

M08 „Sonntagsblues“ – Gespräch über einen missglückten freien Tag

Was ist denn mit dir los? – Du siehst nicht gerade gut aus...

Ach, ja? Heute ist auch ein blöder Tag...

Heute? Heute ist Sonntag, hallo – das ist ein freier Tag!

Kann sein, aber das ist es ja gerade...

Verstehe ich nicht, an einem freien Tag kannst du doch *alles Mögliche* machen...

Ja gestern habe ich mich auch noch gefreut und mir gesagt: „Morgen am Sonntag hast du ganz frei, da kannst du alles machen, wozu du Lust und wofür du die ganze Woche keine Zeit hattest.“

Naja – „*alles*“ wäre ein bisschen viel verlangt. Eine solche Erwartung überfordert einen doch.

Aber die Erwartung, dass da etwas Besonderes passiert, die darf man doch haben – oder?

Du meinst, du suchst den *perfekten Tag*, indem du ihn bestmöglich ausgefüllt hast?

Natürlich, aber sobald ich mich fürs eine entscheiden will, ärgere ich mich, dass ich dann aufs andere, das auch keine schlechte Idee ist, verzichten muss. Dann zögere ich, trödle vor mich hin, krieg' nichts auf die Reihe und hänge oder surfe planlos herum.

Du hast heute Vormittag bestimmt lang ausgeschlafen und jetzt gegen Mittag nervt es dich, dass der halbe Tag schon vorbei ist. Ist es so?

Stimmt schon.

Und jetzt bist du ausgeruht, könntest was machen, kriegst aber die Krise, weil dir dafür ein halber Tag Zeit fehlt, den du entspannt, aber nutzlos verpennt hast.

Gegen Mittag bekomme ich immer so ein Gefühl von Zugzwang. Eigentlich will ich sonntags alles ganz in Ruhe machen. Aber wenn der Tag nicht bloß dahinplätschern soll, dann muss sehr rasch entschieden werden, was am Nachmittag noch Besonderes geschehen soll.

Die Qual der Wahl heißt da: Doch noch den Besuch machen? Das Buch fertig lesen? Allein im Wald joggen oder eher jemanden anrufen, um noch einen Stadtbummel zu machen? Das Zimmer endlich aufräumen oder besser auf Montag gut vorbereitet sein?

„Eigentlich sollte ich...“ – sagt dann mein schlechtes Gewissen, wenn ich nichts Sinnvolles tue. Andererseits habe ich auch keine Lust, irgendwas Anstrengendes zu tun. Und dennoch ist das Rumhängen stinklangweilig. Eine blöde Situation!

Vielleicht ist ja Langeweile gar nicht so schlecht. Sie kann doch ein ganz produktiver Zustand sein, wenn man mal entspannt seine Möglichkeiten in Gedanken durchspielt, ohne dass man gleich aufspringen und was organisieren oder produzieren muss. Langeweile ist der Ursprung der Kreativität!

Meinst du das im Ernst? Wieso soll Langeweile für etwas Schöpferisches gut sein?