



Siesta

Description

Hingeschaut

Foto: Sonja Knapp

Sommerzeit – das heißt für viele auch Ferienzeit. Oder zumindest Zeit, in der die Uhren etwas langsamer ticken.

In vielen südlichen Ländern gibt es die sogenannte „Siesta“. Der Begriff geht auf lat. „sexta hora“ zurück und bezeichnet die sechste Stunde nach Sonnenaufgang, d.h. die Zeit, in der es zu heiß zum Arbeiten ist. Das ist am Nachmittag, ungefähr zwischen 14 und 17 Uhr. Während dieser Zeit geht in Spanien und anderen südlichen Ländern im wahrsten Sinne des Wortes gar nichts. Danach, wenn es etwas abgekühlt ist, kann das Leben und wenn's sein muss auch die Arbeit weiter gehen. So das Klischee.

Ob so eine lange Siesta nun gut oder schlecht ist, darüber kann man trefflich diskutieren. Und das tun die Spanier auch. Ich finde, es weist uns zumindest auf etwas Gutes hin: Es braucht Unterbrechungen! Es braucht diese Zeiten, in denen der Leib sich erholen und die Seele Atem schöpfen kann. Wie diese Unterbrechungen aussehen und ob sie im Arbeitsalltag immer gleich drei Stunden dauern müssen, darüber mag man geteilter Meinung sein.

Wie wäre es, ab heute eine „Siesta-Zeit“ auszurufen? – Eine Zeit, in der Sie in Ihre Arbeit bzw. Ihren Alltag ganz bewusst Unterbrechungen einbauen und diese genießen. Egal ob im Urlaub oder mitten im Alltag – jede und jeder eben nach seinen und ihren Möglichkeiten.

[Sonja Knapp](#)