

Inhalt

1.	Einleitung	9
	Kursangebote.....	13
	Muße als Feldbegriff und Heuristik.....	15
	Gegenwartsdiagnosen	21
	Zum Aufbau der Arbeit	24
2.	Feld und methodisches Vorgehen.....	27
2.1	Mußekurse als Forschungsfeld.....	28
	Kursporträts	29
	Feld oder Felder?.....	34
2.2	Mußekurse ethnografisch erforschen	36
	Zugang bekommen	37
	Beobachtend teilnehmen	41
	Interviewen.....	45
	Auswerten und verschriftlichen	47
3.	Muße suchen in Alltags- und Lebenszeit	50
3.1	Alltägliche Zeiterfahrungen.....	52
	Zeitprobleme: Beschleunigung und Unterbrechungslosigkeit.....	55
	Der Mußekurs als „Auszeit“	61
	Innehalten als Strategie gegen Zeitprobleme.....	65
	Alltägliche Zeiterfahrungen im Spiegel der Mußekurse	68
3.2	Biografische Zeit	70
	Kindheit	71
	Muße-Sozialisation in der Familie	75
	Mittlere Lebensphase	78
	Höheres Alter, Rente und Ruhestand	84
	Zum Zusammenhang von Muße und Biografie	91
3.3	Zeitreflexionen und Zeitalternativen	95
4.	Muße suchen in der ‚Leistungsgesellschaft‘	99
4.1	Mußekurse als Leistungsgegenwelten.....	105
	Das Versprechen leistungsfreier Räume.....	108
	Strategie I: Muße rehabilitieren.....	110

Strategie II: Muße als Ressource	115
Diagnose: Leiden an Leistung, Gegenmittel: Muße	118
4.2 Muße und Leistung – Einblicke in Lebenswelten.....	120
Jan: das Leistungsprinzip als soziale Zumutung	121
Simone: Leistungsorientierung als persönliche Disposition	129
Das Leistungsprinzip leben – die zwei Fälle in der Zusammenschau	136
4.3 Muße als Strategie gegen das Leistungsprinzip	138
 5. Kursordnungen	141
5.1 Kursprogramm	143
Zeitliche Vorgaben und Freiräume	145
Rhythmus, Rituale und die wertvolle Ausfüllung von Zeit.....	150
Zur Herstellung mußezuträglicher Programme.....	154
5.2 Kursort	157
Kriterien für den Kursort – von Atmosphäre und Kraftorten	158
Rückzugsräume	163
„Naturräume“ als Mußeräume	168
Zur Herstellung von Mußeräumen	171
5.3 Kursgemeinschaft	173
Wohlwollende Atmosphäre, geschützter Raum	174
Gemeinsam – allein	179
Anbietendenrolle und Leitungsstile.....	182
Zur Herstellung einer mußeförderlichen Gemeinschaft	186
5.4 Die strategische Herstellung mußezuträglicher Bedingungen	187
 6. Muße lernen	192
6.1 Können-Lernen	195
Den Körper einsetzen	197
Den Körper (wieder) spüren	209
Techniken einüben und sich in Muße üben	219
Muße-Können als verkörperlichte Kulturkritik	225
6.2 Wissen-Lernen	227
Problematisierendes Wissen	229
Lösungsorientiertes Wissen	235
Formate und Spezifika des Wissen-Lernens	239
Muße-Wissen als Plausibilisierung der Gegenwartdiagnose	241
6.3 Muße lernen durch Können und Wissen	242

7.	Fazit und Ausblick	245
	Gegenwart und Gegenwartsdiagnose	245
	Muße als Strategie der Gegenwartsbearbeitung	248
	Muße(-kurse) als Privileg?	251
	Ausblick	253
8.	Literatur- und Quellenverzeichnis	254
	Literatur	257
	Quellen	267
	Dank	268