

Muße – einige Gedankensplitter

- *Erst die Arbeit, dann das Spiel!*
- *Wer rastet, der rostet*
- *Müßiggang ist aller Laster Anfang...*

Ganz spontan die ersten Assoziationen beim Beschäftigen mit dem Thema... -

Aristoteles, ein weltberühmter griechischer Philosoph und Menschenkenner der Antike, ist davon überzeugt, dass sich Menschsein und Glücksempfinden nur in Muße verwirklichen kann.

Lao Tse, ein chinesischer Philosoph, meint: Nichtstun ist besser als mit vieler Mühe nichts schaffen.

Und: was nützt einem Menschen Liebe, Glück, Erfolg, Reichtum, Bildung, wenn er sich nicht Zeit und Raum nimmt, um dies auch zu genießen?

Muße ist mehr als freie Zeit im Dienst des Abschaltens von Arbeit oder - der Erholung, *um* die Schaffenskraft, Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und zu optimieren, sondern ist ein zweckfreier Raum, etwas zwischen Tun und Nichtstun, in dem daher etwas Unerwartetes, Kreatives entstehen kann.

Muße meint - im Unterschied zu Arbeit als einer zeit- und zweckgebundenen Tätigkeit - ein gelassenes Tun, in der Zeit und Raum keine Rolle spielt, in der ich selbst entscheide, bestimme, was ich tue oder lasse, womit ich meinen Alltag für kurze Zeiten unterbreche. Denn: Muße kommt nicht von „müssen“, sondern von „dürfen“.

Ich fände es schön, wenn Sie in dieser Zeit, die Corona-bedingt neu bzw. anders zu gestalten ist, kreativ und ohne Zeitdruck einmal in Worte fassen, was für Sie „Muße“ bedeutet.

Vielleicht ist ja die Methode des Akrostichons, mit der wir vor einigen Jahren in unserer KEFB schon das Projekt „MachdeinWort“ durchgeführt haben, dafür gut geeignet...

M üssen

U nterbinden,

S tress-frei

S pielerisch

E ntschleunigen

Ich freue mich auf Ihre Zuschriften, die - Ihre Zustimmung vorausgesetzt – wir ggf. dann auf unserer Homepage veröffentlicht werden: <mailto:maria.heun@kefb.info>

Liebe Grüße

Maria Heun
Pädagogische Mitarbeiterin, Dipl.-Theologin und Psychologin
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Bochum
Am Bergbaumuseum 37 . 44791 Bochum
Tel.: 0234.9 50 89 14 . E-Mail: <mailto:maria.heun@kefb.info>

