

# Vorwort

Ich möchte Ihnen hier einen gut erprobten und hoffentlich inspirierenden Reiseführer für einen richtig großen Urlaub anbieten. Jetzt überlegen Sie vielleicht, wie Ihr „richtig großer Urlaub“ aussehen könnte. Sie stellen sich womöglich irgendein fernes Ziel vor, zu dem Sie immer schon mal reisen wollten, oder denken an eine lange Auszeit. Keine Verpflichtungen, weit weg von allem, was nervt und stresst.

Aber mit diesem „richtig großen Urlaub“, von dem ich hier spreche, ist Ihr Leben als Ganzes gemeint. Also keine Aus-Zeit, sondern eine In-Zeit.

Wir sprechen hier nicht über ein äußeres, sondern über ein inneres Phänomen, das ich *Urlaubsbewusstsein* nennen möchte. Dieses Empfinden kennt bestimmt jeder, denn wir alle haben uns schon öfter mal wie in einem guten Urlaub gefühlt. Dieser Bewusstseinszustand ist wach,

leicht, aufmerksam und gelassen, aber leider bei den meisten Menschen sehr instabil und zudem in der Regel vollkommen von *äußeren* Bedingungen abhängig.

Dass das nicht so sein muss, ist eine der Botschaften dieses Buches. Wir werden uns diesem Thema langsam annähern, damit Sie alles nachvollziehen und die vorgestellten Übungen möglichst sicher umsetzen können.

Die ersten Schritte dienen natürlich erst einmal dem Überblick. Menschen, die in einer Urlaubsregion wohnen, haben recht oft keinen Blick mehr für die Sehenswürdigkeiten in ihrer direkten Nachbarschaft und wundern sich, was die Angereisten da so alles fotografieren. Auch wir benötigen manchmal einen Blick von außen, damit wir mit etwas mehr Abstand die Dinge in uns und um uns herum wieder neu betrachten lernen. Wir empfinden so vieles um uns herum als selbstverständlich, dass wir die Relationen oft vergessen.

Ich möchte Sie dazu einladen, das eigene Sein und Tun als eine Art „Urlaub“ zu erkennen. Ähnlich wie beim tatsächlichen Jahresurlaub haben wir auch in unserem Leben nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung. Diese Zeit gilt es zu leben, und zwar möglichst bewusst. Natürlich ist das bewusste Leben kein Selbstzweck. Damit verbunden sind viele weitere Qualitäten. Nur wenn wir bewusst sind, können wir z. B. wirklich genießen.

Leider stecken wir zu oft fest in unseren Kategorien, wie z. B. „Arbeit“ und „Freizeit“ oder „Beruf“, „Privates“ und „Familie“. Viele raten uns sogar explizit, diese Bereiche möglichst klar voneinander zu trennen. Es scheint wichtig, dass wir Berufliches und Privates trennen. Wenn ein Polizist auch zu Hause seinen Beruf auszuüben versucht,

wird es Probleme geben. Aber wenn wir die Arbeitszeit als Lebenszeit streichen und auch alle weiteren Verpflichtungen von dieser Lebenszeit abziehen, dann bleibt am Ende nur noch sehr wenig Lebenszeit übrig. Eine so simple Lösung ist also nicht alltagstauglich. Wir benötigen eine etwas differenziertere Sicht auf unsere Lebensbereiche.

Äußerlich bemühen wir uns vielleicht darum, solche Muster abzulegen, aber in uns scheinen etliche Glaubenssätze zu überdauern, z. B. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Wir finden darin eine Trennung: Erst das eine, dann das andere. Aber selbst wenn wir uns bewusster an das Thema heranwagen, stoßen wir immer noch auf Doktrinen, auch wenn sie modern klingen. Nehmen wir z. B. die „Work-Life-Balance“: Das klingt, als wäre die Arbeit (Work) vom Leben (Life) zu trennen und auf zwei Waagschalen aufteilbar. So empfinden auch viele von uns ihre Verpflichtungen als notwendiges Übel, das es so schnell wie möglich hinter sich zu bringen gilt. Am besten Augen zu und durch.

Nicht wenige *bemühen* sich sehr, sich einen *bequemen* Lebensstil zu schaffen, und bemerken dabei gar nicht, dass sie zur selben Zeit in zwei Richtungen zu gehen versuchen. Viele rackern, um über die Runden zu kommen. Andere sorgen sich, weil sie keinen Job finden. Das Gute scheint immer in der Zukunft zu liegen. *Wenn ich nur erst wieder einen Job habe ... Wenn ich demnächst vielleicht einen anderen Job machen kann ... Wenn nur endlich Wochenende ist ... Wenn ich bald dieses oder jenes erreicht habe ...* „Nicht jetzt, sondern später“ lautet unsere Lebensdevise.

Wenn wir von außen auf unsere Kultur blicken, dann finden wir so viel materiellen Reichtum. Kaum jemand auf der Welt kann einen solchen Lebensstandard genießen.

Aber wahrscheinlich haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass das nicht ausreicht, um glücklich zu sein.

Es gibt tatsächlich eine ernsthafte Glücksforschung. Und die veröffentlicht regelmäßig Ranglisten der etwa 130 teilnehmenden Nationen. Dort können wir nachlesen, wo die glücklichen und wo die weniger glücklichen Menschen leben. Sie ahnen wahrscheinlich schon, wie weit hinten unser Platz und auch die Plätze vieler anderer materiell reicher Staaten zu finden sind. Wenn Gold nicht glücklich macht, wieso laufen wir dem Material immer noch hinterher? Ist es nicht ratsam, nach dem zu suchen, was uns fehlt, um wirklich glücklich zu werden? Im Detail wird wohl jeder von uns etwas anderes benötigen, um sein Glück zu finden, aber ich möchte Ihnen hier eine Wegbeschreibung anbieten, die Sie in eine sehr gute Ausgangsposition zu bringen vermag.

Vielleicht stimmen Sie mir zu, wenn ich Sie daran erinnere, dass die Qualität unseres Bewusstseins darüber entscheidet, wie wir uns fühlen, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir auf sie reagieren. Deshalb ist es mein Anliegen, Ihnen einen Bewusstseinszustand zugänglich zu machen, den ich, wie schon erwähnt, *Urlaubsbewusstsein* nenne. Ich werde Ihnen einen Weg aufzeigen, der Sie womöglich zu ungewohnten Perspektiven führt. Das in Ihnen schlummernde Urlaubsfeeling möchte aktiviert und kultiviert werden. Dabei geht es jedoch nicht um eine lähmende „Liegestuhlentspannung“, sondern vielmehr um jenes wache Leichtigkeitsegefühl, das ein guter Urlaub in uns aktivieren kann.

Zuvor sollten wir uns der Tatsache bewusst werden, dass ein äußerer Reiz, wie z. B. ein Urlaubsantritt, etwas *in uns* aktiviert. Es ist unser eigenes Empfinden. Unsere eigene

Ressource. Leider ist sie ohne spezielles Geistestraining nicht sehr stabil. Auch im Urlaub lässt der Ärger meist nicht lange auf sich warten. Aber vielleicht kennen Sie ja auch Alternativen. Wenn im Urlaub etwas Negatives passiert, bei dem Sie zu Hause vor Zorn rot angelaufen wären, sagen Sie sich jetzt vielleicht: „Ach, was soll's, ich habe ja Urlaub.“

Immer wieder taucht diese wunderbare Fähigkeit auf, nur um schnell wieder eingefaltet zu werden. Spätestens wenn wir wieder zu Hause sind und uns für den Alltag startklar machen, legen wir die so heilsame Leichtigkeit wieder in den Urlaubskoffer und verstauen ihn irgendwo.

Ich möchte Sie einladen, mit mir zusammen etwas genauer hinzuschauen, um herauszufinden, wie wir dieses Urlaubsempfinden bewusster Klarheit und Leichtigkeit stabiler werden lassen können, wie es zum Wachsen gebracht werden und wie sich dann das gesamte Empfinden wandeln kann.

Meine Herangehensweise ist von meiner Lebenserfahrung, von meinem Wissen und meiner Berufserfahrung als Psychotherapeut sowie von östlichen Weisheitslehren inspiriert. Da Letztere universeller Natur sind, ist deren Einflechtung zwar spürbar, aber nicht sofort sichtbar.

Auch das Lesen dieses Buches ist nicht zwangsläufig „Arbeit“ oder „Freizeit“, es ist aber sicherlich Teil Ihrer Lebenszeit. Deshalb wünsche ich Ihnen eine inspirierende Lektüre.

Berlin  
im Frühjahr 2017

Matthias Ennenbach

Wie das Leben zum Urlaub wird  
Bewusst und glücklich trotz Krisen und Wandel  
Ennenbach, M.  
2017, XIII, 143 S. 22 Abb., Softcover  
ISBN: 978-3-662-54270-5