. arbeitsfreie Tage, die der Erholung dienen“. Dient unser Urlaub wirklich der Erholung? Erlauben wir uns selbst Erholung? Bei manchen Menschen bekommt man das Gefühl, dass sie im Urlaub und in ihrer Freizeit eher beschleunigen anstatt zu entschleunigen. Ganz nach dem Motto „höher schneller weiter“ wird ein straffer Plan erstellt, der einer „ToDo-Liste“ für die kost-

bare Freizeit gleicht. Diese hat beim Einhalten und Umsetzen des Plans nur mehr sehr wenig mit tatsächlicher „Frei-Zeit“ zu tun.

Selbstverständlich lässt sich der Begriff Erholung nicht für jeden Menschen gleichbedeutend umsetzen, was auch gut so ist. Der Nachteil: es liegt bei unserer Geburt keine Gebrauchsanweisung bei, die jedem einzelnen erklärt, was ihm gut tut, was ihn erholt und was zu seiner Entspannung maßgeblich beiträgt. Das müssen wir selbst rausfinden – genauso wie die optimale Balance zwischen An- und Entspannung.

Was ich jedem von uns (und ganz besonders mir selbst) empfehlen und wünschen möchte: Nennen wir es doch „Zeitgenuss“ statt „Zeitvertreib“ und versuchen wir ganz bewusst und voller Achtsamkeit unsere wertvolle Freizeit

so zu gestalten, dass wir unser Wohlbefinden stärken und fördern. Unsere Gesundheit wird es uns danken!

Und ein paar letzte Weisheiten so nebenbei: Weniger ist oft tatsächlich mehr! Wer besonders mutig sein möchte, versucht sich auch gerne in der hohen Kunst des „Nichts-Tuns“ – für aktive Menschen, die es gewöhnt sind, einen gefüllten Terminkalender zu haben, eine sehr spezielle Herausforderung.

Wenn Sie sich nun angesprochen fühlen, denken Sie gerne immer daran, dass ein gefüllter Terminkalender sehr wenig mit einem erfüllten Leben zu tun hat bzw. verwechseln sie das eine nicht mit dem anderen – und entscheiden Sie weise, was für Sie persönlich eine höhere Priorität haben darf.