

# Die Kunst, sich Zeit zu nehmen

## Kann man glücklich sein mit Nichtstun? Die ständige Verfügbarkeit und Erreichbarkeit durch Handy, E-Mail und Internet löst in uns eine Hektik und Unruhe aus.

Unsere Beschleunigungsgesellschaft orientiert sich am Zeitfaktor. Schnelles Denken ist karrierefördernd. Man wird am Denken und weniger am Nachdenken gemessen. Keine Tiefe mehr, nur noch Flachbildschirme und Headlines, die uns tagtäglich hetzen. Der Erwartungsdruck ist gross – in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Schule.

Selbst in der Freizeit sind wir die Gejagten. Je grösser die Auswahl, umso grösser

die Möglichkeiten, auf die wir nicht verzichten wollen. Wir wollen mithalten und verlieren die Kontrolle über uns selbst. Durch die Mobilität wird die Welt kleiner. Frühere Ferienorte besuchen wir an Wochenenden.

### Schwerwiegende Folgen

Immer mehr Menschen haben das Gefühl, nicht mithalten zu können. Sie fühlen sich gestresst und werden krank, kör-

perlich wie auch psychisch. Depressionen, Burnouts, psychosomatische Beschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die Folgen.

### Eigene Lebenszeit zurückgewinnen

Es gilt, den Pol der Ruhe wieder zu finden, das Wesentliche im Leben zu sehen. Es gilt, Auswege zu finden aus dem «Immer-mehr» und «Immer-schneller». Wir müssen lernen, wieder Musse zu halten, wie es uns die alten Stoiker, v. a. Seneca, lehrten, und unsere eigene (Lebens-)Zeit zurückgewinnen, dank der Kunst des Müssigganges. Setzen Sie sich hin und lesen Sie ein Buch oder spielen Sie mit Ihren Kindern. Verstand und Seele brauchen schöpferische Pausen. Weniger ist manchmal mehr!

Es liegt in Ihren Händen, etwas zu ändern und nicht Opfer dieser permanenten Beschleunigung zu werden. Bestimmen Sie selbst, statt dass Sie sich bestimmen lassen. Bestimmen Sie, bevor es zu spät ist!

### Herausfordern statt überfordern

Meistern Sie den Umgang mit Leistungs- und Zeitdruck mit genügend Schlaf und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Mehr Bewegung, ohne sich durch übertriebene sportliche Leistungsziele zusätzlich zu stressen. Pflegen Sie das Familienleben, Freundschaften und Sozialkontakte. Überfordern Sie sich nicht selbst, stecken Sie sich vernünftige und erreichbare Ziele, beruflich wie auch privat. Finden Sie das Gleichgewicht zu sich selbst. Suchen Sie Herausforderungen und keine Überforderungen.

- «Wer keine Musse kennt, lebt nicht.»
- «Die Strasse sagt dem Reisenden niemals, wann er ruhen soll.»
- «Müssiggang ist aller Laster Anfang.»

In diesem Sinne, herzlichst, Ihr

*Dr. med. Claudio Lorenzet*

[www.lorenzet.ch](http://www.lorenzet.ch)



[www.bergdietikon.ch/arzt](http://www.bergdietikon.ch/arzt)