

Mach doch mal Pause



im Humanistischen Selbstverständnis

Wozu braucht der Mensch Erholungsphasen? Wann, weshalb, wo und wie ruhen wir uns aus?

Erholung scheint für manchen schwer zu finden in einer Welt, die immer komplizierter und moderner wird und immer weiter zusammenwächst.

Im 21. Jahrhundert, dem digitalen Zeitalter, steht uns durch die globale Vernetzung nahezu die ganze Welt offen. Wir sind rund um die Uhr und überall erreichbar. Die Maschinen in unserer industriellen Massengesellschaft stehen niemals still.



Doch was passiert eigentlich, wenn die "Maschine Mensch" nicht mehr still steht?

In unserer modernen Arbeitswelt wird der Geist mehr gefordert als der Körper. Trotzdem haben erschöpfte Körper, Leistungsdruck, rasende Gedanken, die Möglichkeit, überall und zu jeder Tages- und Nachtzeit arbeiten zu können oder die Hektik der Großstadt einen enormen Effekt auf die Gesundheit von Körper und Geist.

Die "Allgemeine Erklärung der Menschenrechte" wurde von einem gesunden Mix aus Menschen auf den Weg gebracht, die aus den Erfahrungen ihrer verschiedenen Nationen und unterschiedlichen Weltanschauungen schöpften - basierend auf der politischen und religiösen Indoktrinierung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Egal welche Weltanschauung sie vertraten, die Initiatoren der Menschenrechtserklärung wurden geeint von dem Glauben an Rechte, die alle Menschen haben sollten.

Nachdem die moderne Vorstellung von Menschenrechten auf den Weg gebracht wurde, fanden diese Ideen Einzug in immer mehr einzelstaatliche Verfassungen und gipfelten schließlich in der "Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen" vom 10. Dezember 1948.

Bei der Verschiedenheit der individuellen Lebensumstände muss die Gestaltung der einzelnen Menschenrechte flexibel sein; ihr Wesensgehalt ist aber unantastbar.

Ursprünglich waren das Recht auf Erholung, aber auch das Recht auf bezahlte Arbeit (Artikel 23) eine Forderung der westlichen Gewerkschaftsbewegung des 19. Jh.: Eine zumutbare tägliche Arbeitszeit sowie mehr Freizeit als nur ein freier Tag pro Woche.



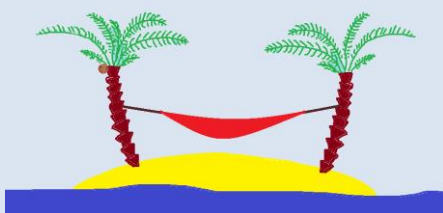
Der Mensch braucht zur Herstellung seines Energiehaushalts nicht nur ausreichend Schlaf, sondern darüber hinaus längere Phasen der Erholung und Freizeit.

Erholung dient nicht nur dem Erhalt der Arbeitsfähigkeit, sondern ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Diesem wird mit der "Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen" Rechnung getragen.

Weshalb werden Urlaub und Freizeit so viel Bedeutung für das individuelle Wohl beigemessen?

Mehr und härtere Arbeit bedeutet stärkeren und längeren Erholungsbedarf. Dies führt u.a. zu einem Boom der Wellness-Industrie. Manch einer interpretiert derartige Selbstbelohnung jedoch als Ersatzbefriedigung für mehr Anerkennung.

Der Mensch braucht Phasen, die den alltäglichen Trott unterbrechen. Sie sollten der Erholung, Entspannung aber auch der Unterhaltung dienen, einmal etwas ganz anderes tun als im Alltag.



Die Möglichkeit, einmal abzuschalten, wird immer mehr zu einer physischen und psychischen Überlebensfrage. Pausen sind das älteste und wirksamste Mittel gegen Erschöpfung bei andauernden anstrengenden Tätigkeiten.

Lass PC und Handy doch mal ausgeschaltet!

Besonders das sogenannte "Sommerloch", in dem auch das öffentliche Leben in der Regel nahezu ruht, bietet eine gute Gelegenheit, einmal selbst zu ruhen und wieder zu sich selbst zu kommen, um dann, mit frischem Elan, in den Alltag zurück zu kehren. *PS*

Auszug aus der

Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte der Vereinten Nationen

Artikel 24 - "Recht auf Erholung und Freizeit"

"Jeder Mensch hat Anspruch auf Erholung und Freizeit sowie auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und auf periodischen bezahlten Urlaub."

Wer sich für den Humanistischen Verband Deutschlands (HVD) interessiert, ist herzlich willkommen.

Kontakt in Hamburg:

Homepage: www.hvd-in-hamburg.de

Email: hvd-in-hamburg@web.de

**Humanistischer Verband Deutschlands
Landesverband Metropolregion Hamburg e.V.**
(c/o Volkshochschule Hamburg-Ost | Raum 124)
Berner Heerweg 183 | 22159 Hamburg