



Sinnvolle Freizeitgestaltung geht am besten mit den fünf Sinnen: Gerade Kinder sollten die Natur – wie hier bei Rettenbach im Bayerischen Wald – hören, fühlen, riechen, schmecken und sehen dürfen. – Foto: Stefan Gruber/Landratsamt Cham

Freizeit heißt freie Zeit

Plädoyer für einen bewussteren Umgang mit Zeit – Ideen zur Umsetzung eines sinnvollen Urlaubs in der Region

Von *Khrystyna Bondarieva*

Ist man ständig gestresst und im Beruf gefordert, kommt der Urlaub gerade recht. Aber was tun mit der freien Zeit? Viele Menschen haben verlernt, ihre Freizeit sinnvoll zu nutzen. Lebensberaterin und Pädagogin Eva-Maria Popp stellt in ihrem Buch „Mein schönster Urlaub“ dar, wie man Freizeit sinnvoll nutzen kann, um dem Alltag zu entfliehen. Im Gespräch mit der Passauer Neuen Presse erläutert sie ihre eigene Philosophie vom Nichtstun.

Alle wissen, dass die Zeit in Sekunden, Stunden und Tage eingeteilt ist. Wenn wir arbeiten, müssen wir uns im Takt dieser Zeit bewegen, wobei dieser nicht immer unserer eigenen Zeitempfindung entspricht. Unsere Zeiteinteilung stammt ursprünglich aus der Natur: „Ausgehend von unserer inneren Uhr und Psyche gehören Menschen zu den Säugetieren“, sagt Eva-Maria Popp. Der Mensch ist vom Tag-Nacht-Rhythmus abhängig. „Wenn wir Selbstbewusstsein, Kraft und Energie bekommen möchten, müssen wir mit der Natur leben und uns der

Natur anpassen“, davon ist Eva-Maria Popp überzeugt. „Man muss im Urlaub ganz bewusst aus dieser Zeitmaschinerie aussteigen“, erklärt die Expertin und rät: „Die Brücke in die freie Zeit können die Sinne bauen.“

Menschen haben fünf Sinne. Benutzt man diese ausgeglichen, kann man das Leben bewusster erfahren. Die Tipps, die Eva-Maria Popp anführt, sind einfach: Wenn man am Wasser ist, kann man das Wasser spüren, indem man barfuß geht. „Ich war vor kurzem auf einer Badewande-

lung an der Nordsee. Da es Sommer ist, zog ich meine Schuhe aus. Die Hälfte der Reisegruppe hatte Gummistiefel an, um nicht nass zu werden“, wundert sich Eva-Maria Popp immer noch. „Wir sind weit weg von der Natur. Wir gehen zur Massage, gehen ins Dampfbad, obwohl wir Wellness in der Natur machen könnten.“

Wenn man alle Sinne einsetzt, lässt sich der Urlaub erholsamer gestalten, ist Eva-Maria Popp überzeugt. Wichtig dabei sei, dass man bewusst riechen, tas-

ten, schmecken, hören und sehen muss.

Ein weiterer Tipp: Freizeit sollte frei sein von Zwängen. „Man sollte freie Zeit nicht vergeuden, indem man plant, was als Nächstes zu tun ist“, sagt Eva-Maria Popp. Auf Reisen empfiehlt sich, ein nicht zu volles Programm zu haben. Zeit zum Innehalten, wo es einem gerade gefällt, oder für ausgedehnte Pausen sollte genügend vorhanden sein.

Wer die Freizeit mit Kindern verbringt, sollte ihnen die Chance geben, die Natur bewusst zu erleben. „Beim Wandern kann man viele kleine Spiele einbauen. Rechnen, aufmerksames Beobachten, Deutschübungen – alles, was ansonsten in der Schule geübt wird, kann locker und spielerisch in der Natur stattfinden“, rät Eva-Maria Popp. Zum Beispiel kann ein Kind schlecht abschätzen, wie lang zehn Meter sind, wenn es tagtäglich mit dem Auto zur Schule gebracht wird. Lläuft das Kind in der Natur einmal diese Strecke bewusst, ist der Lernerfolg da. Bei den nächsten mathematischen Textaufgaben hat dann das Kind eine Vorstellung, was zehn Meter bedeuten.

Wenn es um die Frage nach dem idealen Urlaubsort geht, antwortet Eva-Maria Popp: „Reisen Sie in unsere Umgebung, wo es sehr viel attraktive Dinge und Orte zu entdecken gibt.“ Immer wieder muss Eva-Maria Popp feststellen, dass viele Menschen ihre Heimatregion nicht kennen: „Wir haben Salzburg, den Bayerischen Wald, Oberbayern und Passau Stadt und Land, mit den unterschiedlichsten Möglichkeiten. Aber wir finden es nicht interessant, das Umland zu erkunden. Wir denken, je weiter ein Ausflugsziel entfernt ist, desto mehr lohnt es sich, dorthin zu reisen.“ Nach Meinung von Eva-Maria Popp ist das eine Fehleinschätzung. Vielmehr gelte: „Schau, was du hier hast. Es ist sehr viel wert, hier zu leben.“

Fünf Tipps für mehr Erholung

- ◆ Beginnen Sie mit einer Tat pro Tag, die Sie bewusst nur mit Freizeit verbringen. Musik hören, essen, laufen – alles, ohne etwas anderes dabei zu tun.
- ◆ Spielen Sie mit Ihren Kindern auf Wanderungen mathematische Spiele – ob Höhenmeter messen, Entfernungen schätzen oder Schrittfolgen zählen: In der Natur lässt sich einfach Wissen vermitteln.
- ◆ Entdecken Sie die Natur mit Ihren Liebsten. Ob Familie oder Freunde, alles was zusammen erlebt wird, macht noch etwas mehr Spaß.
- ◆ Lassen Sie die Umgebung bewusst auf sich wirken – das Gehirn lässt bei Benutzung Synapsen wachsen, und das in jedem Alter.
- ◆ Planen Sie bewusst Ihre Freizeit im Alltag – in der Freizeit sollte dann nichts mehr geplant werden.

BUCHTIPP



Das Buch „Mein schönster Urlaub“ (ISBN 978-3-9812866-9-4) von Eva-Maria Popp ist im Verlag Basic Erfolgsmanagement erschienen und kostet 9,95 Euro.