

# frauenZEIT

Muße – vom Glück des Nichtstuns



- \_ editorALIA
- \_ die Kunst, NICHTS zu tun
- \_ dekalog der GELASSENHEIT
- \_ muße, stille, ACHTSAMKEIT
- \_ literaturTIPPS
- \_ frauenTERMINE
- \_ eintauchen & auftauchen

## Momente in meiner Kindheit



Mein Bruder und ich liegen im Gras und schauen in die Wolken, phantasieren Bilder in den Himmel, immer neue: „Da schau ein Hase“, „Nein, das ist doch eine Kuh“, „Nein, ich sehe eine Glocke“...; daliegen, nichts tun, Wolken ziehen lassen.

**Oder:** Ich stehe am Fenster und schaue in die Schneeflocken, langsames ruhiges Fallen von immer mehr Flocken; dastehen, schauen, die besondere Stille des Schneeflocken-Fallens hören...

Wertvolle Momente des Nichtstuns sind heute rar geworden, die Kunst des Loslassens, des Nur-Schauens, des Nur-Hörens, des Ganz-im-Jetzt-Daseins und Gewähren-Lassens geht unter im ständigen Müssen. Wir sind getrieben von der unentwegten Erreichbarkeit über Handy, E-Mail, Facebook..., des immer Funktionieren-Müssens in der Arbeit und in der Familie, ein Event jagt den nächsten - auch in der Freizeit. Dafür geben wir dann gutes Geld aus für Zeitmanagementseminare, weil sich wohl jede von uns immer wieder mehr Zeit wünscht. Wünschen Sie sich auch Zeiten für das Nichts-Tun und Sein-Lassen, wie es eben gerade ist, fürs Still-Werden?

**Dazu fällt mir eine Geschichte ein:** Ein Bauer kommt zu Buddha, weil er gehört hat, er sei ein großer Lehrer, und möchte seinen Rat: Er hat so viele Probleme, die Felder geben zu wenig Ertrag, die Kinder entwickeln sich nicht so, wie er sich das vorstellt, seine Frau hat ihren eigenen Kopf, mal will sie dies, dann wieder das... „Wie soll

ich dies nur alles meistern?“, fragt er. Buddha hört ihm geduldig zu und sagt dann: „Ich kann dir nicht helfen.“ „Wie?“ wütet der Bauer, „Du kannst mir nicht helfen? Ich dachte, Du seist ein großer Lehrer.“

„Jeder hat Probleme“, sagt Buddha, „genaugenommen haben wir 83 Probleme, jede(r) von uns hat 83 Probleme. Du kannst ein Problem lösen, dann taucht ein neues auf.“ „Ja, was nutzt denn deine ganze Lehre?“ „Vielleicht wird sie dir bei deinem 84. Problem helfen“, sagt Buddha. „Beim 84. Problem?“, ruft der Mann. „Was ist das 84. Problem?“ „Dass du keine Probleme haben willst“, sagte Buddha.

**Ich wünsche Ihnen** in der kommenden Sommer-Urlaubszeit Momente des Still-Werdens, des Suchens, des Seins; in die Stille hören, schauen, fühlen – glückliche Momente des Nichts-Tuns, göttliche Momente.

Ihre  
Friederike Winsauer

„Entspannen Sie sich,  
das ist das Beste, was Sie zur  
Rettung der Welt tun können.“

*Fred Luks, Ökonom und Nachhaltigkeitsexperte*

## Die Kunst, nichts zu tun



**Gerlinde Knaus,** lebt in Graz und hat das Projekt Muße-Kunst initiiert. Seit mehr als zehn Jahren verfolgt sie die aktuellen, gesellschaftlichen Entwicklungen der Muße und erforscht auf Basis ihrer Diplomarbeit den „weiblichen Müßiggang“.

Über Muße ist schon viel geschrieben worden. Anders verhält es sich, wenn es um den „weiblichen Müßiggang“ geht. Gisela Dischner ist eine Wegbereiterin für Mußekünstlerinnen und -forscherinnen. Warum brauchen Frauen so dringend Muße? Weshalb ist die Mußekünstlerin eine Gestalt der Zukunft?

Gerlinde Knaus

**Darf es ein bisschen Muße sein?** Aber ja. Wer träumt denn nicht davon? Besonders Frauen strampeln im Hamsterrad, das in ihrer freien Zeit noch beschleunigt wird. Immer schneller, effizienter, rationaler, so lautet die folgenschwere Prämisse des Turbokapitalismus. Kann die Muße Abhilfe schaffen?

**Gisela Dischner lebt auf Mallorca.** Ihre Post holt sie in Santanyi, drei Kilometer von ihrem mallorquinischen Bauernhaus entfernt. Dischner erwartet eine Nachricht von ihrem Verlag, der ihr jüngstes Buch „Das Wörterbuch des Müßiggängers“ herausbringen will. Die ehemalige Literaturwissenschaftlerin aus Hannover wohnt hier quasi in der Wildnis mit Zisterne, Solarenergie und einem Generator. Deshalb ist ihr Handy nur zwei Stunden am Tag eingeschaltet. „Die reichen Nachbarn haben Elektrizität. Die Leitungen durch die Pampa zu legen ist teuer“, sagt Dischner. Der Garten ist ein großes Kunstwerk in gelb, grün und blau. Ringelblumen, wohn das Auge reicht, Bäume und Himmel. Darin befindet sich ein besonders originelles Werk: der Skulpturengarten „Homers Apotheose“ ihres Mannes Horst Vogel. Figuren, Elemente, Ritzungen und Linien im farbigen Felsboden, um die Objekte gespannte Schnüre.

**Die Landschaftsgartenkunst** gleicht einem sich stets wandelnden Spiel aus Farben, Linien, Materialien, außerhalb jeder „Nutzanwendung“. Dieser Ort strahlt Schaffensfreude und Lebendigkeit aus. Leben und Kunst ohne Muße sei für Dischner unvorstellbar. „Kunsthandwerk ist etwas anderes, das kann mit dauerndem Geschäftigsein verbunden werden“, fügt sie hinzu. Künstler seien zu Zeiten auch Müßiggänger. Die Philosophin folgt dem Dichter Novalis, der sagt, die höchste Kunst sei die Kunst zu leben. Lebens- und Mußekunst sind Synonyme. Der Müßiggängerin gehe es um den nie abgeschlossenen Prozess der Eigenschöpfung.

Diese unaufhörliche kreative Entwicklung in sich selbst zuzulassen verlangt neben Konzentration und Aufmerksamkeit auch Gelassenheit. Das falle freilich manchmal schwer. Wenn die Schriftstellerin nicht gerade schreibt, arbeitet sie im Garten. Dabei kann sie sich ganz auf den gegenwärtigen Augenblick konzentrieren, ohne sich dabei von Sorgen um die Zukunft, Schatten oder nostalgischen Erinnerungen der Vergangenheit ablenken zu lassen

*Einfach nichts zu tun, fällt besonders Frauen schwer. Doch Muße kann man lernen.*

**Frauen unter Druck.** Besonders berufstätige Frauen wünschen sich mehr Zeit und Muße. Sie stehen durch ihr ständiges Beschäftigtsein-Müssen – enorm unter Druck. Der Arbeitsstress geht nahtlos in Freizeitstress über. Sie werden durch die bestehenden Herrschaftsverhältnisse mit ihren tradierten Rollenbildern und ihrer ungleichen Verteilung von Zeit und Arbeit immer mehr an den Rand gedrängt. Nach wie vor sind es Frauen, die für die gesellschaftlich nicht anerkannte Familienarbeit zuständig sind – auch wenn hier einiges im Umbruch ist. Die Zumutungen der Machtverhältnisse verschärfen sich in der unfreiwilligen Verlust der bezahlten Arbeit. Erschwerend zum Existenzsicherungsdruck kommt hinzu, dass Arbeitslosigkeit als Schande wahrgenommen wird. Als ein von außen aufgezwungenes Nichtstun kann diese freie Zeit nicht als solche erlebt werden. Auch die uns alle erfasste „Beschleunigung“ entspringt einer patriarchalen Schiefelage. Immer schneller, immer weiter, immer mehr, so die Prämisse der Wirtschaft. Auch Schulen und Kirchen können sich diesem vorgegebenen Tempo nicht entziehen, was an der Diskussion über „Bildung als Ware“ und die Abschaffung der Feiertage ersichtlich ist. Die letzten Freiräume der Menschen und der „Reproduktionsbereich“ gehen zunehmend in den Produktionsbereich über. Wie dieser Entwicklung entgegensteuern? Wenn von Arbeit die Rede ist, ist meist die bezahlte Arbeit gemeint. Die Differenzierung in bezahlte und unbezahlte Arbeit und die Verteilungsfrage allein greifen jedoch in Sachen Muße und Emanzipation zu kurz. Gisela Dischner geht einen Schritt weiter. Sie übt heftig Kritik an der entfremdeten Arbeit und reflektiert jene als Ausbeutung und als Ausdruckform eines Herrschaftsverhältnisses. Lohnarbeit soll vor diesem Hinter-

grund zwar umverteilt, aber auch in Frage gestellt werden. Die „unentfremdete Arbeit“ definiert sie demnach als „freie bewusste Tätigkeit“ und „selbstbestimmtes Tun“.

**Etwas für Götter.** Die Muße ist außerhalb der Arbeitswelt angesiedelt. Sie hat daher mit einem schlechten Image zu kämpfen. Das war nicht immer so. Die Muße wurde in der griechischen Antike hoch geachtet. Aristoteles ordnete die Muße („scholè“) der „Energie“ der freien Tätigkeit zu, die sich aus der kontemplativen Muße nährt. Die „ascholia“, Mußelosigkeit, teilt er auf in die fremdbestimmte Arbeit („ergazesthai“) und in die Freizeit, der Erholung. Von der ursprünglich positiven Bewertung „Muße ist nichts für Sklaven, sondern etwas für Götter“ (Aristoteles) kam es im Laufe der Jahrhunderte zu einem Wertewandel. Das Sprichwort „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ ist in fast allen europäischen Sprachen zu finden und bezeichnend für die beginnende Ausrichtung des gesamten Lebens nach der Arbeit. Lohnarbeit wird zunehmend aufgewertet als nützlich, sinnvoll und wirksam, vor allem als notwendig, um zu überleben. Ganz gegen die Bibelgeschichte bringt die Christianisierung die Aufwertung der Arbeit (ora et labora): „Die Müßiggangenden straft der Herr und gibt der Arbeit Lohn und Ehr.“ Muße ist in der heutigen Zeit in der Freizeit angesiedelt, aber nicht mit ihr gleichzusetzen ist. Denn die Freizeit ist Teil des arbeitszentrierten Systems und hat eine andere Geschichte. Sie ging aus der Industrialisierung hervor und diente als Regenerations- und Reproduktionszeit für die Arbeit. „Arbeit ist nicht das Gegenteil von Muße, weil Muße außerhalb der Arbeitswelt angesiedelt ist. Arbeit und Freizeit ist das logische Gegensatzpaar“, so Dischner.

**Betrachtende Lebensweise.** Im Garten einer Müßiggängerin, Denkerin und Dichterin Gisela Dischner darf die Hängematte nicht fehlen. Dieses unverzichtbare Utensil lädt an einem schattigen Platz auf der Veranda zum Verweilen ein. Denn im Ganzen überwiegt im Lebensrhythmus von Gisela Dischner die betrachtende Lebensweise. Wenn sie einen innerlichen Bewegungsdrang spürt, dann kommen



Gisela Dischner lebt in einem Haus ohne Strom auf Mallorca. Der üppig blühende Garten ist Teil ihrer Muße-Kunst.

für sie Gehen, Reisen, Laufen, Schwimmen, Tanzen in Frage. Ob ein ständiger Reflexionsprozess oder meditativ wahrnehmend: noch wichtiger als die Hängematte ist ihr das Bett, verrät die Mußekünstlerin augenzwinkernd. „Lesen, Schreiben, Schlafen und Lieben, alles das ist von hieraus möglich, Träumen und Denken, mit allen Sinnen wahrnehmen.“ Das Gebot der Stunde heißt: „Nach innen geht der geheimnisvolle Weg!“ Die Fantasie begleitet die Müßiggängerin auf diesem Weg der Reflexion und des Genusses.

**Faulheit und Muße.** Die Last der Arbeit rücke gegenwärtig wieder in den Vordergrund und mit ihr die Lust, sie abzuwerfen, schreibt Viola Vahrson in ihrem Buch „Faulheit“. Nicht nur gibt es zu wenig Arbeit für alle, sie gewährleistet auch nicht mehr von selbst Fortschritt und Bildung, wie man es noch im 19. Jahrhundert glaubte. In der Faulheit spiegelt sich die Krise der Arbeit. Ein voller Termin kalender gilt als hipp. Deshalb wird freie Zeit nur mehr durch Fleiß vertrieben. Wie grenzt sich Muße von der Faulheit ab? Faulheit ist pure Negation, während Muße aus der Lebensbejahung lebt. Muße sei aller Liebe Anfang, sagt Christa Wolf. Laut Vahrson sei die Faulheit mit Trägheit verschwistert und die Muße mit Munterkeit. Sie äußert sich in Kunstschaffen und Lebenskunst, in Neugier, Erkenntnisfreude und Forschungsdrang. Dischner versteht Muße als produktives Nichtstun. Die Muße vollziehe sich zwischen den Polen der Entspannung und Konzentration. Muße ist nichts Abgehobenes und Weltfremdes. Im Gegenteil: Muße verlange die Hinwendung zur Welt, in der Auseinandersetzung mit ihrer Vielgestaltigkeit.

**Die Weniger werden Mehr.** Gisela Dischner hat sich ihr eigenes Zeitparadies geschaffen. Sie fühlt sich privilegiert. „Die freie Muße ist aber etwas, das der Mensch, der gewohnt ist entfremdet zu arbeiten, erst erlernen muss“, weiß Dischner. Dazu komme, dass es „den“ Menschen und „die“ Frau nicht gäbe. Die Argumentation, dass Muße-Kunst nur der reichen Oberschicht vorbehalten und deshalb elitär sei, komme laut Dischner jedoch genau aus diesen Reihen der an der Macht Interessierten. Dischner plädiert daher für „alle Gerechtigkeit im Sozialen, alle Freiheit im Geistigen“. Sie spricht sich für ein „bedingungsloses Grundeinkommen“ aus. Die günstigeren Rahmenbedingungen für die Muße würden jedoch nicht schnurstracks zur Kunst des Müßiggangs führen, sondern im Bereich des Möglichen bleiben. Viele würden zu Konsumenten werden und noch mehr fernsehen und internetsurfen, chatten und Computerspiele cool finden. „Wie immer wird es auf die Wenigen ankommen, die ein wenig mehr werden, weil sie nicht mehr im Überlebenskampf erstickt werden.“



Gerlinde Knaus und Gisela Dischner.

**Gestalt der Zukunft.** Was für Frauen so wichtig ist: Zeit und Muße sind Voraussetzungen für den eigenen weiblichen Entwurf und den eigenen Weg zur Kreativität. Die Fragen, wie möchte ich mein Leben gestalten, was möchte ich mit meinem Leben tun, lassen sich nur mit Muße und in der Reflexion beantworten. All das macht die Muße so erstrebenswert und deshalb wird über sie nachgedacht. Bekannt sind Muße-Initiativen, wie etwa die „Glücklichen Arbeitslosen“ in Berlin, der „Verein zur Verzögerung der Zeit“ und „otium-bremen.de“. Auffällig ist, dass sich kaum Frauen an der so genannten Entschleunigungsbewegung beteiligen. Der weibliche Ruf nach Muße ist (noch) unerhört. Über die geschlechtsspezifische Übung des produktiven Nichttuns liegt bislang keine empirische Untersuchung vor. Geschichtlich und sozialpsychologisch ist es erklärbar, dass der Müßiggang ein Vorrecht des Mannes war. „Meine persönliche Erfahrung ist, dass Männer viel mehr zum Müßiggang neigen“, so Gisela Dischner, die bei Frauen eine Unfähigkeit zur Muße feststellt. Auch das Moment des Spielerischen entdeckte sie eher bei Männern. Die Müßiggängerin ist eine Gestalt der Zukunft.

**Zur Person.** Gisela Dischner (Professorin emerita), 1939 geboren, verbringt heute einen Teil des Jahres auf Mallorca, den anderen in Hannover. Sie stand im Briefwechsel mit Nelly Sachs und Paul Celan. In den 1980er-Jahren erschien ihr Buch „Schlegels Lucinde und die Theorie des Müßiggangs“. Zuletzt war sie als Professorin für Neuere Deutsche Literaturwissenschaft in Hannover tätig. Sie hat zahlreiche Bücher veröffentlicht. 2009 erschien ihr „Wörterbuch des Müßiggängers“, 2011 „Liebe und Müßiggang“ (Edition Sirius) im Aisthesis Verlag und 2012 „Wie aus weiter Ferne zu Dir“. Paul Celan, Gisela Dischner, Briefwechsel. In Verbindung mit Gisela Dischner herausgegeben und kommentiert von Barbara Wiedemann bei Suhrkamp.

**Hintergrund.** Die Muße ist seit einigen Jahrzehnten Gegenstand der Forschung. Die Literaturwissenschaftlerin Gisela Dischner beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren mit der „Theorie des Müßiggangs“ („freie bewusste Tätigkeit“) und von ihr sind mehrere Bücher (u. a. „Wörterbuch des Müßiggängers“, „Liebe und Müßiggang“) erschienen. Die Journalistin, Initiatorin des Projekts „Muße-Kunst“, Gerlinde Knaus, untersuchte 2002 in ihrer Diplomarbeit „Muße - ein männliches Vorrecht?“ auf Basis der „Theorie der Müßiggangs“ von Gisela Dischner den „weiblichen Müßiggang“. Knaus entwickelte auf diesen theoretischen Grundlagen ein Seminar mit dem Titel „Muße-Kunst“, das sich speziell an Frauen richtet und im Bildungshaus St. Virgil in Salzburg mehrmals an mehrtägigen Seminaren praktisch und experimentell umgesetzt wurde.

**Der weibliche Muße-Weg:** (entwickelt von Gerlinde Knaus und Gisela Dischner)

Muße ist etwas höchst Individuelles, dafür gibt es kein Rezept und keine Anleitung in zehn Schritten. Wohl aber gibt es Anregungen, wie Muße erlernt werden kann.

- Schulen Sie Ihre Genussfähigkeit. Wie schmeckt die Muße? Wie fühlt sie sich an, welchen Klang hat sie, wonach duftet sie und welches Bild machen Sie sich von ihr?
- Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus (Kraft für Muße durch individuelle Entspannungstechniken). Gehen Sie müßig. Erschließen Sie sich beim Gehen in der Natur Raum aus eigener Körperkraft.
- Entdecken Sie Ihren Eigensinn. Sagen Sie öfter einmal deutlich »Nein«.
- Nach innen geht der geheimnisvolle Weg!
- Verzichten Sie bewusst auf Ablenkungen, wie Fernsehen, Konsum, Leistungssport, unbezahlte Arbeiten.
- Kehren Sie zu Ihren natürlichen Bedürfnissen zurück, unterscheiden Sie zwischen »echten« und »falschen«.
- Vereinfachen Sie Ihr Leben und verzichten Sie dennoch nicht auf Genuss und Lebensqualität. Worauf können Sie verzichten? Was brauchen Sie wirklich?
- Machen Sie immer öfter das, was Ihnen wirklich Spaß macht. Legen Sie besonders großen Wert auf Tätigkeiten, die von innen bestimmt sind und nicht von außen an Sie herangetragen werden.
- Erlernen Sie die Kunst des Nichtstuns (Tao) – spielerische Gelassenheit.
- Wählen Sie bewusst Umwege, halten Sie inne und nehmen Sie die Welt mit allen Sinnen wahr. Sie dürfen auch zögern, bummeln und umherschweifen. Entdecken Sie Ihr schöpferisches Tun und Ihre Kreativität.
- Verlieren Sie sich an den Augenblick, meditieren Sie.
- Erlernen Sie den spielerischen Umgang mit den Dingen.
- Rechtfertigen Sie sich nicht mehr für Ihre Muße. Sie gehören zur Muße-Avantgarde!

## Dekalog der Gelassenheit

Von Papst Johannes XXIII

### Leben

Nur für heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu erleben – ohne alle meine Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

### Sorgfalt

Nur für heute werde ich größten Wert auf mein Auftreten legen und vornehm sein in meinem Verhalten: Ich werde niemanden kritisieren; ja, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern (...) nur mich selbst.

### Glück

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin (...) nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

### Realismus

Nur für heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich an meine Wünsche anpassen.

### Lesen

Nur für heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen. Wie die Nahrung für das Leben des Leibes notwendig ist, ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.

### Handeln

Nur für heute werde ich eine gute Tat vollbringen – und ich werde es niemandem erzählen.

### Überwinden

Nur für heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe. Sollte ich mich in meinen Gedanken beleidigt fühlen, werde ich dafür sorgen, dass es niemand merkt.

### Planen

Nur für heute werde ich mein genaues Programm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.

### Mut

Nur für heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben, mich an allem zu freuen, was schön ist. Und ich werde an die Güte glauben.

### Vertrauen

Nur für heute werde ich fest daran glauben – selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten –, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.

## Muße – ein Weg zu intensiverem Leben

Agnes Juen



**Agnes Juen,** lebt in Feldkirch und ist Mitarbeiterin im Team Spiritualität, Liturgie und Bildung.

Von Heinrich Böll gibt es eine Geschichte, die uns auf die Spur der Muße bringt. In einem Hafen an einer westlichen Küste Europas liegt ein einfach gekleideter Mann in einem Fischerdorf und döst. Ein schick angezogener Tourist möchte das idyllische Bild mit seiner Kamera festhalten. Das Geräusch weckt den dösenden Fischer und sogleich beginnt ein Gespräch zwischen den beiden. Der Tourist möchte wissen, warum der Fischer bei diesem schönen Wetter nicht zum Fischen ausfährt. Dieser Fischer meint darauf, dass er heute schon ausgefahren und der Fang so gewesen sei, dass er für einige Tage genug Fische habe. Vergeblich versucht der Tourist den Fischer zu überzeugen, öfters am Tag auszufahren, sich in kurzer Zeit zu bereichern, um sich dann der Muße hinzugeben. Der Fischer antwortet schlicht: „Das tue ich ja schon jetzt.“

**Dieser Fischer arbeitet,** aber er gönnt sich auch ausreichend Muße, seine Ernte genießen zu können. Zufrieden wirkt er dem Trend der übertriebenen Leistungsmaximierung entgegen. Zur Muße gehört für mich eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Engagement und Unterbrechung. Muße trägt zur intelligenten Reduktion auf das Wesentliche und zur engagierten Gelassenheit bei. Wenn ich Muße habe, spüre ich, wie sich das Rad der Zeit um die Nabe dreht und wie dieses Zentrum in mir und im Weltgeschehen uns alle verbindet, Energien freigibt und Sinn stiftet. Die griechische Wortwurzel von Muße ist „bedacht sein“, die lateinische „über etwas nachdenken“ sowie „das Maß, die Art und Weise ebenso wie Waage“. Im Germanischen findet sich die Bedeutung von „freie Zeit, in der man tun kann, was einem Spaß macht“. Ich musiziere z.B. gerne, ich habe eine Vorliebe für die Natur, in der ich mich wohl fühle, ob das bei sportli-

chen Tätigkeiten (schwimmen, Ski fahren, Rad fahren und wandern) ist oder beim Lesen und Stille spüren. Gemeinsame Stunden mit Menschen sind für mich kostbare Geschenke.

**Muße ist für mich eine selbstverordnete Auszeit,** die zu meiner Regenerierung und zum Tiefgang meines Lebens beiträgt. Muße ist die Basis dafür, dass ich das Leben genießen und auch anderen den Genuss gönnen kann. Genügend Raum nehmen für mich Meditation und Kontemplation - zweckfreie Begegnungsweisen - ein, in denen ich mich von Gott beschenken lasse, wie es im Gleichnis von der selbstwachsenden Saat heißt: die Muße finden, geschehen zu lassen.



## Atem – Pause

Veronika Seifert



**Veronika Seifert**

lebt in Bregenz und ist  
MBSR-Lehrerin.

veronika.seifert@gmx.at

Die meiste Zeit unseres Lebens sind wir mit Tun beschäftigt. Wir müssen Aufgaben erledigen, gehen schnell von einer Sache zur nächsten oder sind mit Multitasking beschäftigt und versuchen, verschiedene Dinge gleichzeitig zu tun. Wir leben, um Aufgaben von unserer To - do - Liste abhaken zu können, dann fallen wir abends erschöpft ins Bett und springen am Morgen wieder auf, um sofort wieder in die Tretmühle zu steigen.

Wenn wir nicht achtsam sind, dann vergessen wir unser „Mensch-Sein“ und beschränken uns auf unser „Mensch-Tun“.

Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, Atem-Pausen, Momenten der Stille kann unser Tun aus unserem Sein kommen. Zudem erschöpfen wir uns selbst nicht mehr so, wenn wir unseren Körper achtsam und liebevoll spüren und im einzigen Moment leben, in dem wir leben können - in diesem Moment. Diese Klarheit,

Wachheit und Präsenz jeden Augenblicks helfen uns, dass wir unser Leben authentischer, gelassener und intensiver erleben.

**Die Achtsamkeit ist universell.** Der Atem ist der ideale Anker für unsere abschweifende Aufmerksamkeit. Dieses reine Gewahrsein auf die Empfindungen unseres Atems hilft uns wieder in die Gegenwart zu kommen, dort wo das Leben sich wirklich abspielt.

**Gewahrsein ist die Grundlage von allem.** In der Atem-Meditation lernen wir unseren unruhigen, zerstreuten Geist zu bündeln. Dadurch entwickelt sich das volle Potential unseres Mensch-Seins, besonders unser Potential für Weisheit und Mitgefühl. Außerdem verhelfen uns Momente der Stille, der Muße, des bewussten Atmens unser körperliches und seelisches Gleichgewicht zu stabilisieren.

*„Der Pfad der Achtsamkeit macht das ganze Leben zu einer bewussten Erfahrung. Sie werden nicht gelebt, Sie leben.“*

Prof. Jon Kabat-Zinn, Gründer von MBSR  
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

VORARLBERG

# FrauenSalon

Was ich glaube – Frauen verschiedener Religionen erzählen – Frauenmahl  
Donnerstag 7. November 2013 | 19.00 Uhr | Bildungshaus Batschuns

### Was ich glaube

Zu Wort kommen: eine Rabbinerin, eine muslimische Theologin, eine Buddhistin, eine evangelische Theologin und eine katholische Theologin. Sie sprechen über ihren Glauben, getragen vom Wunsch und der Notwendigkeit einer Begegnung im Geiste des Dialogs.

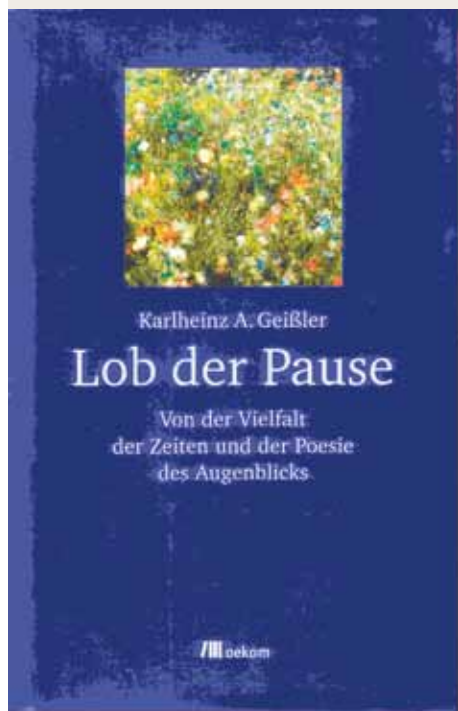
Wir horchen uns zu und kommen ins Gespräch über all das, was uns selbst und unserer „Religion wahr und heilig ist“ (Nostra Aetate 2).

**Anmeldung:** T 0043 (0)5522 / 44290 | bildungshaus@bhba.at | www.bildungshaus-batschuns.at

www.frauensalon.vorarlberg.at  
www.frauenmahl.de

Katholische  
Kirche  
Vorarlberg

**literaturTIPP:**  
**Karlheinz A. Geißler**  
**Lob der Pause**



Karlheinz A. Geißler

**Lob der Pause**

Von der Vielfalt der Zeiten und der Poesie des Augenblicks  
oekom Verlag 2012, 150 Seiten, gebunden, € 15,40

Wer sich die Mühe macht und den Wörtern rund um die Zeit nach zu spüren versucht, der oder die wird erkennen, mit welcher Bedeutungsvielfalt wir von der Zeit sprechen bzw. wie wir mit ihr im Alltag umgehen.

Wir nützen sie oder verträdeln sie, sie läuft uns davon oder wir haben sie noch nicht gefunden, sie vergeht viel zu schnell und sie braucht auf jeden Fall ‚Management‘.

Ganz selten haben wir einfach nur ZEIT.

Karlheinz Geißler geht in seinem Buch „Lob der Pause“ diesem Phänomen nach und macht seine Leserinnen und Leser in einer sehr verlockenden Weise auf die Zeit-Einstellung in unseren Tagen aufmerksam. Sein Buch ist ein Plädoyer für das Bewusstwerden unseres Umganges mit der Zeit. Vor allem aber ist es eine Einladung, sich selbst Zeit zu gönnen, den Augenblick zu genießen und das Jetzt zu leben.

*Buchhandlung Die Quelle, Dr. Christine Bertl-Anker*

**literaturTIPP:**  
**Rene Freund**  
**Liebe unter Fischer**



Rene Freund

**Liebe unter Fischen**

Deuticke Verlag 2013, 205 Seiten, € 18,40

Der Lyrik-Autor Alfred Firneis, von der Freundin verlassen und im Alkohol versunken, leidet an einem Burnout. Aber seine Verlegerin braucht dringend einen neuen Bestseller von ihm, um ihren Verlag zu retten. Deshalb schickt sie ihn auf ihre Hütte in den Alpen. Dort, in der Stille der Berge und des Elbsees, soll seine Kreativität wieder geweckt werden. Ohne Strom und Handyempfang ist der Förster August mit seinem Hund für ihn ein willkommener Kontakt. Da taucht eines Tages noch die schöne Mara auf, Biologin aus der Slowakei, um das Paarungsverhalten von Fischen im See zu untersuchen. Ein liebenswerter Roman, der leicht zu lesen ist und in dem der Humor nicht zu kurz kommt. Was mir besonders gefallen hat ist, dass der Protagonist viele Briefe schreibt und in der Einsamkeit der Hütte auch wieder Stille erleben kann, ohne von den neuen Medien beherrscht und abhängig zu sein. Ein Buch, in dem die Zeit miteinander und füreinander wieder eine Rolle spielt.

*Buchhandlung Die Quelle, Rosalia Kohler*

## 11 frauenTERMINE

## August

13.8., 18.15 Uhr bis 14.8., 16 Uhr, **Meine Zeit gut leben: Abschied vom Zeitmanagement.** Zeitmanagementtechniken bringen keine Zeitentlastung, sondern erhöhen den Zeitdruck. Durch Vortrag, Einzel- und Gruppenarbeit will dieses Seminar eine bewusste Zwischenzeit bieten und zur Verlangsamung einladen. Leitung: Dr. Annemarie Gronover, Rottenburg. Kursbeitrag € 60,- / Vollpension € 63,60. Kursort: Bildungshaus St. Arbogast. Info und Anmeldung: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

29.8., 18 Uhr bis 1.9., 14 Uhr, **Gutes Leben im ausgehenden Patriarchat. Denkmäler 2013 - internationales Symposium.** Wie wollen wir in Zukunft leben? Welche Worte, Bilder und Denkweisen brauchen wir? Mit dem „ABC des guten Lebens“ haben neun Frauen einen Anfang gesetzt, der in diesen Tagen weiterentwickelt und vertieft wird. Kursort: Bildungshaus St. Arbogast. Info und Anmeldung: [www.abcdesgutenlebens.wordpress.com](http://www.abcdesgutenlebens.wordpress.com)

## September

17.9. bis 17.12., jeweils dienstags von 18 – 20 Uhr, **Lebe was Du bist!** Der Kurs macht Mut, in den eigenen Weg, in die eigenen Stärken und Erfahrungsschätze zu vertrauen und dadurch offen für Neues zu werden. Kursleiterin: Ida Wippich. Kursnummer: 2013FKFK742550. Kurskosten: € 195,- (25 Ustd.). Kursort: AK-Feldkirch. Anmeldung und Info: [www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

19.9. bis 12.12., jeweils donnerstags von 18 - 20 Uhr, **Selbstwert als Lebensgefühl.** Ein Kurs für Frauen, die auf der Suche nach Orientierung sind und sich auf den Weg machen wollen, sich selbst zu finden um sich selbst wieder vertrauen zu können. Kursleiterin: Ida Wippich. Kursnummer 2013FKFK741950. Kurskosten: € 195,- (25 Ustd.). Kursort: AK-Feldkirch. Anmeldung und Info: [www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

## Oktober

4.10., 9 - 17 Uhr. **... und wo bleibe ich? Innehalten und dem Eigenen auf die Spur kommen.** „Ich müsste ...“, „Ich sollte ...“ Die ständigen Anforderungen lassen Ihre ureigenen Wünsche und Visionen in den Hintergrund geraten. An diesem Tag nähern wir uns dem, was Sie wirklich wirklich wollen. Leitung: Friederike Winsauer. Kursbeitrag: € 60,- / Mittagessen € 12,50. Anmeldung und Info: [www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

## November

8.11., 14.15 Uhr bis Sa 9.11., 17 Uhr, **Starten statt warten! Selbstcoaching für Frauen.** Leitung: Margareta Keller, St. Gallen. Kursbeitrag € 80,- /Vollpension € 68,30. Kursort: Bildungshaus St. Arbogast. Info und Anmeldung: [www.arbogast.at](http://www.arbogast.at)

9.11., 9 - 17 Uhr. **Wechseljahre, Naturheilkunde und Spiritualität – Vom Geheimnis der zweiten Lebenshälfte.** Leitung: Hildegund Engstler. Kursbeitrag: € 56,- / Mittagessen € 12,50. Anmeldung und Info: [www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

13./22./29.11., jeweils 19.30 – 22 Uhr. **Wie eine kostbare Perle - die Gleichnisse Jesu. Bibliodrama.** Leitung: Elisabeth Hämmerle, Bibliodrama-Leiterin. Anmeldung: [elisabeth.haemmerle@aon.at](mailto:elisabeth.haemmerle@aon.at), T 05572 24420, Pfarrzentrum St. Christoph, Dornbirn/Rohrbach.

20. oder 21.11., 9.30 - 17 Uhr. **Ein Tag für mich. Freizeittag für Frauen.** Vormittag: Vortrag zum Thema „Heilsam leben“. Heilsame Begegnungen und Botschaften, heil(ig)ende Rituale und heilvolle Gedanken schaffen eine Wirklichkeit, in der ich mich wohl fühle. Referentin: Barbara Pichler, Osttirol. Nachmittag: „Von der Kraft guter Gedanken“, Floristik-Workshop mit Barbara Pichler. Kursbeitrag: € 38,- (inkl. Verpflegung). Kursort: Bildungshaus St. Arbogast. Anmeldung und Info: Katholische Frauenbewegung, [E.kfb@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:E.kfb@kath-kirche-vorarlberg.at), T 05522 3485 212.

## Meditation am Morgen

jeden 1. Dienstag im Monat, von 7 - 7.30 Uhr, im Labyrinth der Pfarre St.Christoph, Dornbirn/Rohrbach.

## Kirchenfrauenkabarett

Termine und Reservierungen für Herbst 2013 unter [www.kirchenfrauen-kabarett.at](http://www.kirchenfrauen-kabarett.at)

## Frauenmuseum Hittisau

26.5. bis 27.10., **EUROPÄERINNEN. Starke Frauen im Portrait.** Ein Fotoprojekt von Bettina Flitner mit Texten von Alice Schwarzer. Öffnungszeiten: Do 15-18 Uhr; Fr, Sa und So 10-12 und 14-17 Uhr. Eintritt: € 5,- / € 8,- inkl. Führung (öffentliche Führungen jeweils am Montag um 18 Uhr). [www.frauenmuseum.at](http://www.frauenmuseum.at)

31.8., 17 Uhr, **pforte im frauenmuseum.** Claudia Christa (Flöte), Klaus Christa (Viola und Viola d'amore) und Ursula Fatton (Harfe) spielen Werke von europäischen Komponistinnen. [www.pforte.at](http://www.pforte.at)

17.10., 20 Uhr, **Bewegungslose Frauen.** Die Schriftstellerin Marlene Streeruwitz zum Stand der Frauenbewegung.

25.10., 18 Uhr, **Sich ein Bild machen.** Vortrag mit Alice Schwarzer. Im Anschluss an den Vortrag folgt ein Publikumsgespräch mit Alice Schwarzer und Bettina Flintner.

## Lehrgang

Juli bis November 2013. **Lehrgang Geld und Leben kompakt. Wirtschaftskompetenz entwickeln.** Der Lehrgang wird von der Frauenakademie der Katholischen Sozialakademie organisiert. Die Module können auch einzeln gebucht werden. Kursort ist St. Virgil, Salzburg. Anmeldung und Infos: [www.ksoe.at](http://www.ksoe.at)

## Impressum

frauenZEIT. Sonderseiten im Vorarlberger Kirchenblatt.

Redaktion: Mag.<sup>a</sup> (FH) Friederike Winsauer, Frauenreferat Katholische Kirche Vorarlberg in Kooperation mit der Redaktion des Vorarlberger KirchenBlatts.

Alle: Bahnhofstraße 13, 6800 Feldkirch. T 05522 3485-201

@mail: [frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at](mailto:frauenreferat@kath-kirche-vorarlberg.at)

Internet: [www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat](http://www.kath-kirche-vorarlberg/organisation/frauenreferat)

Foto: S1 jmayer119/flickr.com; S3-5 Gerlinde Knaus; S6/7 slgckgc/flickr.com; S12 Lucia Winsauer

Druck: Russmedia Verlag GmbH, Schwarzach.



vom baum lernen  
der jeden tag neu  
sommers und winters nichts erklärt  
niemanden überzeugt  
nichts herstellt  
einmal werden die bäume  
die lehrer sein  
das wasser wird trinkbar  
und das lob so leise  
wie der wind an einem septembermorgen

Dorothee Sölle