

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
	Wohltuende 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