



## Siesta

### Description

### Hingeschaut

Foto: Sonja Knapp

Sommerzeit â?? das heiÃ?t fÃ¼r viele auch Ferienzeit. Oder zumindest Zeit, in der die Uhren etwas langsamer ticken.

In vielen sÃ¼dlichen LÃ¤ndern gibt es die sogenannte â??Siestaâ??. Der Begriff geht auf lat. â??sexta horaâ?? zurÃ¼ck und bezeichnet die sechste Stunde nach Sonnenaufgang, d.h. die Zeit, in der es zu heiÃ? zum Arbeiten ist. Das ist am Nachmittag, ungefÃ¼hr zwischen 14 und 17 Uhr. WÃ¤hrend dieser Zeit geht in Spanien und anderen sÃ¼dlichen LÃ¤ndern im wahrsten Sinne des Wortes gar nichts. Danach, wenn es etwas abgekÃ¼hlt ist, kann das Leben und wennâ??s sein muss auch die Arbeit weiter gehen. So das Klischee.

Ob so eine lange Siesta nun gut oder schlecht ist, darÃ¼ber 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 schÃ¶pfen kann. Wie diese Unterbrechungen aussehen und ob sie im Arbeitsalltag immer gleich drei Stunden dauern mÃ¼ssen, darÃ¼ber mag man geteilter Meinung sein.

Wie wÃ¤re es, ab heute eine â??Siesta-Zeitâ?? auszurufen? â?? Eine Zeit, in der Sie in Ihre Arbeit bzw. Ihren Alltag ganz bewusst Unterbrechungen einbauen und diese genieÃ?en. Egal ob im Urlaub oder mitten im Alltag – jede und jeder eben nach seinen und ihren MÃ¶glichkeiten.

[Sonja Knapp](#)