

Die Wiederentdeckung der Muße

Nichtstun ist wertvoll. Doch wir haben es verlernt, weil wir nicht mehr aus dem immer schnelleren Alltag ausbrechen können.

VON Ulrich Schnabel | 30. Dezember 2009 - 07:00 Uhr

© Timur Emek/ddp

Die Entspannung des Geistes ist wichtig für das Wohlbefinden

Wenn er sich zum Mittagsschlaf zurückzog, hängte der französische Dichter Saint-Pol-Roux an seine Tür das Schild: »Poet bei der Arbeit«. Denn er wusste: Müßiggang ist aller Ideen Anfang. Wirklich schöpferische Einfälle kommen einem am ehesten dann, wenn man sie nicht zu erzwingen versucht.

Das gilt beileibe nicht nur für die Poesie. Die Erleuchtung zu seiner Gravitationstheorie kam Isaac Newton, als er im heimischen Obstgarten versonnen einen Apfel betrachtete (dass ihm dieser auf den Kopf fiel, ist allerdings eine Legende).

Dem Chemiker Friedrich Kekulé offenbarte sich die lang gesuchte Struktur des Benzolrings im Traum. Und René Descartes, der Begründer des modernen Rationalismus, entwickelte seine Gedanken mit Vorliebe morgens im Bett. Dort sann er über Träume nach oder löste im Kopf mathematische Rätsel. Kein Wunder, dass der geruhsame Philosoph eines Tages auf den Gedanken verfiel, sein (untätiger) Körper und sein (hellwacher) Geist gehörten zu zwei unterschiedlichen Sphären, *Res extensa* und *Res cogitans*. Entsprang die berühmte kartesianische Dualität, die Trennung von Körper und Geist, also letztlich der Gemütlichkeit? Vermutlich muss Descartes' Diktum »cogito, ergo sum« in Wahrheit so übersetzt werden: Ich liege denkend im Bett, also bin ich.

Heute hingegen würde Descartes vermutlich morgens aus dem Bett springen, seinen Laptop einschalten und als Erstes das elektronische Postfach checken. Dort würde eine Flut aufgelaufener E-Mails auf ihn warten – für die Entwicklung des Kartesianismus bliebe keine Zeit.

Muße zum Nachdenken? Bei dieser Frage seufzen Descartes' heutige Erben wehmütig. Wo soll im hektischen Wissenschaftsbetrieb dafür noch die Zeit herkommen? *Publish or perish* lautet schließlich die Devise, publiziere oder verschwinde. Den Wissenschaftlern geht es in dieser Hinsicht kaum anders als dem Rest der Gesellschaft. Ob unter Managern oder Politikern, Selbstständigen oder Angestellten – überall breitet sich das Gefühl aus, permanent unter Druck zu stehen, ständig an Quartalsbilanzen, Umfragewerten oder Produktionssteigerungen gemessen zu werden und sich keine Atempause gönnen zu dürfen.

Zeiten der Muße sind unter solchen Bedingungen zur bedrohten Ressource geworden. Und dieser Mangel durchzieht alle Lebensbereiche. Denn wir leben, wie der Soziologe Hartmut Rosa diagnostiziert, in einer »Beschleunigungsgesellschaft«, in der das Gefühl des Gehetztseins zum Dauerzustand geworden ist. Was wir dabei schmerzlich vermissen, sind

nicht so sehr die Zeiten des erschöpften Abhängens, sondern vielmehr jene mußevollen Stunden, in denen wir Herr über unsere Zeit sind und – ähnlich wie Descartes morgens im Bett – unsere eigentliche Bestimmung suchen.

Dabei geht es nicht um den Luxus einiger verwöhnter Philosophen. Wir alle brauchen immer wieder Auszeiten vom permanenten Getriebensein; sonst leiden nicht nur Fantasie und Kreativität, sondern auch unsere sozialen Beziehungen und letztlich unsere Gesundheit.

Drastisch musste das zum Beispiel Miriam Meckel erfahren. Dabei kennt sich die Kommunikationswissenschaftlerin von der Universität St. Gallen mit den Fallen der modernen Beschleunigungsgesellschaft bestens aus. Vor zwei Jahren hat sie ein kluges Buch über den täglichen Termindruck und das Trommelfeuer der Dauerkommunikation geschrieben (*Das Glück der Unerreichbarkeit*).

Man liest darin etwa, dass täglich 171 Milliarden E-Mails verschickt werden, von denen 71 Prozent Spam-Mails sind; oder dass Wissenschaftler vom Londoner King's College in einem eindrücklichen Versuch mit mehr als tausend Probanden das viel gepriesene Multitasking untersuchten: Dazu sollte die eine Hälfte der Versuchspersonen eine Aufgabe lösen und nebenher E-Mails empfangen, die andere Gruppe bekam statt Mails Marihuana verabreicht. Die Kiffer erzielten deutlich bessere Ergebnisse als die E-Mail-Empfänger, die beim ständigen Checken ihres Postfachs zehn Prozent ihrer kognitiven Fähigkeiten einbüßten.

Angesichts solcher Ergebnisse empfahl Meckel ihren Lesern dringend, immer wieder gezielt abzuschalten und auch Ruhephasen einzuplanen. Das klingt vernünftig.

Im kommenden Jahr erscheint ein neues Buch von Meckel: *Brief an mein Leben – Erfahrungen mit einem Burnout*. Darin berichtet die Erfolgsfrau, die mit 31 Jahren Deutschlands jüngste Professorin war und dann Regierungssprecherin und Staatssekretärin wurde, wie ihr genau das passiert, wovon sie in ihrem ersten Buch gewarnt hat: Während sie wieder mal eine Flut von E-Mails beantwortet, nebenher den Koffer für eine Konferenz packt und an tausend Dinge zugleich denkt, klappt sie regelrecht zusammen, ihr Körper versagt den Dienst. Nichts geht mehr.

Warum findet selbst eine so reflektierte Frau nicht das Gleichgewicht zwischen An- und Überforderungen? »Tja, das menschliche Gleichgewicht... Wenn Sie jemanden kennen, der das dauerhaft verwirklicht hat, würde ich ihn oder sie auch gerne kennenlernen«, antwortet Miriam Meckel (per E-Mail). Das neue Buch habe sie zunächst nur für sich selbst geschrieben, am Ende sei daraus »eine sehr persönliche Reflexion über die Funktionsprinzipien unserer Gesellschaft« geworden, von der sie hoffe, dass es »jetzt eine Art Rückfallversicherung für mich« ist.

Eine Rückfallversicherung könnte auch die Ökonomie gebrauchen. Schließlich ist die Weltwirtschaft in den vergangenen zwei Jahren nur haarscharf an einem Zusammenbruch

vorbeigeschrammt. Und ähnlich wie in Meckels Leben zeitigte der permanente Drang zur Beschleunigung auch im Bankenwesen fatale Folgen. Die Krise, meint der Soziologe Hartmut Rosa, sei vor allem ein »Beschleunigungsunfall« gewesen. Während sich die Geschwindigkeit der Finanztransaktionen immer mehr erhöhte, hinkte die reale Produktion ebenso wie die politische Regulierung hinterher – bis es zum Crash kam.

Inmitten der Krise erwies sich aber auch der Wert des Innehaltens: Die Stabilisierung der Hypo Real Estate gelang letztlich nur, weil die Börsen am Wochenende geschlossen waren und das Aktiengetriebe zum Stillstand kam. Ein arbeitsfreier Sonntag bot Anfang Oktober 2008 der Bundesregierung die notwendige Atempause, um die Münchner Bank mit einem milliardenschweren Rettungspaket vor dem Bankrott zu bewahren und damit der Welt einen Schock zu ersparen. Als die Börse am Montag wieder öffnete, war die von vielen befürchtete Kernschmelze aller Börsenkurse verhindert.

Eine Auszeit vom alltäglichen Immer-weiter-so ist also mitnichten verlorene Zeit. Warum fällt es uns dennoch so schwer, das Hamsterrad der Geschäftigkeit öfter mal anzuhalten? Warum haben wir verlernt, die »Muße zu pflegen«, wie das in früheren, langsameren Zeiten einmal hieß? Und warum verpuffen die guten Vorsätze, die wir uns etwa zum neuen Jahr machen, im Alltag immer wieder so schnell? Offenbar übersehen wir etwas Entscheidendes: dass wir nämlich, bei allen Klagen über fehlende Muße, die Beschleunigung unseres Lebens auch genießen. Und dass wir von unseren hektischen Gewohnheiten nicht wirklich lassen wollen.

Wer die Kunst des Müßiggangs erlernen will, tut gut daran, sich zunächst einmal mit all jenen Mechanismen auseinanderzusetzen, die ihr entgegenstehen. Vier Hürden sind es, auf die man bei dieser Selbsterforschung immer wieder stößt.

Das erste Hindernis besteht in jenem Glauben, den uns all die *simplify your life* -Ratgeber und Zeitmanager suggerieren: dass es sich nämlich um ein individuelles Problem handele, das man durch eine entsprechende Verhaltensänderung ganz leicht lösen könne. Dabei ist das Gefühl des ständigen Gehetztseins längst kein persönliches, sondern ein kollektives Problem. Wer von lauter gehetzten Menschen umgeben ist, kann sich selbst davon nicht plötzlich ausnehmen und zum entspannten Müßiggänger werden. Deshalb leiden selbst jene unter Zeitnot, die darüber eigentlich bestens Bescheid wissen (siehe Meckel).

Das zweite Hindernis: Wer Muße nur als Zeit der Wellness und Fitness versteht, unterwirft sie prompt wieder jenem Nützlichkeitsdenken, das bereits unseren gesamten Arbeitsalltag regiert. Muße wäre dann nichts anderes als eine funktionelle Methode, um die Schaffenskraft wiederherzustellen. Dabei hatte dieser Begriff ursprünglich eine ganz andere Bedeutung: Das »Fernsein von Geschäften oder Abhaltungen«, wie Grimms Wörterbuch die Muße definiert, galt einst als edelste Haltung des Menschen; in solchen Zeiten kam man zu sich selbst, philosophierte vielleicht, genoss die Natur oder bildete sich weiter (freilich nicht im Sinne der modernen Credit Points). Vor allem unterlag die Muße keiner

Verwertungslogik; man fragte nicht, was etwa das Philosophieren am Ende »bringe«, der Müßiggang war sich selbst genug, ein Lebenswert an sich.

Was geradezu nach verschwenderischem Luxus klingt, betrachten Hirnforscher mittlerweile als Zustand, den wir zur Regeneration dringend benötigen. Wie neurobiologische Experimente zeigen, braucht unser Gehirn offenbar immer wieder Zeiten des Nichtstuns – nicht etwa zum Ausruhen, sondern um sich gesund sortieren zu können; ein gewisser Leerlauf im Kopf ist für unsere geistige Stabilität geradezu unabdingbar.

Ihn zuzulassen fällt uns heute jedoch zunehmend schwer. Das Nichtstun, der nicht zweckorientierte Müßiggang, gilt als unproduktiv und öde. Und darunter leiden selbst jene, die ein Übermaß an Zeit haben – Arbeitslose, Hartz-IV-Empfänger, Zwangsentschleunigte. In einer Leistungsgesellschaft, die das Wachstum, den Konsum und die persönliche Erlebnismaximierung feiert, wird das Nichtstun zu einem bitteren Genuss.

Bei Erwerbstätigen dagegen stehen selbst Wochenenden, Urlaubs- und Feiertage unter Erfolgsdruck – in diesen Zeiten will schließlich all das nachgeholt sein, was im Alltag zu kurz kommt: Erfahrungen mit der Familie, Innigkeit in der Beziehung, Musizieren, Sport – und wir wundern uns, warum sich die lang ersehnte innere Ruhe einfach nicht so recht einstellen will. Das dritte Hindernis auf dem Weg zur Muße wäre also der permanente Erwartungsdruck, mit dem wir uns selbst den Weg zum Genuss der freien Zeit verstellen.

Und wir sollten uns nicht mit der Vorstellung quälen, früher sei alles besser gewesen: Müßiggang war schon immer die Ausnahme, nicht die Regel. Die große Masse schuftete meist von früh bis spät, ein leibeigener Bauer kam selten dazu, die Seele baumeln zu lassen. Wer also über die moderne Beschleunigungsgesellschaft klagt, sollte fairerweise auch anerkennen, dass sie uns ein Maß an Wohlstand beschert, das die wenigsten ernsthaft missen möchten.

Dennoch ist es mit dem Wohlstand so eine Sache. Paradoxe Weise, und das ist das vierte Hindernis, strengt uns nämlich gerade das an, was eigentlich als Glücksversprechen gedacht ist: die schier unendliche Vervielfältigung der Möglichkeiten. Das bessere Leben, so haben wir gelernt, ist jenes mit dem dickeren Bankkonto, der noch größeren Wohnung, dem noch schnelleren Auto, der noch weiteren Reise.

Bis in die achtziger Jahre glaubte man tatsächlich, dass ein Mehr an Möglichkeiten die Menschen auch glücklicher mache. Doch mittlerweile meldet die Sozialpsychologie Zweifel an. Denn es hat sich gezeigt: Je größer die Auswahl, umso mühsamer die Entscheidung. Wer jemals versucht hat, sich im Dickicht der Handytarife zurechtzufinden, weiß, wovon die Rede ist. Das Abwägen verschiedener Alternativen kostet erstens Zeit und zweitens Energie, und es bringt zudem sogenannte Opportunitätskosten mit sich: Mit jeder Wahl muss man nämlich zwangsläufig auf alle anderen Alternativen verzichten. Und leider schmerzen uns Verluste mehr, als Gewinne uns freuen. Diese evolutionäre Disposition führt in der modernen Warenwelt fast zwangsläufig zu Frust: Kaum ist die neue

Digitalkamera gekauft, fällt einem prompt ein Sonderangebot ins Auge, das noch günstiger gewesen wäre.

Der amerikanische Psychologe Barry Schwartz hat in Studien gezeigt, dass ein Zuwachs an Wohlstand, sobald er ein gewisses Grundniveau überschreitet, die Menschen eher unglücklich macht. Ein Grund dafür, sagt Schwartz, sei die enorm gestiegene Wahlfreiheit in allen Bereichen des Lebens. Wer zwischen einer kaum zu überschauenden Zahl von Fernsehkanälen oder Joghurtmarken wählen muss, gewinnt nicht an Freiheit – wie die Werbung suggeriert –, sondern erhöht seinen Stresspegel.

Kurioserweise versuchen wir diesen Frust oft mit just demselben Mittel zu bekämpfen, das ihn uns beschert hat: mit weiterem Konsum. Wer sich gestresst fühlt, bucht den Entspannungskurs, wer die Hausmusik vermisst, gönnt sich neue CDs, wer unter Zeitdruck leidet, kauft den Ratgeber zum Zeitmanagement – so, als ob man sich mit dem Buch oder der CD die Zeit zum entspannten Lesen oder Hören gleich mitkaufen könnte.

Die wahre Kunst des Müßiggangs steht also nicht in entsprechenden Muße-Angeboten. Vielmehr gilt es, mit der fatalen Logik des Immer-mehr zu brechen und das trügerische Freiheitsversprechen der Multioptionsgesellschaft zu durchschauen. Wem es gelingt, sich diese Form der Selbstbestimmung zu bewahren, der dürfte am ehesten auch jene innere Ruhe finden, nach der wir uns alle so sehnen.

Denn letztlich hat die Kunst der Muße nichts mit der Zahl der freien Stunden zu tun, sondern mit einer Haltung. »Muße«, so drückt es die österreichische Wissenschaftsforscherin Helga Nowotny aus, »ist die Intensität des Augenblicks, der sich zeitlich zu Stunden oder Tagen ausdehnen kann, um sich auf ein Einziges zu konzentrieren: Eigenzeit.« Diese »Eigenzeit« kann vieles sein – ein intensives Gespräch ebenso wie Musikgenuss oder ein spannendes Arbeitsprojekt, sie kann spielerisch oder ernsthaft sein, zielorientiert oder suchend, aber sie wird immer charakterisiert durch eine Eigenschaft, sagt Nowotny. »Muße ist die Übereinstimmung zwischen mir und dem, worauf es in meinem Leben ankommt.«

Wer das versteht, kann erleben, dass sich die Muße unvermutet von hinten anschleicht und uns plötzlich überrascht, wenn wir sie gar nicht suchen. Zum Beispiel beim Lesen eines Muße-Artikels – jetzt, in diesem Moment.

Diesen Artikel finden Sie als Audiodatei im Premiumbereich unter www.zeit.de/audio

COPYRIGHT: DIE ZEIT, 30.12.2009 Nr. 01

ADRESSE: <http://www.zeit.de/2010/01/Die-Wiederentdeckung-des-Nichtstuns>