

Wie Sie Ihre Woche so komponieren, dass Muße und Erholung Platz darin finden

Die Südkoreaner gelten weltweit als eine der Nationen mit dem höchsten Stressfaktor. In dem wirtschaftlich aufstrebenden Land bleibt vielen Arbeitnehmern während der dort üblichen 6-Tage-Woche so gut wie keine Zeit für Privates; am Sonntag stehen dann neben der liegengebliebenen Hausarbeit allenfalls noch ein Gottesdienst in einer der Mega-Kirchen auf dem Programm. Auch bei uns klagen immer mehr Menschen darüber, dass zwischen Wochenende und Werktagen kaum mehr ein Unterschied besteht und dass der Stresslevel auch an den sogenannten freien Tagen fast unvermindert hoch bleibt. Höchste Zeit, das zu ändern!

Strukturieren Sie Ihre Woche konzertreif

Musik lebt vom Rhythmus – aber auch vom Wechsel der Rhythmen, Tempi und Stile. Kaum vorzustellen, dass Beethoven als Tempo für seine 9. Sinfonie durchgehend Presto (= schnell) gewählt hätte. Oder dass „Die Ärzte“ keinen Punk-Rock mehr, sondern nur noch Popmusik spielen würden. Oder dass eine Volksmusikgruppe den ganzen Abend Stücke im Dreivierteltakt spielt.

Kein (klassisches) Konzert ohne Programmheft!

Verschaffen Sie sich zu Beginn der Woche einen Überblick über Ihr gesamtes Wochenprogramm, statt immer nur abends auf das nächste Stück (den nächsten Tag) zu sehen.

Montag: Allegro assai!

Wenn Sie es am Wochenbeginn langsam angehen, werden Sie auch in der restlichen Woche Aufgaben von einem Tag auf den anderen verschieben, bis es am Wochenende wieder zum Stau kommt. Deshalb: Klotzen Sie am Montag ran, als ob diese Woche Mittwoch und Donnerstag komplett ausfallen. Wenn Sie sich am vorangegangenen Wochenende tatsächlich erholt haben, fällt Ihnen das Allegro assai (= sehr lebhaft) montags am leichtesten.

Wenn Sie dabei erkennen, dass Sie dieses Tempo die ganze Woche lang durchhalten müssten, um Ihr Pensum zu schaffen, ziehen Sie gleich am Wochenanfang die Konsequenzen. Welche Aufgaben können Sie delegieren, welche Verpflichtungen vollständig loswerden? Musizieren Sie nicht solo, sondern sehen Sie sich als Teil eines Orchesters (Familie, Kollegenkreis, Vereinsvorstand)!

Dienstag und Mittwoch: Andante

Fahren Sie Ihr Tempo bzw. Ihre Arbeitsintensität am Dienstag und Mittwoch auf Andante (= gehend, schreitend) runter. Wichtig ist, dass Sie vorwärts kommen, ohne zu ermüden!

Organisieren Sie spätestens am Mittwoch mit Ihrer Familie oder Freunden eine schöne Sonntagsaktivität, auf die Sie sich freuen können. Planen Sie aber nicht zu viel, sonst weicht die Vorfreude einem „Nicht einmal am Wochenende habe ich Zeit“-Gefühl.

Donnerstag: besser ein kürzerer Satz

In Beethovens 9. Sinfonie dauert der längste Satz 25 Minuten und der kürzeste lediglich 12. Viele Menschen setzen allerdings auf einen „langen Donnerstag“, um am Freitagnachmittag frühzeitig das Wochenende einläuten zu können.

Machen Sie's anders: Hören Sie am Donnerstag auf die Empfehlung der Schlafspezialisten, an einem Tag in der Woche deutlich früher als sonst ins Bett zu gehen. Wenn Sie am Freitagmorgen erholter als sonst aufwachen, haben Sie genügend Power für Ihr Arbeitsfinale und empfinden das vor Ihnen liegende Wochenende nicht als bitter nötiges Auffüllen eines schon so gut wie leeren Tanks, sondern als fröhliches Zeitgeschenk.

Freitag: Finale

Wie so viele Komponisten konnte auch Anton Bruckner sein letztes Werk nicht komplett fertigstellen. Der Finalsatz seiner Sinfonie Nr. 9 d-Moll, an dem er fast 2 Jahre lang gearbeitet hatte, blieb unvollendet.

Nutzen Sie den Freitag voll aus, und verabschieden Sie sich dann guten Gewissens von Ihrer beruflichen Arbeit. Auch dann, wenn Sie nicht alles geschafft haben, was Sie vorhatten! Sagen Sie nicht nur zu Ihren Kollegen, sondern auch zu dem Gebäude, in dem Sie arbeiten: „Tschüss, bis Montag!“ Verderben Sie sich nicht dadurch das Wochenende, dass Sie „ein paar Kleinigkeiten zum Durcharbeiten“ mit nach Hause nehmen.

Samstag: Adagio

Bestimmt haben Sie am Wochenende eine Menge zu erledigen – von Einkäufen und Hausarbeit bis hin zu privatem Papierkram. Schalten Sie trotzdem bei allem, was Sie tun, vom Eil- in den Adagio-Modus (= langsam, ruhig). Gönnen Sie sich den Schwatz mit der Bekannten, die Sie zufällig auf der Straße treffen. Den 10-minütigen Umweg zu dem Geschäft, das Ihren italienischen Lieblingskäse führt. Die ausführliche Lektüre Ihrer Zeitung, von der Sie unter der Woche die meisten Teile lediglich durchblättern. Durch den anderen Modus hebt sich auch ein primär mit Pflichtprogramm gefüllter Samstag angenehm von den Tagen Montag bis Freitag ab.

Erledigen Sie sowohl die Dinge, die Sie am Sonntag nicht tun können (einkaufen, Löcher bohren), als auch alles, was Ihren Sonntagsgenuss stören würde: etwa lästige Pflichttelefonate mit der Verwandtschaft, die Kontrolle von Hausaufgaben oder das Putzen der Schuhe, die Sie am Montag tragen wollen.

Sonntag: Freies Spiel

Auch wenn Sie am Dienstag oder Mittwoch bereits Pläne für den Sonntag geschmiedet haben – an diesem Tag sollten Sie keinesfalls streng nach Noten spielen, sondern Raum lassen für Improvisation. Nutzen Sie an diesem Tag auch die Chance, zu anderen Instrumenten zu greifen, in eine andere Rolle zu schlüpfen. Sie spielen in der Arbeit oft als Chef die erste Geige? Dann tut es Ihnen womöglich gut, sich weiter hinten auf den Platz der Tuba zu setzen. Sie sind unter der Woche die Harfenistin mit dem Gespür für leise Töne? Dann hauen Sie, wenn Ihnen danach ist, mal richtig auf die Pauke.

Den besten Erholungseffekt erzielen Sie, wenn Sie Ihren Sonntag mit einem Mix aus Sozialzeit und Eigenzeit gestalten. Genießen Sie es, Zeit mit anderen (Partner, Kinder, Freunde) zu verbringen, aber nehmen Sie sich auch für sich selbst Zeit.