

**Zeitschrift:** Appenzeller Kalender

**Band:** 287 (2008)

**Artikel:** Freizeitstress

**Autor:** Bauer, Hermann

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-377348>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Freizeitstress

HERMANN BAUER

Edgar musste noch einige dringende Angebote mit der Post rauschicken und ein paar Faxe versenden. Deshalb kam er am Freitag etwas später aus dem Büro als sonst. Er hastete schnell heim, denn jetzt wurde es verdammt eng. Er musste unbedingt noch Lebensmittel und Getränke besorgen, da sein Kühlschrank gähnend leer war. Er hasste es nämlich, am Samstag einzukaufen, denn er wollte sich doch nicht das kostbare Wochenende damit versauen.

Glücklicherweise schaffte er in letzter Minute noch alles. Während er einen Apfel ass, telefonierte er mit Frank. Dieser hatte schon den Wetterbericht gehört und war ganz begeistert: «Morgen sollten wir unbedingt surfen. Es soll einen tollen Westwind geben.»

Also verabredeten die beiden, sich gegen zehn Uhr am See zu treffen.

Anschliessend hörte Edgar noch seinen Anrufbeantworter ab. Ein Freund hatte auf das Band gesprochen, Edgar möchte doch am Freitagabend noch ins Musiklokal «Kill Roy» kommen, um mit ihm eine oder mehrere Partien Schach zu spielen.

Edgar duschte kurz und machte sich auf den Weg ins «Kill Roy». An diesem Abend hörte er wie gewohnt eine tolle Musik, spielte den ganzen Abend

Schach und als er ging, wusste er gar nicht mehr, wie viele Biere er getrunken hatte. Der Schädel brummte ihm und er fiel todmüde ins Bett.

Am Samstag früh montierte Edgar noch den Dachständer auf sein Auto. Dann holte er sein Surfbrett aus dem Keller, schnallte es auf den Träger, sprang hastig ins Auto, denn er war wieder mal viel zu spät dran, und fuhr so schnell wie möglich zum See.

Als er ankam, war Frank schon da. Er schaute skeptisch zum Himmel und meinte: «Wenn der Wind nicht bald kommt, müssen wir etwas anderes unternehmen. Was hältst du davon, wenn wir versuchen, noch einen Tennisplatz zu bekommen?»

Sie warteten noch eine Stunde, gingen nervös und verärgert am Seeufer auf und ab, sprachen mit anderen, die ebenfalls surfen wollten und entschlossen sich schliesslich, den Tennisclub anzurufen.

Sie hatten Glück. Zwischen 13 und 14 Uhr bekamen sie noch einen Platz. Also geschwind rein ins Auto.

In der Mittagshitze des ohnehin schon heissen Sommers spielten sie bis zur totalen Erschöpfung Tennis. Danach fuhren sie zu einem nahe gelegenen Baggersee, um zu schwimmen und sich zu sonnen. Zum Essen hatten sie gar keine Zeit. Zwi-

schendurch ein Hot dog und ein Bier am See-Kiosk musste reichen.

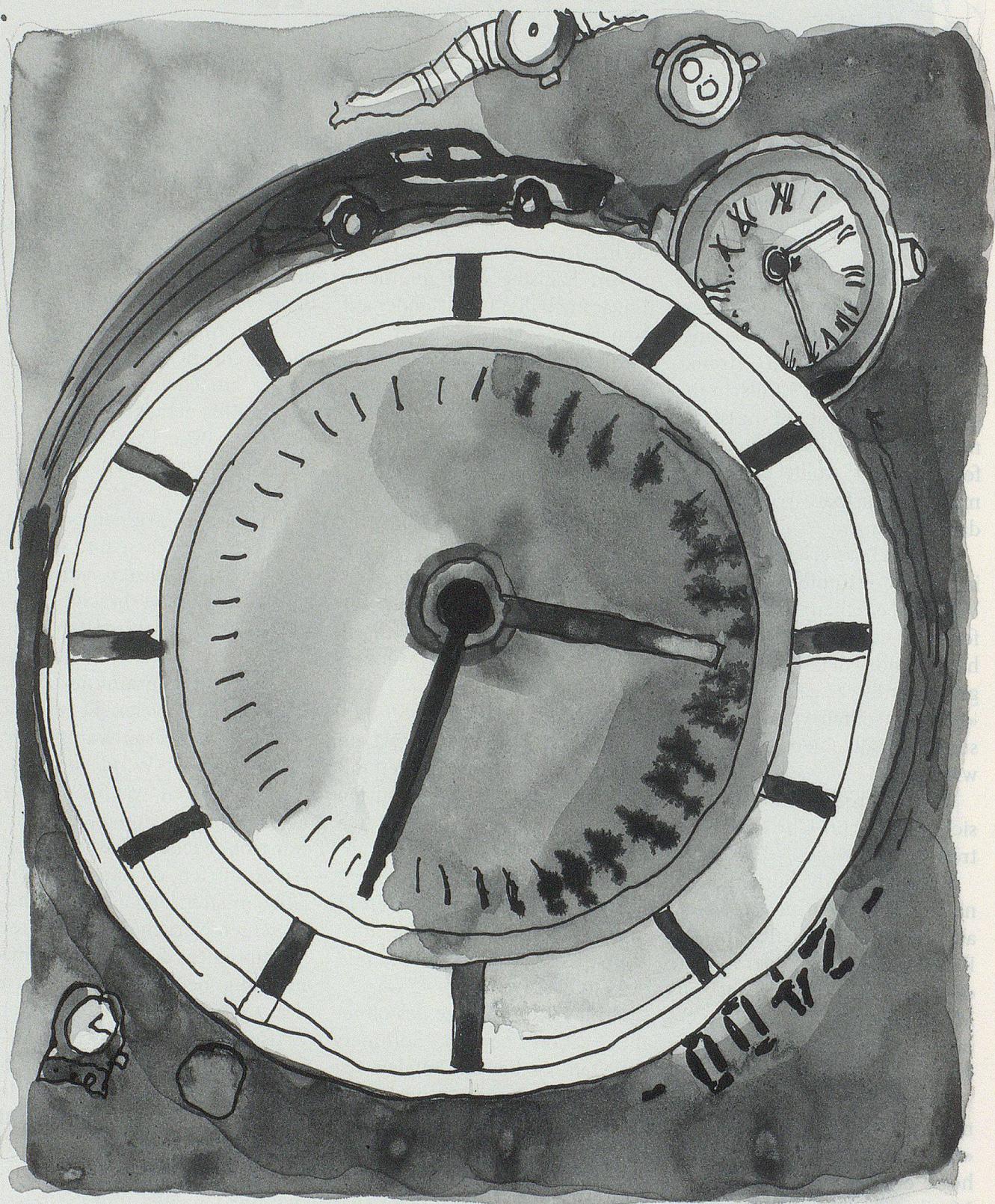
Sie hatten noch viel vor an diesem Samstag: Squash, Kino und Diskothek. Am Sonntag dann Paragleiten, eine Motorrad- oder Mountainbiketour und abends eine nette Kneipe...

Wie an jedem Montag kam Edgar völlig gerädert und ausgepumpt ins Büro. Das Wochenende war wieder sehr anstrengend gewesen.

Er goss sich einen starken Kaffee in seine Tasse und sprach mit seinen Kollegen auf dem Flur über das verbrachte Wochenende. Alle schimpften über den Stau, der bei schönem Wetter stets vorprogrammiert war, und über die vielen Leute, die unterwegs gewesen waren. Der eine hatte den Wind vermisst, einem anderen war es viel zu heiss gewesen und ein dritter war froh, wieder im Büro arbeiten zu dürfen, da das Familienleben mit den lebhaften Kindern an seinen Nerven gelehrt hatte.

Nur einer, der in der Firma mitleidig belächelt und «Guru der Selbstbeschränker» oder «Missionar der Einfachheit» genannt wurde, hatte offensichtlich ein wunderbares Wochenende erlebt, war sehr zufrieden und sah erholt aus.

Der Guru sagte: «Guten Morgen, ihr Chaoten und Gestress-



ten.» Dann missionierte er wieder: «Ich brauche zum Glücklichsein nicht viel, keine Designerklamotten, keinen Swimmingpool und keine Online-Spielereien. Freiwillige Einfachheit heißt der neue Trend. Immer mehr Menschen wie ich verzichten auf Statussymbole und nehmen sich lieber Zeit für ein stressfreies Privatleben, das durchaus nicht spartanisch sein muss. Die neue Bescheidenheit bedeutet Entzug von oberflächlichem Marken- und Konsumrausch. Zurück zu wichtigeren Dingen. Kommunikation statt Konsum, Gemütlichkeit statt Gier.»

Dann erzählte er von einer Bergtour, die er am Sonntag unternommen hatte. Er war bereits so früh losgefahren, dass er mit dem Auto allein auf der Straße gewesen war. Er hatte Fliegenpilze gesehen, sich am Duft von frisch umgesägten Baumstämmen erfreut, war auf einen Jägerstand geklettert, um von dort aus Rehe und Hirsche zu beobachten, hatte auf einer Koppel ein Pferd gestreichelt, sich über Wanderer gewundert, die am Gipfel auf die Uhr geschaut hatten und der Meinung gewesen waren, dass sie diesmal besonders schnell gegangen seien. Von der Natur hatten sie natürlich nichts gesehen.

Dann erzählte er weiter: «Heute morgen war ich zeitig dran.

Ich bin deshalb eine Station eher aus der U-Bahn ausgestiegen und noch durch den Park gegangen. Ich habe diese Ruhe genossen und tief ein- und ausgeatmet. In der Ferne huschte ein Feldhase über einen Hügel. An einem verlassenen Spielplatz lagen noch einige Bälle, die Kinder vergessen hatten. Amseln und Finken hüpfen schon munter umher. Der Westwind wehte leicht, schob mächtige Wolken vor sich her und zerzauste meine Haare. Ich kam an eine grosse Wiese. Dort machte ich meine Tai-Chi-Übungen. Über Stretching, Jazz-Gymnastik, Aerobik oder wie diese Modeerscheinungen auch hießen, spricht längst kein Mensch mehr. Tai Chi ist eine über 4000 Jahre alte, traditionelle chinesische Gymnastik, die auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang, beruht. Die Bewegungsformen sind langsam, fließend, harmonisch und werden ohne Kraftanstrengung ausgeführt. Das Ganze ist eine Meditation in der Bewegung. Deshalb bin ich so ausgeglichen. Und obwohl diese Übungen schon so alt sind, sind sie immer noch aktuell, besser und gesünder als all die neuen Übungen. Dazu braucht man keine teuren Platzmieten in irgendwelchen stickigen Hallen zu zahlen, auch keine gestylte und teure Sportausrüstung – Tai Chi kostet keinen Pfennig...»

Die Zuhörer wurden schon langsam zappelig, keiner konnte sich mehr konzentrieren, alle waren zu nervös für solche salbungsvollen Worte.

In irgendeinem Zimmer klingelte das Telefon, und als hätte man Hühner auseinanderscheucht, verschwand einer nach dem anderen in sein Zimmer und gackerte bzw. telefonierte. Nun hatten alle ihren Stress wieder, den sie anscheinend so dringend brauchten.

Nur einer, der aufmerksam zugehört hatte, meinte: «Irgendwie hat der Guru schon recht, der hat viel mehr vom Leben als wir. Der Freizeitstress, den wir betreiben, ist nichts anderes als falscher Ehrgeiz. Wir gehen an vielen herrlichen Sachen einfach vorbei und erkennen die Schönheit des Lebens nicht, die oft im Einfachen liegt und die man für Geld nicht bekommt. Man muss nur seine Augen öffnen.»

Edgar, der dies hörte, schüttelte den Kopf und sagte: «Aha, der Missionar hat wieder einen neuen Jünger! Gut reden kann er ja, der Guru. Aber er lebt in einer Phantasiewelt, die es eben nicht gibt. Die Realität des Alltags ist anders. Der Guru ist doch ein totaler Spinner. Der gehört ins Irrenhaus. Dort wird er auch früher oder später landen. Und du nimmst so einen ernst?»

*Illustration: Werner Meier*