



Rhythmen des Lebens

Wer eine Auszeit sucht, wünscht sich eine Pause vom Alltäglichen. Er möchte mitten im »Getriebe« des Lebens Ruhe finden. Diese Ruhezeiten muss der Mensch sich heute wohl bewusster nehmen als früher. In der Vergangenheit haben natürliche Rhythmen dazu beigetragen, dass der Einzelne immer wieder eine Pause einlegen konnte. Dabei hatten unsere Vorfahren ein anderes Zeitverständnis als wir: Ihr Maßstab waren nicht die verstreichenden Stunden und Minuten auf der Uhr, sondern die Naturrhythmen. Rhythmus bedeutete für sie Bewegung in der natürlichen Gliederung: zwischen Tag und Nacht, Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, Winter und Sommer, Ebbe und Flut, zunehmendem und abnehmendem Mond.

Es lohnt sich, darüber nachzudenken, welche natürlichen Rhythmen dem Menschen in unseren Breiten heute verlorengegangen sind. Damit soll nicht einem Kulturpessimismus das Wort





geredet werden. Vielmehr eröffnet sich beim näheren Hinsehen die Erkenntnis, dass das Ausgebranntsein nicht nur ein »gefühltes« Thema ist, sondern die heutigen Rahmenbedingungen unseres Lebens in der Tat dazu verleiten, uns selbst und einen natürlichen Rhythmus zwischen Werktag und Auszeit zu verlieren.

Die Work-Life-Balance müssen wir uns heute selbst schaffen, früher wurde sie dem Menschen von außen nahegelegt. Sich aber eine Auszeit selbst zu schaffen, braucht den Willen dazu, kostet Kraft und erfordert nicht zuletzt die eigene Kreativität zu ihrer Gestaltung. Der Blick auf die von der Natur vorgegebenen Rhythmen erleichtert es, die Gelegenheiten für natürliche Ruhephasen auch heute wieder wahrzunehmen und mit relativ wenig Aufwand kleinere und größere Auszeiten zu finden.

