

Lockruf der Muße

Faule Menschen haben ein schlechtes Image – Fleißige dagegen werden geschätzt. Dabei macht permanente Belastung krank. Ein Plädoyer für die **Faulheit**.

IN DEN HIMMEL BLINZELN, den Blättertanz in den Bäumen beobachten, die Gedanken laufen lassen. So verbringt Helke Fussell ihre Mittagspausen. „Ein kleiner Spaziergang und vor mich hin träumen – so kann ich am besten entspannen“, sagt die Münchener Gelassenheitstrainerin. Diese kurzen Unterbrechungen stärken die Kraft und Konzentration für die nächsten Aufgaben. Acht Jahre lang war Fussell Vertriebsleiterin in einem IT-Unternehmen. Mal innehalten im Tagesgeschäft? Keine Rede! „Wer dauernd arbeitet, gilt als unersetzlich“, weiß die 42-Jährige aus Erfahrung. Menschen vergeudet einen Großteil der Energie, um zu beweisen, wie wichtig sie für das Unternehmen seien. Diese sinnlose Hast zieht sich in andere Lebensbereiche. Vor lauter Hektik wird das Wesentliche oft übersehen. „Heute nehme ich mir die Ruhe, um hinzuschauen“, sagt die Mutter von zwei Töchtern.

Ihre Töchter sind sehr unterschiedlich in ihrem Bedürfnis nach Ruhe und Muße. Während Vanessa, 15, sich Auszeiten nimmt, mit einfachen künstlerischen Arbeiten entspannt oder sich beim Schmökern ablenkt, stopft sich die zehnjährige Isabelle den Terminkalender voll. Klavierunterricht, Theater, Tanzen. „Ich muss sie bremsen, damit sie zur Ruhe kommt.“ Solch ein aufreibender Rhythmus tut nicht jedem Kind gut. Sind die Erwartungen zu hoch, die Eltern, Lehrer, Freunde und im Endeffekt die Jugendlichen an sich selbst stellen, steigt die Verlockung, mit Hilfe von Drogen abzuschalten. Der Rausch verspricht, sich für eine kurze Zeit aus der Dauerüberforderung auszuklinken und in eine Welt zu entfliehen, die frei von Ansprüchen ist.

Schon Kinder können sich gegen die Informationsflut von außen oft nicht ausreichend abschotten: „Allein das ständige Klingeln des Telefons macht sie ganz kribbelig“, stöhnt Mutter Fussell. Dabei braucht gerade das junge Gehirn

für die ständigen Umbaumaßnahmen Phasen des Nichtstuns und der Langeweile: Nur ein freier Kopf kann neue Ideen entwickeln. Wenn aber junge Menschen auf der Straße herumstehen, scheinbar ziellos durch Kaufhäuser streifen oder die Zeit verquatschen, ziehen sie sich den Unmut der Erwachsenen zu. „Faule“ Jugend, heißt es oft. Dennoch sind dabei viele junge Leute zielorientiert, wie die Shell-Jugendstudie 2006 herausfand. Sie wissen sehr wohl, dass die Fähigkeit zum flexiblen Denken, persönliches Engagement und private Hobbys genauso Anforderungen an einen jungen Arbeitnehmer sind, wie der Fleiß. Trotzdem gelingt es ihnen, einfach mal Nein zu sagen und zu faulenz.

Davon können sich Erwachsene eine Scheibe abschneiden, denn Mehrfachbelastungen betreffen Jugendliche, Männer und Frauen gleichermaßen. Auch Helke Fussell droht der Dauerstress in selbstständigem Beruf, Familie und Haushalt.

Rechtfertigen fürs Faulenzen? Nein!

Karriere, Reichtum, Anerkennung – das beinhaltet so viele Stressfaktoren, dass manche viel Geld einsetzen, um sich zu erholen. Eine teure Wellness-Anwendung ist nichts anderes als Faulenzen mit Gütesiegel. – Eine regelmäßige Pflege des Ichs im Alltag spart also auch Geld: Wer eine halbe Stunde am Tag nicht funktionieren muss, lernt Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Prioritäten zu setzen. „Seitdem ich jeden Tag ein bisschen rumtrödle, gelingen mir die Dinge, die ich mir wirklich vorgenommen habe“, sagt die Gelassenheitsexpertin. „Ich gönne mir jeden Morgen mindestens 15 Minuten und starte langsam in den Tag.“

Natürlich muss man eine faule Viertelstunde von übermäßiger und anhaltender Trägheit unterscheiden. Fehlen Antrieb und Motivation gänzlich oder verdämmern Faulpelze ganze Tage vor dem Bildschirm, rutschen sie rasch in Isolation und sozialen Abstieg. Wird Faulenzen zum Dauerprogramm, sollte man sich nicht scheuen, gemeinsam mit einem Arzt nachzuforschen, ob nicht eine >





> psychische Krankheit hinter der auffälligen Energiearmut steckt. Depressionen, Psychosen oder Ängste können auch äußerst engagierten Menschen komplett die Initiative rauben.

Ein Hauptvorteil fauler Menschen ist aber, dass sie darüber nachdenken, wie sie sich unnütze Arbeit ersparen können und auch einmal „Nein“ sagen können. Der deutsche Schriftsteller Manfred Hausmann sieht in der Faulheit sogar die Wiege des Fortschritts: „Weil der Mensch zu faul war, zu rudern, erfand er das Dampfschiff; weil er zu faul war, zu Fuß zu gehen, erfand er das Auto; weil er zu faul war, abends die Augen zuzumachen, erfand er

das Fernsehen.“ In der Antike galt Muße noch als erstrebenswertes Ideal: So bedeutet das lateinische Wort für Arbeit „negotium“ das Fehlen von Muße, „otium“. Das katholische

Christentum allerdings zählte die Faulheit früh zu den sieben Todsünden: „Acedia“ nannte man das Laster der Trägheit, Willensschwäche und mangelnden Tatkraft. Auch in den Augen Luthers war Faulenzen ein Kennzeichen mangelnder Gottesfurcht. Ein fleißiges Leben voller Bescheidenheit entsprach der protestantischen Ethik.

Seither stehen sich Faulheit und Fleiß als scheinbar unversöhnliche Kontrahenten gegenüber. Im militärisch orientierten Preußen wurden sogar Gesetze erlassen, die Faulheit unter Strafe stellten. So war etwa den Marktfrauen ein längerer Tratsch bei Androhung von Prügelstrafe verboten. Spätestens jetzt war die deutsche Tugend schlechthin geboren – der Fleiß. Der Schwiegersohn von Karl Marx, Paul Lafargue, sah die Überbewertung von Arbeit in der ersten Industria-

lisierungswelle allerdings kritisch: „Alles individuelle und soziale Elend entstammt einer Leidenschaft für die Arbeit.“ In seiner Schrift „Das Recht auf Faulheit“ schreibt er: „Eine seltsame Sucht beherrscht die Arbeiterklasse ... Es ist die rasende, bis zur Erschöpfung der Individuen und ihrer Nachkommenschaft gehende Arbeitssucht.“

Wer abschaltet, lebt einfach besser

Mit dem aufkommenden Fortschritt wurde später die Hoffnung verbunden, dass technische Errungenschaften den Menschen deutlich mehr Freizeit erlauben würden. Automatisierte Häuser sollten den Hausfrauen die Arbeit abnehmen, Arbeitnehmer hofften auf Wochenarbeitszeiten von nur noch drei mal drei Stunden. Im Gegensatz dazu steht heute Fortschritt für eine Verschärfung des Wettbewerbs. Die wirtschaftliche Produktivität wird in Zukunft immer stärker von menschlicher Arbeit unabhängig sein. Der Konkurrenzkampf um die verbliebenen Arbeitsplätze scheint zu pausenlosem Schuft zu verdammen.

Dieser dauerhafte Stress erhöht aber langfristig den Blutdruck, fördert Arteriosklerose und damit auch Schlaganfälle und Herzinfarkte. Außerdem droht der seelische Burnout, im Extremfall mit handfesten Depressionen. Daher sollten sich Entspannung und Entspannung die Waage halten. Gezielte Arbeitszeiten, viel Freiraum für Familie und Freunde sowie regelmäßiger Sport und Entspannungsübungen sind die Basis. Was aber, wenn man das alleine nicht hinbekommt? Eine Möglichkeit sind Entschleunigungsseminare. Entschleunigung heißt, alles etwas langsamer angehen zu lassen und aktiv der beruflichen und privaten Hetzkrankheit oder „Hurry Sickness“, wie die

„Faulheit ist die Triebfeder des Fortschritts.“

DEUTSCHES SPRICHWORT

Amerikaner sagen, entgegenzusteuern. Dabei geht es vor allem um einen angemessenen Umgang mit sich selbst. In einigen Seminaren werden verschiedene Entspannungstechniken, Massagen, Yoga und genussvolles Essen (Slowfood) angeboten. Der Psychologe George Pennington will noch mehr. In fünftägigen Zeitlupenseminaren im Rahmen des gemeinnützigen Vereins ESSE e.V. Schule für Menschen, leitet er die Teilnehmer an, alltägliche Abläufe bewusst zu verlangsamen. Essen, Waschen, Fortbewegung geschehen nur noch in Zeitlupe. Ein Wort pro Atemzug darf gesprochen werden – da hat man genug Zeit, sich zu überlegen, welche Aussagen wichtig sind und welche nicht.

Machbar: die Auszeit im Job

Aus den USA schwappt eine Bewegung nach Europa, die noch einen Schritt weiter geht: „Downshifting“ – der bewusste Tausch einer finanziell attraktiven, aber stresserfüllten Karriere gegen eine weniger anstrengende Lebensweise mit geringerem Einkommen. Der Hintergedanke: Die Möglichkeit, das Leben freier zu gestalten und mehr Dinge zu tun, die wirklich Spaß machen, bringt oft mehr Erfüllung als beruflicher Erfolg. Ähnliches ermöglicht ein „Sabattjahr“. Viele nutzen diese bezahlte Auszeit vom Job für Weiterbildungen, Reisen oder eine Neuorientierung. Um weiterhin Gehalt zu beziehen, verzichten sie in den Jahren davor auf einen Teil des Einkommens und „sparen“ so beim Arbeitgeber die Finanzierung der Auszeit an.

Eine weitere Möglichkeit, Entschleunigung zu üben, sind vorübergehende Aufenthalte im Kloster. Immer mehr Gehetzte genießen diese Abgeschiedenheit. In den einfachen Gemächern sorgen strikte Ruhe und ein gleichförmiger Tagesablauf für Entspannung und Besinnlichkeit.

Runterschalten heißt aber nicht nur, weniger zu arbeiten, auch gegen den Freizeitstress sollte man sich wappnen. Egal, ob Tickets organisiert, Einkäufe erledigt und private Kontakte gepflegt werden müssen – es gilt, Prioritäten zu setzen. Aber

wie schafft man es praktisch, einen Schritt aus der Tretmühle zu tun, ohne sein Berufsfeld zu verlassen? Denn letztendlich ist das Sicherheitsbedürfnis groß, bei den meisten bestehen Ängste vor der Veränderung: Kann ich mir eine Mittagspause alleine im Park erlauben? Wie reagieren Vorgesetzte und Kollegen? Ähnliche Befürchtungen hört Fussell immer wieder. Hier ist es wichtig, sich genau zu hinterfragen und nur die Pausen umzusetzen, die zur eigenen Risikobereitschaft passen. „Dann heißt es üben, üben, üben“, rät Fussell. Wer sich jeden Tag ein kleines bisschen Zeit für sich nimmt, wird einen Gewinn verbuchen, auf dem er aufbauen kann: Diese innere Kraft, Klarheit und Begeisterung nämlich fördern die Konzentration in den anstrengenden Phasen des Alltags.

Schon der Nachwuchs muss seine innere Balance zwischen Arbeit und Muße finden. Hier kommen die Eltern ins Spiel, denn sie sind das wichtigste Vorbild für ihre Kinder. Doch das konsequente Vorleben eines bewussten und verantwortungsvollen Umgangs mit den eigenen Ressourcen gelingt selbst der Gelassenheitsexpertin nicht immer. Ihr Perfektionismus steht dem positiven Effekt des Nichtstuns immer mal wieder im Wege. >

„Die Faulheit ist der Fleiß der Träumer.“

WERNER SCHNEYDER,
österreichischer Kabarettist

