

ULRICH SCHNABEL

muße



ULRICH SCHNABEL

# muße

Vom Glück des Nichtstuns

Karl Blessing Verlag



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *EOS*

liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

1. Auflage

Copyright © 2010 by Karl Blessing Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright 2010 Ulrich Schnabel

Umschlaggestaltung: Hauptmann und Kompanie Werbeagentur, Zürich

Bildredaktion: Annette Mayer

Layout und Herstellung: Ursula Maenner

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-89667-434-0

[www.blessing-verlag.de](http://www.blessing-verlag.de)

*Für Karo und Hannah*



*»Entspannen Sie sich. Das ist wahrscheinlich das Beste,  
was Sie zur Rettung der Welt beitragen können.«*

Fred Luks, Ökonom und Nachhaltigkeitsexperte



# INHALT

VORWORT FÜR EILIGE .....	13
--------------------------	----

Einführung: Eine Diät fürs Denken .....	14
---	----

## I GEWONNENE UND VERLORENE ZEIT .....

1. Im Teufelskreis des Rasierapparates .....	36
--	----

2. Die Missverständnisse um die Muße .....	42
--	----

3. Zeitdruck, Stress und Selbstkontrolle .....	46
--	----

4. Opportunitätskosten und das Paradox der Entscheidungsfindung .....	50
--	----

5. Der Reiz des Neuen .....	56
-----------------------------	----

## II INFORMATIONSTRESS UND SELBSTKONTROLLE .....

1. Die Droge Information .....	71
--------------------------------	----

2. Der Muskel der Willenskraft .....	77
--------------------------------------	----

3. Das Betriebssystem unseres Denkens .....	82
---	----

4. Von Füchsen, Igel und der Kunst des Lesens .....	90
--	----

<b>III DER WERT DES NICHTSTUNS</b> .....	97
1. Lernen im Schlaf .....	102
2. Im Paradies der Nickerchen .....	111
3. Vom Leerlauf zum Geniestreich .....	117
4. Das Glück der Meditation .....	125

**GALERIE GROSSER MÜßIGGÄNGER(INNEN) .. 137**

Querdenker, Pausenkünstler und Abwesenheits-  
 experten: Britta Steffen – John Lennon – Ernst Pöppel –  
 Doris Dörrie – Yvon Chouinard – Manfred Jürgens –  
 Yeshe Sangmo – John Cage – Der erste Künstler

<b>IV DAS SYSTEM DER GEHETZTEN</b> .....	165
1. Wie Zeit zu Geld wurde .....	170
2. »Modernity is speed« .....	177
3. Rasender Stillstand oder Ökologie der Zeit? .....	184
4. Leben als letzte Gelegenheit ... ..	192

**V INSELN DER MUßE** .....
 201 |

1. Vom Reisen und Ankommen .....	207
2. Ins Blaue hinein denken .....	213
3. Die Odysseus-Strategie .....	219
4. Muße und Flow .....	226
5. Das Nichts strukturieren .....	233

<b>VI WEGE DER VERÄNDERUNG</b> .....	237
1. Ein Freund, ein guter Freund .....	242
2. Mehr Freiheit am Arbeitsplatz .....	246
3. Grabreden und andere Motivationshilfen .....	250
4. Ein Trainingsprogramm für die Ruhe .....	255
5. Schluss .....	259
<b>MUßE FÜR EILIGE</b> – dieses Buch in Kurzform .....	263
Dank .....	267
Anmerkungen und Literaturhinweis .....	269
Bildnachweis .....	283
Register .....	285



## VORWORT FÜR EILIGE

Sie können dieses Buch auf zwei Arten lesen: Sollten Sie das Gefühl haben, keine Zeit verschwenden zu dürfen, dann drehen Sie es einfach um und beginnen vom Ende her. Dort finden Sie kurz und bündig die wesentlichen Thesen und Tipps zusammengefasst, quasi als Hand-out für eilige Manager, die auf ihrem gehetzten Weg zum nächsten Flughafen / der Beförderung / dem *Burn-out* schnell nachlesen möchten, weshalb Tempo sie nicht immer weiterbringt und Nichtstun manchmal von unschätzbarem Wert ist.

Sollte Ihnen dieser Gedanke allerdings einleuchten, dann lesen Sie dieses Buch lieber auf die althergebrachte Art – von vorn nach hinten. Erstens verpassen Sie sonst viele denkwürdige Beispiele und Anekdoten; zweitens geben Sie Ihrem Gehirn Zeit, das Gelesene wirklich aufzunehmen; und drittens praktizieren Sie damit bereits das, was dieses Buch propagiert: die Kunst, sich Zeit zu nehmen und sich nicht hetzen zu lassen (nicht einmal von sich selbst).

Auf diese Weise können Sie auch die Erfahrung machen, dass dieses Buch mehr ist als nur eine Art geistiger Bildschirmschoner, der das Durchbrennen Ihrer gestressten Mattscheibe verhindert. Im besten Falle kann es zum Treibsatz und Kreativitätsverstärker Ihrer *eigenen* Einfälle werden, und wenn Sie dabei auf bessere Gedanken kommen als jene, die der Autor hatte, dann hat es seinen Zweck mehr als erfüllt.

Wenn Sie allerdings am Ende das Buch entspannt aus der Hand legen und feststellen, dass Sie gar keine neuen Regeln und Leitsätze brauchen – umso besser. So oder so wünsche ich Ihnen bei der Lektüre viel Vergnügen.

*Ulrich Schnabel*

## Einführung: Eine Diät fürs Denken

**R**eden wir nicht lange drum herum, sondern kommen wir gleich zum Wesentli...

– *Kleinen Moment mal eben, hier klingelt gerade mein Handy ...* –  
So, da bin ich wieder. Also: In diesem Buch geht es darum, dass wir ständig abgelenkt werden vom Wesentlichen, also von dem, äh, was uns eigentlich wichtig ...

– *Sorry, der Postbote an der Tür ...* –

Wo waren wir? Ach ja, beim Dings, dem Wesentlichen. Jedenfalls, weil wir nämlich permanent online und total vernetzt sind und ständig unterbrochen ...

– *Halt, da blinkt eine eilige Mail, nur kurz checken ...* –

Tschuldigung. Also, weil wir ständig unterbrochen werden, deshalb fällt es uns in Ruhe so schwer, nein, pardon: Deshalb fällt uns die Ruhe so schwer, also genauer gesagt die Konzentration, also die, ähm, Aufmerksamkeit ... Moment, was war noch mal das Thema?

Das Wesentliche. Haben Sie auch das Gefühl, dass es Ihnen ständig durch die Finger flutscht? Dass die größte Kraft in Ihrem Leben die Zerstreuung ist? Geht es Ihnen ähnlich wie uns Journalisten, die sich allmorgendlich in die Nachrichtenflut stürzen, durch Hunderte von E-Mails pflügen, die googelnd und klickend durchs Netz tauchen, beim Luftschnappen schnell mal telefonieren und sich abends erschöpft fragen, was sie eigentlich den ganzen Tag so getan haben? Dann gibt es zumindest einen Trost: Sie sind nicht allein.

Denn der Zustand permanenter Zerstreuung breitet sich in unserer Gesellschaft aus wie ein ansteckendes Grippevirus. Wir

leiden an Reizüberflutung und dem Gefühl ständiger Überforderung – und gieren doch nach schnelleren Datenleitungen und noch leistungsfähigeren Handys; wir sind permanent online und allzeit erreichbar – und haben ständig Angst, etwas zu verpassen und abgehängt zu werden; wir fühlen, wie unsere Zeit immer knapper wird, und sehnen uns nach Muße – und fürchten zugleich nichts so sehr wie das Nichtstun und die Langeweile.

Vor hundert Jahren hätte man uns vermutlich alle als Neurastheniker diagnostiziert, als nervenmüde Zeitgenossen, die in einem wahnhaften Aktionismus gefangen sind, der sie ständig vorwärtspeitscht – und doch nie bei sich selbst ankommen lässt. Und ähnlich wie am Übergang vom 19. zum 20. Jahrhundert Gesellschaftstheoretiker ein »Zeitalter der Nervosität« anbrechen sahen, leben wir heute in der Epoche der rasant zunehmenden Aufmerksamkeitsstörungen. Wie sehr das Leiden an der Ruhelosigkeit verbreitet ist, belegt jede entsprechende Umfrage: Als etwa 2009 das Meinungsforschungsinstitut Allensbach die Deutschen fragte, was sie an ihrem Charakter am liebsten verändern würden, wünschten sich die meisten ebenso schlicht wie verzweifelt, sie wären gern »viel ruhiger«<sup>1</sup>. Laut Forsa empfinden 67 Prozent der Mitbürger die »ständige Hektik und Unruhe« als den größten Auslöser von Stress<sup>2</sup>, und bei den guten Vorsätzen zum neuen Jahr stehen ganz oben an die Wünsche »Stress zu vermeiden« und »mehr Zeit für Familie und Freunde« zu haben.<sup>3</sup>

Diese Wahrnehmung des ständigen Getriebenseins ist beileibe keine deutsche Spezialität. Auch europaweite Erhebungen belegen, wie sehr sich die Menschen gehetzt fühlen. Inzwischen sind es schon knapp 50 Prozent der Befragten, die angeben, mindestens die Hälfte ihrer Zeit »sehr schnell« arbeiten zu müssen.<sup>4</sup> Und bei jeder neuen Studie klagen mehr Menschen über ein zu hohes Arbeitstempo und eng gesetzte Termine.<sup>5</sup>

Es ist keine Übertreibung zu sagen: Für die Mehrheit ist das Leiden an der Zeitnot das größte Übel der modernen Gesellschaft. Egal ob Selbstständige oder Angestellte, Manager, Politiker oder Wissenschaftler – alle eint das Gefühl, permanent unter Druck zu stehen, an Quartalsbilanzen, Umfragewerten oder Produktionssteigerungen gemessen zu werden und sich keine Atempause gönnen zu dürfen. Statt in unserer jeweiligen Handlung aufgehen und im besten Falle den *Flow*, den Rausch des konzentrierten Schaffens erleben zu können, fühlen wir uns zunehmend fahrig, fremdgesteuert und irgendwie nur halb anwesend. Was dabei auf der Strecke bleibt, sind nicht nur die Ruhe zum Nachdenken und die Fähigkeit zum konzentrierten, effektiven Arbeiten, sondern etwas viel Grundsätzlicheres: das Erleben der Gegenwart und damit die Wertschätzung unseres Lebens selbst, das immer nur im *Jetzt* stattfindet und nie in der Erinnerung an Gestern oder der Planung von Morgen.

Dass der Mensch nicht nur vom ehrgeizigen Tun lebt, haben im Lauf der Jahrhunderte viele kluge Köpfe erkannt; auch die Religionen betonen immer wieder den Wert jener Zeiten, die nicht allein dem Broterwerb gewidmet sind. Doch obwohl moderne Forschungsergebnisse diese jahrhundertealten Weisheiten mittlerweile eindrucksvoll bestätigen, haben wir es inzwischen weitgehend verlernt, »der Muße zu pflegen«, wie das in früheren geruh-samen Zeiten einmal hieß. Und dieser Mangel durchzieht alle Lebensbereiche.

Denn wir leben, wie Soziologen diagnostizieren, in einer »Beschleunigungsgesellschaft«, in der das Gefühl des Gehetztseins zum Dauerzustand geworden ist; Leistung wird über alles gestellt, das Nichtstun, der nicht zweckorientierte Müßiggang, gilt als unproduktiv und Verschwendung von (Lebens-)Zeit.

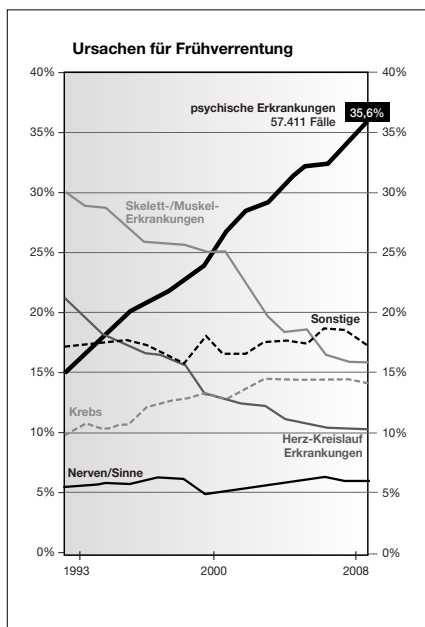
Die Folgen dieser Haltung werden einem oft erst bewusst, wenn es zu spät ist. Als etwa Arend Oetker, einer der erfolgreichs-

ten Unternehmer Deutschlands, gefragt wurde, was der »kapitalste Fehler« seines Lebens gewesen sei, antwortete der Wirtschaftsboss ebenso schlicht wie erschütternd: »Zu wenig Zeit für Freunde«. Und als er angeben sollte, welchen »völlig überflüssigen Luxus« er sich gern gönnen würde, träumte Oetker davon, »in Muße die Natur zu erleben« und im Garten seines Elternhauses »zu beobachten, wie sich die Bäume im Badeteich spiegeln.«<sup>6</sup>

An der Unfähigkeit zur Muße leiden aber nicht nur erfolgreiche Manager, die im Hamsterrad der Geschäftigkeit stecken, sondern paradoxerweise auch jene, die ihre Arbeit verloren haben, die Ausgesonderten, Erwerbslosen, Zwangsentschleunigten. Sie haben plötzlich ein Übermaß an freier Zeit vor sich – Zeit allerdings, die ihnen nun leer, entwertet, unbrauchbar erscheint. Denn in einer Leistungsgesellschaft, die das Wachstum, den Konsum und die persönliche Erlebnismaximierung feiert, wird das Nichtstun zum bitteren Genuss.

So beginnt uns allmählich zu dämmern, dass wir für das ständige Gehetztsein und die Logik des »Immer-mehr« einen hohen Preis bezahlen. Auf individueller Ebene mit allen möglichen psychosomatischen Leiden – vom Tinnitus über Schlaf-, Ess- oder Verdauungsstörungen bis hin zum rasant um sich greifenden Burn-out-Syndrom, der Modekrankheit des gestressten Erfolgsmenschen –, deren Häufigkeit massiv ansteigt. So hat sich beispielsweise laut der Krankenversicherung DAK der Anteil psychischer Erkrankungen an den Ursachen für Fehltage am Arbeitsplatz im vergangenen Jahrzehnt fast verdoppelt.<sup>7</sup> Auch bei den Frühverrentungen in Deutschland zeigt sich ein ähnlich alarmierender Trend (siehe Grafik).

Kein Wunder, dass die Weltgesundheitsorganisation WHO berufsbedingten Stress durch permanente Überlastung zu einer der »größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts« erklärt.<sup>8</sup>



Anteil verschiedener Krankheiten an der Zahl der Frühverrentungen in Deutschland. Am häufigsten gehen Arbeitnehmer heute wegen psychischer Erkrankungen in Frührente, die Zahl der Nervenleiden hat längst die früher häufigen Skelett- und Muskel-erkrankungen oder Herz-Kreislauf-Leiden überholt.

Quelle: Deutsche Rentenversicherung

Wir bezahlen aber nicht nur als Individuen, sondern auch als Gesellschaft: Alle zusammen müssen wir die Folgen eines Wachstums tragen, das unseren Planeten an den Rand seines ökologischen Gleichgewichts bringt und das gerade aufgrund seiner Beschleunigung permanent aus dem Ruder zu laufen droht.

Das beste Beispiel dafür ist die globale Banken-, Finanz- und Wirtschaftskrise, die seit 2007 weltweit die Regierungen in Atem hält. Sie ist im Grunde nichts anderes als ein »Beschleunigungs-unfall«: Während sich die Geschwindigkeit der Finanztransaktionen immer mehr erhöhte, hinkte die reale Produktion ebenso wie die politische Regulierung hinterher – bis es zum Crash kam. Weniger spektakulär, auf lange Sicht jedoch möglicherweise gefährlicher, ist die schleichende Bedrohung unserer Lebensgrundlagen – Überfischung der Meere, Klimawandel, Verknappung von Energieträgern und Ressourcen etc. Diese Gefahren führen uns

drastisch die Grenzen eines Wirtschaftssystems vor Augen, das auf unbegrenztes Wachstum und immer schnelleren Kreislauf von Gütern, Geldern und Geistesschöpfungen setzt.

Selbst unter – traditionell eher konservativen – Ökonomen wächst die Einsicht, dass es so nicht weiter gehen kann. »Wohlstand ohne Wachstum« propagiert etwa Meinhard Miegel, ehemaliger Leiter des Instituts für Wirtschaft und Gesellschaft und heute Vorsitzender eines »Denkwerk Zukunft«. Auch für andere Ökonomen ist Nachhaltigkeit zum zentralen Begriff geworden und selbst die Politik erkennt allmählich die Notwendigkeit, neue Wirtschaftsmodelle zu entwerfen, die nicht mehr nur auf permanentes Wachstum setzen.

Um die Kraft für einen Richtungswechsel zu finden, benötigen wir jedoch ausgerechnet das, was uns am meisten fehlt: Muße und Zeit. Muße, um neue Ideen zu entwickeln, Zeit, um unsere eingefahrenen Verhaltensweisen zu überprüfen und Alternativen zu erproben, in unserem eigenen Leben wie in der großen Politik.

Wie wichtig solche Zeiten des Innehaltens sind, zeigt nicht zuletzt gerade die Finanzkrise: So war es etwa bei der akut notwendigen Stabilisierung der angeschlagenen Hypo Real Estate enorm hilfreich, dass die Börsen zwei Tage in der Woche geschlossen hatten und das Aktiengetriebe wenigstens kurzzeitig zum Erliegen kam. Anfang Oktober 2008, als der Aktienkurs der Bank in freiem Fall war, bot der arbeitsfreie Sonntag die erforderliche Atempause, um die Hypo Real Estate mit einem milliardenschweren Rettungspaket fürs Erste vor dem Bankrott zu bewahren. Als die Börse am Montag wieder öffnete, war die Hypo Real Estate stabilisiert und damit die befürchtete Kernschmelze der Börsenkurse verhindert worden.\*

---

\* Selbstverständlich ist das keine Garantie, dass die Bank damit dauerhaft gerettet ist. Im Gegenteil, es kann gut sein, dass noch vor Drucklegung dieses Buches der nächste Crash kommt und die Hypo Real Estate als eine der ersten Banken davon betroffen ist. Vermutlich müsste man grundsätzlich einen Tag der Muße pro Woche an der Börse einführen, damit das System längerfristig zur Besinnung kommen kann.

Eine Auszeit vom alltäglichen Immer-weiter-so ist also mitnichten verlorene Zeit; im Gegenteil, oft ist die Distanz zum üblichen Getriebe geradezu überlebensnotwendig. Und das gilt für das Börsengeschehen ebenso wie für unsere eigene Psyche. Hirnforscher haben mittlerweile festgestellt, dass unser Gehirn immer wieder Phasen des Nichtstuns braucht, dass ein gewisser Leerlauf im Kopf für unsere geistige Stabilität sogar geradezu unabdingbar ist.

Allerdings haben wir die hohe Kunst des Nichtstuns weitgehend verlernt. Das abschätzigste Wort vom Müßiggang, der angeblich aller Laster Anfang sei, steckt uns derart tief in den Knochen, dass wir dem gestressten Karrieremenschen (auch wenn er mit unsinnigen Finanzderivaten hantiert) gesellschaftlich mehr Bewunderung entgegenbringen als dem genügsamen Lebenskünstler, dem es gelingt, auch ohne Reichtümer glücklich zu sein. Wir feiern die Aktivität allein um ihrer selbst willen, ohne zu fragen, ob sie denn im großen Rahmen für alle Menschen eher förderlich oder schädlich ist; und noch immer gilt das Bruttosozialprodukt als Kennzahl gesellschaftlichen Glückes – ganz so, als ob die Zahl der verkauften, konsumierten und weggeworfenen Güter etwas über die innere Zufriedenheit derer aussagen würde, die in diesem Warenberg leben. Ebenso betrachten wir es als Vorteil, wenn uns ein neues digitales Gerät wie etwa Apples iPad noch mehr Optionen eröffnet, uns noch mehr Informationskanäle erschließt – als ob es immer noch darauf ankäme, die Quantität der verfügbaren Informationen zu steigern und nicht ihre Qualität.

Es ist schon erstaunlich: Mit unserem Körper gehen wir längst pfleglicher und klüger um als mit unserem Geist. Unzählige Diät- ratgeber lehren uns, beim Essen Maß zu halten, wir machen Frühjahrs- und Herbstkuren, achten auf den Body-Mass-Index und die Qualität unserer Lebensmittel und empören uns, wenn Gammelfleisch über die Ladentheke geht. Doch all das, was in Bezug auf das Essen inzwischen *common sense* ist, scheint im Umgang

mit Informationen nicht zu gelten. Dort frönen wir häufig einer ungezügelten Völlerei, stopfen unser Gehirn mit zu vielen, falschen oder unwichtigen Informationen voll und kommen kaum einmal auf den Gedanken, dass unser armes Denkkorgan dies alles ja verdauen muss, dass es – wie jedes Organ – auch Zeiten der Regeneration braucht. Am Ende wundern wir uns, warum wir uns geistig so ausgebrannt fühlen und häufig die wirklich entscheidenden Aufgaben aus dem Blick verlieren.

Dieses Buch ist daher so etwas wie ein Diätatgeber für den Geist. Es will helfen, den Blick für das Wesentliche zu behalten und die Kunst dessen zu pflegen, was früher Muße genannt wurde. Dieses »Fernsein von Geschäften oder Abhaltungen«, wie Grimms Wörterbuch die Muße definiert, ist heute für viele gleichbedeutend mit erschöpftem Abhängen (vor dem Fernseher). Dabei bezeichnet Muße eigentlich etwas ganz anderes, nämlich jene Stunden, in denen wir ganz das Gefühl haben, Herr über unsere eigene Zeit zu sein, in denen wir einmal nicht dem Geld, der Karriere oder dem Erfolg hinterherrennen, sondern in denen wir zu uns selbst und unserer eigentlichen Bestimmung kommen. Muße ist nicht auf das entspannte Nichtstun beschränkt, sondern kann uns in vielen Formen begegnen – in inspirierenden Gesprächen ebenso wie beim selbstvergessenen Spiel, beim Wandern oder Musizieren, ja selbst beim Arbeiten – kurz: in jenen Momenten, die ihren Wert in sich selbst tragen und die nicht der modernen Verwertungslogik unterworfen sind.

Man muss dabei ja nicht gleich so weit gehen wie die antiken Philosophen, für die es in der Muße um nicht weniger ging als um die Ausrichtung auf eine »göttlich vollendete Wesensschau«. Gelingenene Mußestunden gewährten ihnen zufolge »Augenblicke in die Ewigkeit« und wurden daher als das eigentlich erstrebenswerte Ziel des Lebens im antiken Griechenland angesehen.<sup>9</sup> Wem das zu abgehoben klingt, dem sollte zumindest das Argument zu denken

geben, dass wir Zeiten der Ruhe und der Zurückgezogenheit sowohl für unser seelisches Gleichgewicht brauchen als auch für die Entwicklung wirklich neuer Ideen. Deshalb hängte der französische Dichter Saint-Pol-Roux, wenn er sich zum Mittagsschlaf zurückzog, an seine Tür das Schild: »Poet bei der Arbeit«. Er wusste: Wirklich schöpferische Einfälle kommen uns am ehesten dann, wenn wir sie nicht mit aller Macht zu erzwingen versuchen.<sup>10</sup> Und das gilt beileibe nicht nur für die Poesie. Die abendländische Geistesgeschichte ist voll von Beispielen, die zeigen, dass große Ideen aus der Muße geboren werden.

Legendär ist Isaac Newtons Entdeckung seiner Gravitationstheorie: Den zündenden Einfall hatte der Physiker nicht in der Studierstube, über seine Formeln gebeugt, sondern im heimischen Obstgarten, als er unter einem Baum saß und einen Apfel betrachtete (dass ihm dieser auf den Kopf fiel, ist allerdings eine unbewiesene Legende). Anderen großen Denkern kamen ihre besten Einfälle im Traum, beim faulen Herumliegen im Bett, am Strand oder auch beim Wandern (vor allem das philosophische Denken scheint vom Gehen ungeheuer angeregt zu werden).

Natürlich geht solchen Geistesblitzen meist eine Zeit intensiven Studierens und Nachdenkens voraus. Kaum eine Erleuchtung fällt vom Himmel, noch immer gilt das Diktum des Erfinderkönigs Thomas Edison, der bemerkte, Genie sei das Ergebnis von »1 Prozent Inspiration und 99 Prozent Transpiration«. Doch fehlt dieses eine inspirierende Prozent, hilft auch aller Schweiß nicht weiter. Oft kommt der entscheidende Durchbruch gerade dann, wenn man ihn am wenigsten erwartet und das rationale Denken eigentlich mit etwas anderem beschäftigt ist.

Dass zwischen (scheinbarer) Untätigkeit und echter Leistungsfähigkeit ein inniger Zusammenhang besteht, demonstrieren übrigens auch Tiere. Wer je eine Katze beobachtet hat, weiß, wovon die Rede ist. Einerseits sind Katzen echte Meister der Entspan-

nung, die sich mit wohliger Hingabe stundenlang auf dem Sofa räkeln können; doch wenn irgendetwas ihre Aufmerksamkeit fordert (das Geräusch einer Maus oder das vertraute Klappern der Futterdose), sind sie von einem Moment auf den anderen hellwach und hoch konzentriert.

Die Kunst der Absichtslosigkeit, des entspannten Nichtstuns im Tun, ist in unseren modernen, hektischen Zeiten allerdings zunehmend im Verschwinden begriffen. Bloß nicht zur Ruhe kommen, lautet die unausgesprochene Devise. »Stillstand ist Rückschritt«, predigen uns die Unternehmensberater, oder: »Wer aufhört, gegen den Strom zu schwimmen, wird abgetrieben.« Fragt sich nur, welcher Strom damit gemeint ist. Ist es wirklich der vermeintliche Hang zur Faulenzerei, gegen den wir permanent ankämpfen müssen? Oder sollten wir nicht heute eher üben, uns dem allgegenwärtigen Hang zum blinden Aktionismus entgegenzustemmen?

Fragt man Mediziner, fällt die Antwort eindeutig aus: »Wir bemerken, dass im Onlinezeitalter viele Menschen die Fähigkeit verlernt haben, geistig und seelisch offline zu gehen, also abzuschalten«, diagnostiziert etwa Götz Mundle, Psychotherapeut und Ärztlicher Geschäftsführer der Oberbergkliniken, in denen schwerpunktmäßig Erkrankungen wie Sucht, Burn-out und Depressionen behandelt werden. Die meisten seiner Patienten würden gar nicht bemerken, wie viel Stress die stete Aufmerksamkeit und Bereitschaft zur Kommunikation bedeutet, sagt Mundle. »Wir alle wissen, dass wir bei einem Bürojob körperlichen Ausgleich benötigen, daher gehen viele ins Fitnessstudio. Den wenigsten ist aber bewusst, dass auch die Informationsflut geistig verarbeitet werden muss.« Viele seien mit dieser Bewältigung inzwischen überfordert. »Das Problem unserer Patienten ist nicht, Höchstleistungen zu erbringen. Im Gegenteil, das Problem ist, abschalten zu können und nichts zu tun.«<sup>11</sup>

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

ULRICH SCHNABEL

# muße



Ulrich Schnabel

## **Muße**

Vom Glück des Nichtstuns

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-89667-434-0

Blessing

Erscheinungstermin: Dezember 2010

Vom Glück des Nichtstuns

Blessing

Wir suchen, brauchen und fürchten sie: die Kraft der Muße

Haben Sie heute schon Däumchen gedreht und an die Wand gestarrt? Und dabei an nichts Bestimmtes gedacht? Falls nicht, so holen Sie es bitte bald nach. Für Gewissensbisse gibt es keinerlei Grund. Denn: Muße ist zur bedrohten Ressource geworden. Die Beschleunigungsgesellschaft mit ihrem Arbeitsdruck und dem Zwang zur permanenten Kommunikation lässt uns nicht zur Ruhe kommen. Dabei haben Gehirnforscher und Psychologen längst herausgefunden, wie wichtig Phasen absichtlosen Nichtstuns sind. Sie fördern nicht nur die Regeneration und stärken das Gedächtnis, sondern sind auch die Voraussetzung für Einfallsreichtum und Kreativität. Große Ideen brauchen vor allem eines: Zeit und Muße. Isaac Newton kam der zündende Einfall zu seiner Gravitationstheorie im Garten, als er versonnen einen Apfel betrachtete. Descartes philosophierte am besten im Bett. Doch von solch kreativen Auszeiten können die meisten heute nur träumen. Ulrich Schnabel beschreibt die Ursachen der allgemeinen Zeitnot, zeigt uns, wo wir auch heute noch Inseln der Muße finden können, und bietet eine Fülle von konkreten Anregungen und Tipps für alle, die dem permanenten Drang zur Beschleunigung widerstehen wollen.

- Von John Cage über John Lennon bis zu Britta Steffen.
- Konkrete Tipps zu einem sinnvollen Umgang mit der Informationsflut.
- Spektakuläre Psycho-Versuche unter Tage: Was denken und fühlen wir, wenn wir lange allein sind?



[Der Titel im Katalog](#)