

# GEMÜTLICH NICHTS TUN



Früher schienen die Sommer endlos zu sein,  
man lebte sorglos in den Tag, hatte Zeit im Überfluss.

Wie kann man die Leichtigkeit von damals  
wiederfinden? Autorin Caroline Buijs machte sich  
auf die Suche nach mehr Muße



Bevor er mit dem Rad zur Arbeit fuhr, küsste mein Vater uns Kinder und verabschiedete sich mit den Worten: „Genießt eure Freiheit!“ Damals wusste ich nicht, was er damit genau sagen wollte. Rückblickend verstehe ich ihn besser. Wir schwammen in einem Ozean aus Zeit – ohne Verpflichtungen ließen wir uns treiben. Und das gönnte er uns von Herzen.

Während meiner Studienzzeit Anfang der 90er-Jahre war ich auf dem Höhepunkt meines Faulenzerlebens. Obwohl ich im Grunde eine fleißige Studentin war, lümmelte ich in meiner Erinnerung endlos auf der Wiese im Stadtpark herum, quatschte mit Freundinnen. Nachmittags ließen wir Steine über einen kleinen Teich hüpfen. Oder wir sonnten uns mit einem Buch am Strand. Und wenn wir Fahrrad fuhren, dann gemächlich. Ein Wunder, dass wir nicht umkippten. Die Sommer schienen endlos lang zu sein, die Tage reihten sich von selbst aneinander, und so etwas wie Zeit spielte keine Rolle. Jedenfalls hatte man nie zu wenig davon, uns bedrückte auch nichts – wir waren wunderbar sorglos.

Zu der faulen Stimmung fallen mir die Texte des Amsterdamer Schriftstellers Nescio ein, der Anfang des 20. Jahrhunderts lebte und in dessen Werk die Protagonisten gern gepflegt nichts tun. In einem Brief aus dem Jahr 1908 an seine Frau beschreibt er so eine gemütliche Phase im eigenen Leben: Von einem zweiwöchigen Aufenthalt an der Nordsee war er zunächst gar nicht begeistert, bis er anfing, sich für den Alltag in der nah gelegenen Hafenstadt Veere zu interessieren. Er gab sich ganz dem Rhythmus der Gezeiten hin, beobachtete das

Ausfahren und Heimkehren der Boote, begleitete die Fischer aufs Meer, saß stundenlang auf dem Turm der Kirche, verlor jeden Begriff von Zeit und Raum: „Ich tue immer dasselbe, genau wie das Wasser. Die eine Welle rollt über die andere und danach sieht man sie niemals wieder, so lebe ich hier. Der Fluss der Zeit wird höchstens von den Mahlzeiten unterbrochen, und wenn es dunkel ist, geht man schlafen.“

#### ZAUBERWORTE: KLEINER UND WENIGER

Natürlich war die Situation in unserer Kindheit und Jugend anders als heute. Wir lebten in den Tag hinein. Faulenzen passte zum Alter, und niemand wunderte sich darüber, weil es normal war. Jetzt, da wir älter sind, ist es laut der Arbeitspsychologin Patty van Ziel durch den sozialen Druck schwieriger, einfach mal zu bummeln: „Wir alle folgen einer Reihe ungeschriebener Gesetze: Was gehört sich, was ist richtig? Jeder ist so sehr damit beschäftigt, gesellschaftliche Normen zu erfüllen, dass Nichtstun kaum noch eine Option ist. Karriere, Auto, ein schönes Zuhause und zwei- oder dreimal im Jahr Urlaub machen – das scheint wichtig zu sein. Vielleicht sollten wir uns häufiger mal fragen, ob das wirklich das Richtige für uns ist.“

Vielleicht assoziieren wir Nichtstun und Müßiggang auch zu sehr mit Faulheit, einem Begriff, der bei mir einen tief verwurzelten negativen Beiklang hat. „Jetzt unternimmt doch mal was“, pflegte meine Mutter zu seufzen, wenn wir für ihren Geschmack zu lange auf dem Sofa herumhingen. Doch mit dem Ziel, sich das Leben ein wenig leichter zu machen, verknüpft Patty van Ziel zwei Schlüsselworte:

„ES GEHT DARUM, DIE  
MESSLATTE NIEDRIGER  
ZU LEGEN: WIR KÖNNEN  
NICHT ALLES WISSEN  
UND UNS ÜBER ALLES  
INFORMIEREN“

„kleiner“ und „weniger“. „Unsere Welt ist so groß geworden. Wir wollen alles wissen und wissen auch tatsächlich viel. Ich glaube, die Kunst besteht darin, die Messlatte niedriger zu legen: Wir können nicht alles wissen, uns über alles informieren. Indem wir unsere materiellen Ansprüche runterschrauben und soziale Kontakte, die uns nicht am Herzen liegen, weniger pflegen, bleibt Zeit, sich gelegentlich zu langweilen, und das schafft Raum für neue Ideen.“ Vielleicht ist gerade der Sommer eine ideale Phase, um dieses „kleiner“ und „weniger“ zu üben. Angenommen, wir fahren im Urlaub in die Normandie. Dann werden wir nach unserer Rückkehr bei der Arbeit garantiert gefragt: Hast du denn auch den Mont Saint-Michel besichtigt? Den Bayeux-Teppich? Der soziale Druck ist groß, und man möchte nachher etwas Interessantes zu erzählen haben. Van Ziel: „Ich halte es für wichtig, sich jeden Tag die Frage zu stellen: Warum tue ich das, was ich tue? Man kann seine Zeit nämlich nur einmal verwenden. Wenn man also morgens beschließt, den Mont Saint-Michel zu besuchen, sollte man sich vorher fragen: Tue ich das, weil es mich glücklicher macht? Dann los. Oder tue ich es, weil ich mitreden ➔

## UND GANZ OHNE DRUCK...

Wie man laut Trainerin Helen Heinemann für mehr Ruhe im Kopf sorgen kann:

- \* Innehalten, nichts tun und aufmerksam wahrnehmen, was über die Sinne hineinkommt. Falls Spannung entsteht, beim Ausatmen entspannen.
- \* Bummeln, das heißt, ein wenig spazieren gehen, das tun, wozu man Lust hat und solange man Lust dazu hat. Nicht als Mittel zum Zweck, sondern nur der Beschäftigung wegen.
- \* Mit anderen zusammen sein und das Miteinander genießen, mit Freunden kochen, singen oder tanzen.
- \* Angenehme Gefühle hegen und bewusst wahrnehmen, was diese Gefühle in uns verändern.
- \* Sich immer mal daran erinnern, wobei man sich wohl und sicher fühlt. Bewusst Beschäftigungen und Menschen aufsuchen, die einem Gefühle von Sorglosigkeit und Sicherheit vermitteln.
- \* Eine freundliche Haltung sich selbst und anderen gegenüber entwickeln.
- \* Sich seiner Stressgewohnheiten bewusst werden und sich dafür entscheiden, anders damit umzugehen.
- \* Regelmäßig entspannt und komplett ohne Leistungsdruck Sport treiben.
- \* Nicht hetzen, sondern lieber etwas früher aufbrechen oder anfangen. Versuchen, nicht ständig an Fristen und Termine zu denken.
- \* Immer mal wieder einen Tag alle Medien ausschalten: Telefon, Computer, iPod, iPad. Sich dann auf seine Sinneswahrnehmungen konzentrieren.

können will? Dann kann man es auch ganz lassen. Bleiben wir also immer kritisch und hinterfragen die Gründe fürs eigene Handeln.“

### MAL IST ALARM, MAL IST RUHE

Und so kommen wir zu einem anderen Aspekt, der den Müßiggang oft verhindert: Was sind wir doch streng mit uns! Ständig nörgelt unsere innere Stimme: Wie, faul im Gras herumliegen? Es warten noch drei Körbe Wäsche! Wie, auf dem Sofa liegen und lesen? Eben hast du die Kinder rausgeschickt. Warum beschäftigst du dich nicht mit ihnen? Der Bösewicht, der uns oft am Faulenzen hindert, wird gern „der innere Nörgler“ genannt, doch man kann ihn oder sie nennen, wie man will. Bei mir heißt die Stimme „die strenge Nörgeltante“.

Laut Helen Heinemann, Pädagogin und Leiterin des Instituts für Burnout-Prävention in Hamburg, steht man sich selbst ganz ordentlich im Weg, wenn man sich ständig kritisch unter die Lupe nimmt und davon beseelt ist, man könne immer alles noch besser machen. „Immer wieder das Beste aus sich herauszuholen wird in unserer Gesellschaft belohnt und anerkannt.“ Strenge und selbst auferlegte Regeln wie etwa „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ können laut Heinemann aus der eigenen Lebensgeschichte und der Erziehung stammen (anspruchsvolle Eltern, Leistungsdenken), aber auch durch Faktoren wie Ausbildung und Arbeitsleben beeinflusst werden. „Zu mir in die Kurse kommen häufig Leute, die eine gute Ausbildung haben, letztlich auch eine glückliche Kindheit. Viele sind einfach leistungsorientiert, wollen ihre Sache gut machen. Bei der Arbeit werden diese tüchtigen Leute

für ihren Einsatz gelobt. Viele arbeiten deshalb fast bis zum Umfallen und spüren sich selbst nicht mehr wirklich gut.“ Wenn Leistung hoch geschätzt wird, gibt es viele Menschen, die entsprechend aufdrehen und so an den Rand der Erschöpfung geraten. Deshalb ist es sinnvoll, die verschiedenen körperlichen Seinszustände zu betrachten, in denen wir uns im Alltag befinden, mit denen wir unsere Emotionen regulieren und die uns unbewusst steuern.

Zum einen ist da das Gefahrensystem, das immer angeknipst wird, wenn wir etwas leisten und aktiv sind, es ist mit der Ausschüttung von Stresshormonen verbunden. Zum anderen ist da der entspannte Ruhemodus, der sich einschaltet, wenn keine Zwänge da sind, die Gefahr vorüber ist. Zu Zeiten unserer Vorfahren war das Gefahrensystem aktiv, wenn man auf die Jagd ging oder plötzlich einer Schlange gegenüberstand. Im Ruhemodus lief der Körper dann wieder, wenn man zusammen mit anderen in der Höhle saß, redete und sich ausruhte. Wenn in unserem Alltag ständig das Gefahrensystem aktiv ist, man immer unter Strom steht, kann es passieren, dass man das Ruhesystem immer mehr vernachlässigt und die Balance zwischen den Systemen aus dem Gleichgewicht gerät. Man reagiert gereizt und treibt sich an bis zur Erschöpfung. Heinemann: „Die Erkenntnis darüber, dass das Gleichgewicht leicht zu stören ist und man schnell dazu neigt, im Gefahrenmodus stecken zu bleiben, hilft dabei, die eigene Balance wiederzufinden. Jedes System besitzt seinen Wert. Gerade wer sehr leistungsorientiert ist – und das auch gern –, kann etwa das Zusammensein mit anderen oder die spielerische Beschäftigung mit

einem Hobby oft nicht mehr recht genießen. Doch in Zeiten der Ruhe und ohne Verpflichtungen werden die Energiereserven aufgefüllt, und das tut uns und unserer Gesundheit gut.“

### IM SÜSSEN MUSSEMODUS

Einen schönen Begriff in dem Zusammenhang finde ich „Gedankenzeit“. Ich habe ihn in einem Interview mit dem Schauspieler Jacob Derwig aufgeschnappt. Derwig, der passenderweise in einer niederländischen Serie den ausgebrannten Therapeuten Paul spielt, sagte: „In den letzten Jahren habe ich durch die Kinder und die Arbeit den Eindruck, nur wenig Zeit zum Verträdeln zu haben. Dagegen vergeude ich vermutlich viel Zeit mit dem Einteilen meiner Zeit. Ein Begriff, der mir gefällt, ist ‚Gedankenzeit‘. Irgendwann bleibt einem einfach keine Muße mehr, über das nachzudenken, was es neben dem Alltag noch gibt, was noch möglich und wichtig ist oder was ich in der Welt tun will. Dafür braucht man Gedankenzeit. Um sich rauszunehmen und zu sinnieren. Wenn ich mir so eine Zeit freigeschaufelt habe, bin ich jedes Mal stolz auf mich.“

Das ist übrigens häufig leichter gesagt als getan. Wer kennt sie nicht, diese gut gemeinten Bemerkungen in Zeiten von Stress und Panik: „Warum nimmst du dir nicht einen Nachmittag frei und setzt dich vor ein Café in die Sonne? Du solltest gut auf dich achten!“ Ich frage mich dann immer, ob diejenigen, die solche Ratschläge erteilen, sich selbst daran halten. Ich glaube nämlich, nicht. Und wenn ich so einen Rat wirklich mal befolge, ist das Gefühl gar nicht gut. Ich werde unruhig, kann den Moment nicht genießen, habe Gewissensbisse. Warum nur? Helen Heinemann:



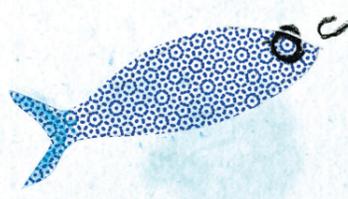
„Wenn man ständig in Aktion ist, schafft das Befriedigung, und man ist voll mit Stresshormonen, die einen immer weiter antreiben. Das Gefühl, aktiv zu sein, ist einem sehr vertraut. Wenn man mal innehält, weiß man oft gar nicht mehr, wie angenehm das sein kann. Im Gegenteil, es geht einem schlecht dabei. Man denkt dann schnell, dass man doch lieber so weitermachen sollte wie bisher, aber das ist eine Fehlinterpretation. Es ist wichtig, in den Ruhe- und Entspannungsmodus zurückzukommen.“

In ihren Kursen übt Heinemann deshalb mit ihren Teilnehmern einen einfachen Weg ein, wieder zurück in den entspannten Modus zu kommen. „Es hilft, einen sanften Übergang zwischen totalem Stress und gemütllichem Nichtstun zu schaffen.“ Als Überbrückung taugen alle Aktivitäten, die nichts mit Arbeit zu tun haben und Spaß machen, etwa Klavierspielen oder tanzen. Und alles, was mit Kontakt zu tun hat. Ein Plausch mit der Freundin, ein Abend im Chor, ein Häkelnachmittag mit der Freundin. Wer solche Elemente in den All-

## SPAZIERENGEHEN GIBT UNS NEUE ENERGIE, DADURCH ENTSTEHT RAUM FÜR OPTIMISTISCHE GEDANKEN

tag einbaut, trainiert das Ruhesystem. Es fällt dann irgendwann leichter, sich gelegentlich ganz in den süßen Mußemodus fallen zu lassen.

Ich finde inzwischen bei einem ganz unspektakulären Spaziergang mein Faulenzgefühl aus der Studentenzeit wieder. „Spazierengehen ist die beste Medizin“, sagte schon Hippokrates. Es gibt Energie und Entspannung gleichzeitig. Und es entsteht Raum für optimistische Gedanken, die bisher verschüttet waren. Im Übrigen ist es ja nicht falsch, hart zu arbeiten, es sei denn, man tut nichts anderes mehr. Die Kunst besteht darin, jeden Tag auch ein wenig Muße zuzulassen. ➔



„ICH BIN MÜSSIGGÄNGER UND LADE MEINE  
 SEELE ZU GASTE, ICH LEHNE MICH  
 AN ODER SCHWEIFE UMHER NACH MEINEM  
 BEHAGEN UND BETRACHTE EINEN HALM  
 DES SOMMERGRASES“

— WALT WHITMAN, Schriftsteller (1819-1892).  
 Aus dem Gedichtband *Grashalme*.





## IM LIEGESTUHL LIEGEN UND ÜBERS FAULSEIN LESEN?

DREI SACHBÜCHER:

- \* Tom Hodgkinson: *Anleitung zum Müßiggang* (Insel)
- \* Ulrich Schnabel: *Muße. Vom Glück des Nichtstuns* (Blessing)
- \* Helen Heinemann: *Warum Burnout nicht vom Job kommt* (adeo)

DREI ROMANE:

- \* Iwan Gontscharow: *Obломow* (dtv). Der Klassiker des russischen Realismus über einen Mann, der nur im Bett liegt. Verlangsamt schön, gut zum Rumstöbern.
- \* Cesare Pavese: *Der Teufel auf den Hügeln* (List). Der italienische Romancier schildert Jugendliche bei einem Turiner Sommer des Nichtstuns und Herumtreibens. Wunderschön!
- \* Elizabeth Tova Bailey: *Das Geräusch einer Schnecke beim Essen* (Nagel & Kimche). Die Journalistin Elisabeth Bailey hat eine Schnecke beobachtet, die unter den Blättern ihrer Topfpflanze lebt. Mehr Entschleunigung geht nicht.

Zu lernen, Nein zu sagen, wenn man sowieso schon das Gefühl hat, das Tagespensum ist voll, statt sich dem äußeren Druck zu beugen. „Im Haushalt kann man ruhig einmal weniger perfektionistisch sein. Stellen Sie nicht immer so hohe Anforderungen an sich selbst. Bewahren Sie die Ruhe. Seien Sie fröhlich. Akzeptieren Sie Unordnung“, schreibt der britische Autor und bekennende Müßiggänger Tom Hodgkinson in seinem Buch *Die Kunst, frei zu sein*.

### NACHSICHTIGER MIT SICH SELBST

Um das erreichen zu können, sollten wir jedoch zunächst netter zu uns selbst sein. Selbstmitgefühl wäre in dem Zusammenhang eine Lösung. Die Amerikanerin Kristin Neff hat in ihren Studien festgestellt, dass diese Empathie für sich selbst einen guten Schutz vor übermäßiger Selbstkritik bietet. Heinemann: „Wenn man sehr angespannt ist oder sich ständig im Alarmmodus befindet, bleibt oft nur wenig Raum für fürsorgliche Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Wenn man entspannter ist, kann man auch generell viel empathischer sein –

und zwar sowohl mit sich selbst als auch mit anderen.“ Glücklicherweise wächst das Bewusstsein dafür mehr und mehr, wieder besser auf sich selbst und andere zu achten. Mindfulness-Kurse sind zum Trend geworden – eine positive Entwicklung. Denn durch mehr Achtsamkeit entwickeln wir auch einen besseren Blick für das, was in uns vorgeht, sowohl körperlich als auch seelisch. Die Kunst ist es, diese mentale Fähigkeit zu pflegen und dadurch Stressmuster rechtzeitig zu bemerken, sodass man den Ruhephasen viel mehr Aufmerksamkeit schenken kann. Angenommen, wir würden Auszeiten als eine ärztliche Verordnung betrachten, als etwas Unerlässliches, um uns im seelischen und körperlichen Gleichgewicht zu halten? Vielleicht gelänge es dann, regelmäßig Zeit damit zu verbringen, lang ausgestreckt auf der Couch ein Buch zu lesen oder sich anderen wohl-tuenden Beschäftigungen zu widmen.

Müßiggang als reine Notwendigkeit also. Und wenn es dann noch nicht klappt, na ja, dann sucht man sich eben irgendwo ein Plätzchen am Wasser – in einem kleinen Hafen, an einem Weiher, notfalls im Schwimmbad, setzt die Kopfhörer auf und lauscht dem unnachahmlichen Otis Redding. Die Chancen stehen gut, dass sein Stück *The Dock Of The Bay* einem auf die Sprünge hilft:

*Sitting in the morning sun  
I'll be sitting when the evening comes  
Watching the ships roll in  
Then I watch them roll away again, yeah*

*I'm sitting on the dock of the bay  
Watching the tide roll away  
Just sitting on the dock of the bay  
Wasting time ... ●*