Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 57 (1979)
Heft: 2

Artikel: Elisabeth Schnell meint: Mut zur Musse
Autor: Schnell, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722352

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: 26.07.2025

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

Elisabeth Schnell meint:

Mut zur Musse

«Schaffe, schaffe, Häusle baue», singen die Schwaben, die als arbeitsame, mit ihrer Emsigkeit den Schweizern nicht unähnliche Leute gelten. Doch sie haben auch noch ein anderes Lied: «Me muess au faulenze könne!» Wohlgemerkt, nicht einfach «faulenzen», sondern eben faulenzen können. Das nun ist eine Kunst, die uns nicht so sehr liegt, und das finde ich schade. Verstehen Sie mich recht, ich rede nicht der Faulheit das Wort, sondern eben dem Faulenzen, dem bewussten Nichtstun. Dem Zustand, den Kurt Tucholsky so treffend beschrieb: «Wir lagen auf der Wiese und baumelten mit der Seele!» Wieviel herrliche Entspannung liegt doch in diesem Satz. Wieviel Wohlgefühl, Zufriedenheit mit sich und der Welt. Als Kinder konnten wir noch so empfinden: sassen auf einem Mäuerchen in der Sonne, träumten in den blauen Himmel und flogen mit den Wolken, bis uns eine Stimme zurückrief, zur Pflicht, zu etwas Nützlichem. Vorwurfsvoll hiess es dann: «Müssiggang ist aller Laster Anfang!» Und schon war es geboren, das schlechte Gewissen, das uns fortan jedesmal packte, wenn wir versuchten, wieder einmal «nichts zu tun». Es begleitete uns durch ein langes Leben, und so verlernten wir das Nichtstun langsam, und die Mussestunden wurden zur Freizeitbeschäftigung. Da wurde gebastelt, gehäkelt, gesprungen, Vereinen beigetreten — kurz, die Hektik des Alltags wurde in den Feierabend übernommen. Dann kam der letzte Arbeitstag, und plötzlich hatte man Zeit zur Verfügung, jede Menge Zeit für sich selber. Die Ruhe war verdient nach den arbeitsreichen Jahren, und deshalb nahm man sich auch vor, sie richtig zu geniessen. Auszuruhen, nichts zu tun, . . . nur, es wollte einem nicht so recht gelingen. Da war eine Leere, die nervös, kribbelig machte — da lauerte immer noch im Hintergrund dieses schlechte Gewissen. Und dann hört und sieht man auch so viel von «aktivem Alter» und fühlt sich gleich wieder verpflichtet, zu basteln, zu häkeln . . .

Und das ist genau der Moment, da ich rebelliere und Sie bitten möchte, ein bisschen mitzurebellieren. Haben Sie Mut zur Musse! Geniessen Sie bewusst und fröhlich Ihr Nichtstun. Geben Sie zu, offen und ehrlich, dass es schön ist, zu bummeln, auszuschlafen, Möwen zu füttern, die Blätter der Hyazinthen zu zählen. Ganz gezielt zwei Stunden im Tag dafür zu reservieren oder — wenn es Ihrem Naturell eher entspricht — eher leger, immer dann, wenn eine vorgenommene Arbeit nicht so läuft, wie man will, oder die Sonne gar zu verlockend scheint. Geniessen Sie den Ruhestand mit Betonung auf Ruhe, und lassen Sie sich bitte kein schlechtes Gewissen suggerieren, auch wenn Sie eine Zeitlang überhaupt keine Lust haben, sich «aktivieren» zu lassen.

Das tönt vielleicht ein wenig ketzerisch von jemandem, der sehr wohl um die Nützlichkeit dieser Aktivierungsbemühungen weiss. Aber ich glaube doch, dass wir wieder lernen müssen, zu faulenzen, denn nur in dieser wirklichen Entspannung finden wir auch Kräfte für neue Taten. Wenn Sie aber erst an der Schwelle zum Ruhestand stehen, dann versuchen Sie doch einmal auch in den Arbeitsalltag einige solcher Musseinseln einzubauen. Und lesen Sie am Feierabend wieder einmal mit Genuss den «Taugenichts», das Gedicht von Gottfried Keller!

Elisabeth Schnell

Für Senectute-Freunde Extra Grossrabatt

Farbfernseher einen Monat gratis
wenn Sie Zürichs preisgünstigstes Mietsystem benützen

Farb-TV-Miete ab 27 Fr. inkl. Vollgarantie. Hi-Fi-Stereoanlagen schon für 16 Fr. Mietverträge kurzfristig kündbar. Alles neue Weltmarken wie Grundig, Philips, Telefunken, B & O. Antennenbau: bis 9 TV-Programme garantiert. Perfekter Rep.-Service innert 3 Stunden.

TV-Studio Anhar, Tel. 01 / 48 23 22 und 01 / 48 22 33
Schaffhauserstrasse 264, 8057 Zürich, beim Berninaplatz