

Und wie entspannen Sie?

Schon wieder Arbeit mit ins Wochenende geschleppt? Die Sechstageswoche ist schon zur lieben Gewohnheit geworden? Der Mensch braucht Ruhe, um neue Kraft für die kommende Woche zu schöpfen - das finden auch Experten.

Von Kirsten Niemann

Zeitmanagement-Papst und Verfechter des "Simplify your life"-Trends Lothar Seiwert hat schon vor Jahren umgesetzt, was er seinen ermüdeten Managern empfiehlt: zu bestimmten Zeiten einfach weniger zu arbeiten. Für Seiwerts Mitarbeiter heißt das: Das Wochenende beginnt bereits am Donnerstagabend, denn freitags ist das Büro geschlossen. "Wir brauchen den Boxenstop um zur Ruhe zu kommen."

"Ab Freitagmittag ist in der Regel ohnehin nichts mehr los", sagt Seiwert und doziert dann ein wenig über das Faultier, ein pelziger Zeitgenosse, der im Englischen schlicht "Sloth" genannt wird. "Da steckt das Wort slow für langsam drin", sagt Seiwert und empört sich: "Wir Deutschen machen aus dem langsamen Tier gleich das Faultier!" Als müsste man ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn man langsam lebt.

AM FREITAG ZUR RUHE KOMMEN

Die Mitarbeiter freuen sich jedenfalls über die Viertage-Woche. So bleibt der Tag für Besorgungen, Arztbesuche, Behördengänge und Dinge, für die immer zu wenig Zeit ist. An den Samstagen und Sonntagen entspannt sich Seiwert bei Wanderausflügen durch den Odenwald, im Kino, bei einem guten Buch. Oder beim Nichtstun. "Die Balance zu finden zwischen Aktivität und Couch-Potato - das ist die Kunst."

Monika Grütters, die frisch in die Berliner Doppelspitze der CDU erkorene Bundestagsabgeordnete winkt ab, wenn man sie nach ihrem Wochenende fragt. "E-Mails checken, Termine. Es sind halt turbulente Zeiten." Einen Trip mit dem Lebensgefährten nach Stockholm hat sie gerade abgesagt. Freitagabend tagte der Landesvorstand, Samstag gab es einen Kulturempfang der Berliner Fraktion. Spontane Events, bei denen sie nicht fehlen wollte. So sind viele Wochenenden der Politikerin verplant. "Alleine die Aussicht darauf, dass es so weiter geht, ist manchmal ermüdend." An ihrem nächsten freien Wochenende wird sie etwas für die Gesundheit tun: einmal um den Schlachtensee joggen und anschließend in die Sauna gehen. Zwischen den Schwitzgängen wird sie ein paar Bahnen im Schwimmbad ziehen und bewusst nicht auf die Uhr sehen - "dabei entspanne ich mich am besten!" Zu einem perfekten Wochenende gehört für Grütters ein gutes Buch. "Wenn sich das Lesen unter der Woche darauf beschränkt, routinemäßig die Zeitung durchzusehen, dann ist das keine Entspannungsübung mehr."

Auf dem Wannsee an Potsdam entlang schippern, Frau und Kinder an Bord, die Stille auf dem Wasser genießen - das wäre für Wenzel Michalski das perfekte Wochenende. Der N24 Moderator muss jedes zweite Wochenende arbeiten, meistens in 12-Stunden-Schichten. "Dafür habe ich zwar den Montag, Dienstag und Mittwoch frei - aber das ist nicht dasselbe. Die freien Wochenenden sind mir heilig, da nehme ich mir dann immer extra viel vor!"

Dann stromert er mit den Kindern durch die Stadt, geht mit ihnen ins Kino oder essen. "Vor allem mögen die Kinder, dass das Essen so schnell kommt." Am kommenden Wochenende wird Verwandtschaft erwartet, "die will bespaßt werden, also machen wir Touren", sagt der 45-Jährige. Dann setzt er Frau und Kinder, Schwager und Schwägerin, Nichten und Neffen aufs Fahrrad und radelt mit ihnen durch den Grunewald. "Das wird schön - aber am Montagmorgen werde ich sicher denken, dass Arbeit auch recht erholsam sein kann!"

Ein Theater oder Opernbesuch am Samstagabend, ein ausgiebiges Frühstück am Sonntagmorgen, ein Ausflug mit den Enkeln ins Maritim-Museum oder zum HSV - "die Wochenenden gehören der Familie" sagt Horst Opaschowski, ehemaliger Freizeitforscher und derzeitiger Zukunftsforscher aus Hamburg. Kennen Sie die Sonntagabend-Krise? Müde sitzen Sie auf dem Sofa und grämen sich: Morgen drückt die Deadline, am Nachmittag ein unangenehmes Kundengespräch - viele Menschen versauen sich das Wochenende, weil sie nicht abschalten können. Man könne etwas dagegen tun, meint Opaschowski. "Das Wochenende ist eine Oase der Individualität. Das muss man sich verinnerlichen."

Dies gilt vor allem für seinen Sonntagabend. "Der ist für alle und jeden tabu. Selbst Telefonate finden nicht statt. Wir laden nicht ein und lassen uns auch nicht einladen." Der Sonntagabend ist alle in dem Rückzug und dem Ego vorbehalten. Um sechs Uhr verschwinden Opaschowski und seine Frau in der Sauna und kommen erst zu Anne Will wieder hoch. Ein lieb gewordenes Ritual, das das Wochenende abschließt.

Erschienen: Berliner Morgenpost, 02.11.2008