

Roman Bleistein

Freizeit
ohne Langeweile

Wege zu einer
erfüllenden Freizeitgestaltung

Herderbücherei

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

I. Stichworte oder: Wie Vorurteile durchschaut werden können

Vorbemerkung	11
Stichwort 1: Arbeit	12
Stichwort 2: Freizeit	14
Stichwort 3: Leistung	16
Stichwort 4: Urlaub.	18
Stichwort 5: Zeit	20
Stichwort 6: Muße.	22
Stichwort 7: Begegnung.	25
Stichwort 8: Langeweile.	27
Stichwort 9: Zwang.	29
Stichwort 10: Glück	31

II. Übungen oder: Wie Langeweile allmählich vertrieben wird

Vorbemerkung	33
1. Überwindung von Hektik und Unrast	35
2. Streßabbau.	38
3. Überangepaßt-unangepaßt	40
4. Heilender Schlaf.	43

5. Verlorene Minuten - gefundene Zeit	45
6. Reizsituationen	48
7. Der hastige Blick	50
8. Über den Dingen.	53
9. Beute machen	55
10. In der Herde.	58
11. Mit den Augen eines anderen.	61
12. Dichte Wirklichkeit	63
13. Grenze der Machbarkeit	66
14. Wege nach Innen.	69
15. Wunsch und Wirklichkeit	72
16. Von der Lust zum Neuen oder von der Neugier	74
17. Ertrinken in Bildern	77
18. Begegnen	80
19. An den Grenzen	83
20. Ferien vom Ich?	85
21. Ferienglück.	88
22. Feste feiern, wie sie fallen.	90
23. Spielen ist menschlich	93
24. Der Gott meiner Ferien	96
25. Meditative Lesestücke.	100

III. Reflexionen oder:

Wie alles im Leben hintergründig zusammenhängt

1. Der theologische und politische Stellenwert der Freizeit.	105
2. Animation und Anthropologie	120
3. Animation und Spiel	129
4. Selbstverwirklichung im Urlaub?	136
5. Kirchen: herausgefordert durch freie Zeiten . . .	147
Statt eine Nachworts: Sprachverwirrung?	153
Anmerkungen.	157