

Kleine Fluchten machen glücklich

Einmal raus aus dem Alltag, abtauchen und alles um sich herum vergessen. Es gibt so viele Wege, dem Alltag zu entfliehen. Und das tut der Seele gut, gibt uns Kraft und ist vor allem herrlich entspannend

Text: Sabine Vincenz

Die Vernünftigen halten bloß durch, die Leidenschaftlichen leben.“ Der französische Dramatiker Nicolas Chamfort erkannte schon vor mehr als zweihundert Jahren die wohltuende Kraft wahrer Hingabe. Nehmen wir Pamela Lohse (s. im Bild). Die Hausfrau aus Kaltenkirchen bei Hamburg ist „Segelfliegerin aus Leidenschaft“. Für sie gibt es nichts Schöneres, als in der Luft zu sein. „Hier oben auf über tausend Meter Höhe zähle nur ich. Und das macht mich frei von allen Zwängen und Gedanken.“ Für unser Wohlbefinden gibt es nichts Besseres, als uns mit etwas zu beschäftigen, das wir leidenschaftlich gern tun. Etwas, in das wir uns völlig versenken können. Malen, Gartenarbeit, Singen, Wandern, Tanzen, ja sogar Fliegen. All die erstaunlichen, bunten, vielfältigen Beschäftigungen, die wir Menschen uns einfallen lassen, um unserem Alltag zu entfliehen.

„Ein gutes Leben hat, wer auf der körperlichen Ebene in Kontakt mit sich selbst ist und auf der mentalen und emotionalen Ebene Freude empfinden kann“, fasst der Gießener Psychologe und Stressforscher Prof. Dieter Vaitl zusammen. Nichts eignet sich dafür besser als ein Hobby. Eine Beschäftigung, die man nicht nur gern und freiwillig, sondern – und das ist wichtig –

ganz ohne Leistungsdruck tut. „Viele Menschen wissen gar nicht mehr, was Freizeit, also freie Zeit, tatsächlich bedeutet“, so Prof. Vaitl. „Das macht sich daran bemerkbar, dass nach unseren Erhebungen fast 95 Prozent der Menschen in ihrer Freizeit leistungs- und aufgabenbezogenen Aktivitäten wie Rasenmähen, Sport und Heimwerken nachgeben.“ Mit anderen Worten: Statt Entspannung und Spaß stehen heute Leistung und Effizienz viel stärker im Mittelpunkt als früher. Man „arbeitet“ heute an seinem Handicap beim Golf oder am Aufschlag auf dem Tennisplatz. Oder trainiert für den nächsten Marathon. Der Rest ist: Ich muss noch unbedingt den Wochenendeinkauf erledigen, das Wohnzimmer streichen, die Fenster reparieren und so weiter. Und schwups! Ist schon wieder Montag. Einfach mal Dinge nur aus Spaß an der Freude tun, ohne Leistungs- und Perfektionsanspruch, das fällt uns heute immer schwerer. Deshalb fordert Prof. Vaitl ganz nachdrücklich eine neue „Entspannungskultur“, die vor allem so „unnötige“ Dinge von Einfach-mal-auf-der-Wiese-Liegen bis zu Rosenzlichtern, Seide-eigenen-Kleider-Nähen, Stricken, Quilten, Malen, Singen wieder belebt. Das gute alte Hobby ist die schönste Flucht aus den Sachzwängen des Alltags. Wie schon Goethe sagte: „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein.“ ■

Haben Sie Lust auf ein neues Hobby?

SEGELFLIEGEN lernen kann man bis ins hohe Alter. Gegen einen Mitgliedsbeitrag von 50 € im Monat kann man z. B. im Verein www.segelflug-aukrug.de die Segelflugglizenz erwerben. Weitere Informationen rund um das Segelfliegen (inkl. Vereinsadressen vor Ort) gibt's auf der Internetseite www.segelflug.de

ARGENTINISCHER TANGO Ob mit oder ohne Tanzerfahrung – Tango lernen kann jeder, der mit Humor und Freude bei der Sache ist. Infos rund um Kurse und Unterricht vor Ort bei www.cybertango.com. Spezielle Tango-Salons in Nordrhein-Westfalen findet man regelmäßig bei www.cafe-tango.de

VOLKSHOCHSCHULEN sind wahre Fundgruben für kleine Fluchten. Ob Goldschmieden, Quilten, Schneidern, Singen, Aquarellmalerei, Fotografieren – jetzt beginnen die neuen Kurse. Holen Sie sich den neuen VHS-Katalog bei den Volkshochschulen in Ihrer Nähe. Infos unter: www.dvv-vhs.de



„Beim Fliegen wird der Alltag winzig klein“

Pamela Lohse

Losgelöst und frei über den Wolken

PAMELA LOHSE (38) Meine Leidenschaft fürs Segelfliegen begleitet mich, seit ich 16 bin. Für mich gibt es nichts Schöneres, als frei und losgelöst mit Wind und Wolken in Berührung zu sein. Das Faszinierende am Fliegen ist, dass die Dinge nicht nur optisch kleiner werden. Wenn du hoch oben mit einem Seesidler kreisest, zur Rapsblüte die sattgelben Felder unter dir liegen siehst, bekommst du wieder einen Sinn für die Schönheit der Natur. Jeder Gedanke, jedes Problem, all die kleinen Störfeuer, die uns Menschen durch den Kopf gehen, verschwinden in solchen Momenten und werden winzig klein. Beim Fliegen konzentriere ich mich nur auf das, was ich tue. Das ist dann die Zeit, die nur mir gehört. Klingt vielleicht egoistisch, aber wenn ich auf dem Boden lande, bin ich wieder für alle da. Meine Familie und ich haben einen guten Kompromiss gefunden: Das Wochenende teilen wir gerecht, einen Flugtag für mich und einen Familiensag,

Tango ist für mich eine Auszeit vom Kopf

RUTH MARQUARDT (42) Früher habe ich in meiner freien Zeit Standard und Latein getanzt, mit breitem Dauerlächeln und strenger Choreografie. So lernte ich zwar perfekte Schritte, aber nicht, wie es ist, den Tanz auch zu fühlen. Ganz darin aufzugehen und mich der Führung eines guten Tänzers zu überlassen. Das ist es, was ich am Tango so mag und warum ich seit zwei Jahren regelmäßig Tango-Salons besuche. Dabei habe ich nie einen festen Tanzpartner. Man wird aufgefordert, und eine Regel lautet: Mindestens drei Tänze am Stück, damit die Tanzenden Zeit finden, sich aufeinander einzustellen. So tanze ich an einem Abend mit ganz verschiedenen Männern, und jeder Tanz ist anders. Wenn ich zum Beispiel spüre, dass der Mann eine klare Führung hat, ist das ein großer Genuss. Dann kann ich mich ganz ohne Worte der Musik und meinen Gefühlen hingeben. Das ist für mich jedes Mal eine Auszeit vom Kopf.



„Tango ist ein getanztes Spiel mit dem Feuer“

Ruth Marquardt