

# Inhalt

1.	<b>Einleitung</b> .....	9
	Kursangebote .....	13
	Muße als Feldbegriff und Heuristik .....	15
	Gegenwartsdiagnosen .....	21
	Zum Aufbau der Arbeit .....	24
2.	<b>Feld und methodisches Vorgehen</b> .....	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.	<b>Muße suchen in Alltags- und Lebenszeit</b> .....	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.	<b>Muße suchen in der ‚Leistungsgesellschaft‘</b> .....	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.	<b>Kursordnungen</b> .....	141
5.1	Kursprogramm.....	143
	Zeitliche Vorgaben und Freiräume .....	145
	Rhythmus, Rituale und die wertvolle Ausfüllung von Zeit.....	150
	Zur Herstellung mußezutraglicher 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 mußezutraglicher Bedingungen.....	187
6.	<b>Muße lernen</b> .....	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.	<b>Fazit und Ausblick</b> .....	245
	Gegenwart und Gegenwartsdiagnose.....	245
	Muße als Strategie der Gegenwartsbearbeitung.....	248
	Muße(-kurse) als Privileg? .....	251
	Ausblick .....	253
8.	<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b> .....	254
	Literatur .....	257
	Quellen.....	267
	<b>Dank</b> .....	268