

Renaissance bewährter Lebensrhythmen

Eingereicht von Initiative am 17. Feb 2013 - 09:00 Uhr



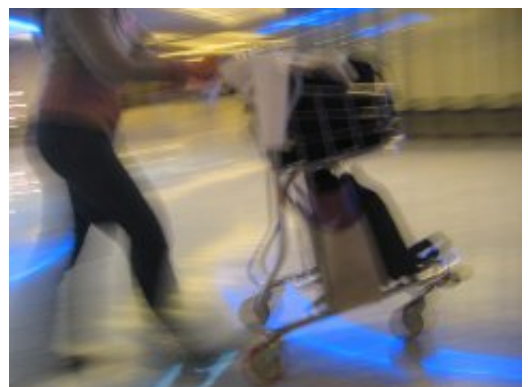
Die Zeiteinteilung aus "besseren Jahrzehnten" wiederbeleben: Öffnungs- und Arbeitszeiten klar begrenzen, das Wochenende Ausgleich und Erholung überlassen. Sonntag ist Ruhetag - Punkt.

Früher war längst nicht alles besser, auch wenn man das angesichts bundesdeutscher Alltagsrealitäten glauben möchte. Manches aber war es ganz sicher.

Zu den Pluspunkten alter Zeiten gehören gesündere Lebensrhythmen. Die Abfolge von Tages- und Wochenrhythmus war klar besser an den Menschen angepasst waren. Auch die Jahreszeiten waren besser in das gesellschaftliche Leben integriert.

Dieser Erkenntnis gegenüber waren die Initiativenmitglieder von Anfang an offen. Eine Gestaltungsaufgabe von elementarer Bedeutung wird für sie sein, die Grundlage für gesunde Lebensrhythmen im späteren Projektbetrieb zu legen.

Damit Orga und Teilbetriebe im Dorfalltag nicht vom Pfad der Entschleunigung abkommen, muss das bereits in Konzeptüberlegungen geschehen.



Ein krankmachendes Verschwimmen des Alltagslebens

Von modernen Gesellschaften kaum noch berücksichtigt wird der natürliche Rhythmus des Menschen. Dabei war es über Jahrzehnte ein *gemässiger* [Lebensrhythmus](#), der täglich neue Lebenskraft und ein wenig Alltagsfreude vermittelte.

Auch in den Zeiten des sog. Wirtschaftswunders war es eine *gemässigte* Work-Life-Balance, die trotz hoher Arbeitsleistungen in der Wirtschaft noch ein Regenerieren möglich machte.

Heute aber herrscht im normalen Alltag Betriebsamkeit fast rund um die Uhr. Die hat längst mehr und mehr auch die Wochenenden erfasst. Dem Ausgleichen, Ruhen und Verweilen wird kaum noch Zeit und Raum eingeräumt. Die Werktage vergehen in Routine und hohen Anforderungen am Arbeitsplatz. Die Wochenenden verschwimmen in einer Mischung aus Mehrarbeit, hastigem Konsum und familiären Pflichten. Oder aber im blanken Dasein ohne erfreuliche Inhalte: So ergeht es vielen Menschen in [Arbeitslosigkeit](#) oder [Armut](#).

Gegensteuern *alleine* reicht nicht!

Für das 'Soziale Dorf' wird von Bedeutung sein, das *Krankmachende* an dieser ungesunden Verschmelzung von Arbeit und freier Zeit zu erkennen und ins Visier zu nehmen.

Dabei reicht es nicht, nur mit Einzelmassnahmen gegenzusteuern. Nein, die zeitliche und organisatorische Rahmgestaltung für das 'Dorf' muss nach ganzheitlichem Denken und *entschleunigt* gestaltet werden.

Rückbesinnung: Neue Gesellschaftsideen mit *altbewährter* Zeiteinteilung vereinen

Dabei muss das Rad nicht komplett neu erfunden werden. Die Initiative kann auf Vorhandenes zurückgreifen. Denn in weiten Teilen des vergangenen Jahrhunderts war die Welt der gesellschaftlichen Zeiteinteilung noch in Ordnung.

Die Älteren werden sich erinnern, wie die Zeiteinteilung über Jahrzehnte anno 19xx war. Einfach dargestellt: Spätestens um 19 Uhr waren die Läden zu. Der Samstag war freier Tag und der Sonntag Ruhetag. Stiegen die Temperaturen im Sommer auf *extreme* Temperaturen, wurde das Arbeiten eingestellt - basta.

Daran wird sich die Lebensraumgestaltung für das ökosoziale Landprojekt orientieren. Dass ein arbeitsfreies Wochenende zB. in der [Ökokantine](#) und dem sozialen Bereich nicht strikt eingehalten werden kann, soll nicht an einer Wiedergeburt von Zeiteinteilung anno 1970 im 'Dorfprojekt' hindern.



Tages- und Wochenrhythmus, Jahreszeiten

Dem Konzept für Entschleunigung kommt die Aufgabe zu, die Grundlage für einen vitalen tages-, wochen- und

jahreszeitlichen Alltagsrhythmus im Dorfleben zu legen. Der Tag, die Woche, der Monat und die Jahreszeiten müssen wieder ganz den *Menschen* gehören - und nicht dem Leistungsdenken, der Massenproduktion oder Anhäufung von Reichtum.

Jeder gelebte Tag, jede Stunde muss wieder als *angenehm* erlebt werden können. Bei psychischen Beschwerden ist das besonders wertvoll.

Die Jahreszeiten sollen ungefiltert die Gelegenheit haben, das Schöne ihres eigenen Reizes zu vermitteln. "Man könnte es fast 'occupy lifetime' nennen." 😊

Ein *lebensförderlicher* Rhythmus spiegelt sich in einem wiederkehrenden Wechsel von Aktivitäten und Ausruhen an den Tagen, Wochen/Wochenenden und Monaten eines Jahres wieder.

Die bekannte periodisch wechselnde Abfolge hatte sich über Jahrhunderte auf natürlichem Wege an die Eigenschaften des Menschen angepasst. Das wird leicht übersehen.

Was geschieht, wenn der Ruhe- und Balancebedarf des Menschen übergangen wird, erleben wir derzeit in den Zeitungen und Rundfunk-/TV-Nachrichten: [Burnout](#) & [Depressionen](#) verbreiten sich wie eine ansteckende Viruserkrankung.

Fallstricke beachten: Individualität wahren, Dogmatismus vermeiden

Lebensrhythmen beruhen auf einer natürlichen Eigenschaft des Menschen. Sie sind persönlich und sehr individuell. Der Biorhythmus, die innere Uhr braucht eben seine ureigene Entfaltung.

Wichtig ist daher, *nicht direkt* in die persönliche Zeiteinteilung einzugreifen. Organisatorische Massnahmen dürfen nur über das Setzen von vernünftigen Rahmenbedingungen in das Leben von Dorfbewohner-/innen eingreifen. Durch Entschleunigungsmassnahmen darf auch kein starres Raster entstehen. Hartes Ausbremsen durch Verbote bzw. "Dorfgesetze" sind völlig untaugliche Mittel. Auf Dauer gesehen sind strikte Reglementierungen sogar höchst kontraproduktiv.

Stattdessen muss ein feinfühlig gewebtes Fangnetz entstehen, das bei stress- und hektikbedingten Entgleisungen auf verständnisvolle Art und Weise Halt vermittelt. Dazu sind menschliches Verstehen, Rücksichtnahme und Vertrauen unabdingbare Voraussetzungen.

2 Massnahmen

Die Überlegungen für konkrete Massnahmen sind noch nicht vollständig, vor allem bei den Massnahmen, die nicht den Bereich Arbeit und Arbeitswelt betreffen.

Vorstellbar sind auch kleinere, subtil wirkende Einzelmassnahmen. .. Die Liste wird in der kommenden Zeit ergänzt

- Anzahl Wochenarbeitsstunden begrenzen
- Öffnungszeiten [Hofladen](#) begrenzen
- Stressreduzierung durch Berufs- und Lebenserfahrungen nutzen
- *Arbeitserleichterungen* in allen Teilbetrieben fördern

- Arbeiten bei extrem heissen bzw. kalten Temperaturen *einstellen* oder Arbeitsleistung *verringern*
- Präsentismus vermeiden
- harte Regeln in der Dorfordnung *vermeiden*
- Samstag ist allgemein arbeitsfreier Tag (*mit Ausnahmen*)
- Sonntag ist Ruhetag
- Gesprächsrunden für Anregungen/Ideen nutzen
- Jahreszeittypische kulturelle Abwechslungen
- Gutes Wetter zB. für Gemeinschaftsessen oder spontane Feste im Freien nutzen
- Jahreszeitliche Feld-/Gartenfrüchte in der Ökokantine

Anmerkungen:

Zeiteneinteilung: Früher war längst nicht alles besser, manches aber schon!

FOTO: [Detlef Müller](#) (sd) 2x | [Rainer Sturm / pixelio.de](#)