

¶



ULRICH SCHNABEL

# muße

Vom Glück des Nichtstuns

Pantheon

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11. Auflage

Copyright © dieser Ausgabe 2012 by Pantheon Verlag  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Copyright © 2010 by Karl Blessing Verlag  
Umschlaggestaltung: Jorge Schmidt, München  
unter Verwendung einer Vorlage von  
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich  
Umschlagabbildung: © Edward Loevy/The Bridgeman Art Library/gettyimages  
Bildredaktion: Annette Mayer  
Satz: DTP im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in the EU  
ISBN 978-3-570-55175-2

[www.pantheon-verlag.de](http://www.pantheon-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 |
| <br>   |    |
| I GEWONNENE UND VERLORENE ZEIT .....                                     | 31 |
| 1. Im Teufelskreis des Rasierapparates .....                             | 36 |
| 2. Die Missverständnisse um die Muße .....                               | 42 |
| 3. Zeitdruck, Stress und Selbstkontrolle .....                           | 46 |
| 4. Opportunitätskosten und das Paradox<br>der Entscheidungsfindung ..... | 50 |
| 5. Der Reiz des Neuen .....  | 56 |
| <br>   |    |
| II INFORMATIONSSSTRESS UND<br>SELBSTKONTROLLE .....                      | 63 |
| 1. Die Drote Information .....   | 71 |
| 2. Der Muskel der Willenskraft .....                                     | 77 |
| 3. Das Betriebssystem unseres Denkens .....                              | 82 |
| 4. Von Füchsen, Igeln und der Kunst<br>des Lesens .....                  | 90 |

### III DER WERT DES NICHTSTUNS ..... 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

### IV DAS SYSTEM DER GEHETZTEN ..... 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

|  |     |
|--|-----|
| VI WEGE DER VERÄNDERUNG .....                        | 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 |
| <br>MUSSE FÜR EILIGE – dieses Buch in Kurzform ..... | 263 |
| <br>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 obenan 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 aufzugehen 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 geruhigen Zeiten einmal hieß. Und dieser Mangel durchzieht alle Lebensbereiche.

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

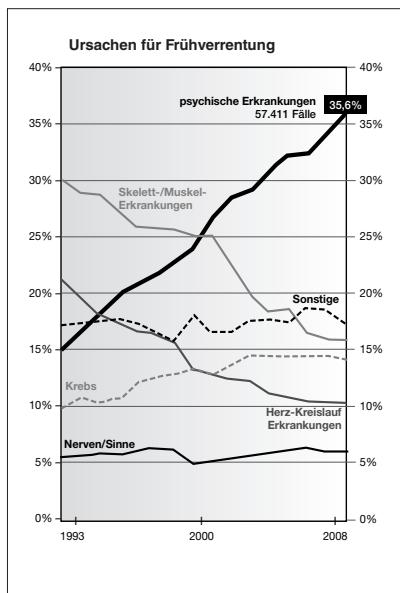
Die Folgen dieser Haltung werden einem oft erst bewusst, wenn es zu spät ist. Als etwa Arend Oetker, einer der erfolgreichs-

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, Zwangssentschleunigten. 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 »Beschleunigungsunfall«: 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, zeigte 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 abschätzige 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 Diätratgeber 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 Gammlfleisch 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 Denkorgan 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«. Gelingene 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 an kämpfen 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 schwerpunktmaßig 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>

Wie Mundle sind viele andere Ärzte und Therapeuten überzeugt, dass die neuen Medien auch neue Wege des Stressmanagements und der Entspannung erfordern und dass, wer online sein möchte, auch aktiv offline gehen können muss. Dem Aufzeigen solcher Wege und Strategien ist daher *ein* Teil dieses Buches gewidmet. Allerdings macht es auch klar, dass es mit individuellen Tipps allein in vielen Fällen nicht getan ist. Denn dies ist genau der Irrtum all jener Zeitmanagement-Ratgeber, die suggerieren, die allgemeine Zeitnot sei lediglich ein persönliches Problem und wer es nicht bewältige, sei demnach selbst schuld – was uns alle letztlich noch mehr unter Druck setzt.

Dabei ist das allgegenwärtige Gehetzsein längst ein kollektives Problem geworden, das sich aus vielen Quellen speist – technischer Fortschritt, sozialer Wandel, Globalisierung und veränderte religiöse Vorstellungen. Das Gefühl der Zeitnot ist sozusagen das Charakteristikum der modernen Beschleunigungsgesellschaft, die wir alle gemeinsam am Laufen halten. Daher müssen alle Ratsschläge, die diesen größeren Rahmen außer Acht lassen, auf lange Sicht notgedrungen scheitern.

Einen der schlagendsten Belege dafür liefert die Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel, die wie kaum eine andere die Fallen der modernen Beschleunigungsgesellschaft kennt. 2007 schrieb sie ein kluges Buch (*Das Glück der Unerreichbarkeit*), in dem sie den täglichen Termindruck und das Trommelfeuer der Dauerkommunikation beklagte und ihren Lesern dringend empfahl, immer wieder Ruhephasen einzuplanen und gezielt abzuschalten. Das klang alles höchst einleuchtend – drei Jahre später allerdings bewies ausgerechnet Meckel selbst, dass es mit solchen Tipps allein nicht getan ist. 2010 veröffentlichte die Erfolgsfrau, die mit 31 Jahren Deutschlands jüngste Professorin war, dann Regierungssprecherin und Staatssekretärin wurde und heute an der Universität St. Gallen in der Schweiz lehrt, ein neues Buch: *Brief*

*an mein Leben – Erfahrungen mit einem Burnout.* Darin berichtet Meckel, wie ihr genau das passierte, wovor sie in ihrem ersten Buch gewarnt hatte: Während sie wieder mal eine Flut von E-Mails beantwortete, den Koffer für eine Konferenz packte und an tausend Dinge zugleich dachte, klappte sie regelrecht zusammen, ihr Körper versagte den Dienst. Nichts ging mehr.<sup>12</sup>

Bemerkenswert an Meckels Geschichte ist nicht nur, dass sogar eine so reflektierte Frau der Erfolgsfalle nicht entkommt, die sie selbst genau beschrieben hat; interessant daran ist auch, dass ihr Buch prompt zu einem Bestseller wurde und der Wissenschaftlerin (die auch als Lebensgefährtin der Fernsehmoderatorin Anne Will im Schweinwerferlicht steht) einmal mehr große Aufmerksamkeit bescherte. Mit ein wenig Zynismus könnte man sagen: Meckel hat bewiesen, dass man selbst einen Burn-out noch zum Erfolg machen kann.

Ein Burn-out sei die einzige Seelenpein, »mit der Menschen offenbar gern an die Öffentlichkeit gehen«, schreibt dazu das Magazin *Focus* treffend.<sup>13</sup> »Gerade in den Rängen der Prominenten und Halbprominenten scheint es zum guten Ton zu gehören, sich entsprechend zu outen.« Wer ausbrennt, hat zumindest bewiesen, dass er vorher für eine Sache ganz gebrannt hat, lautet das verharmlosende Klischee. Dabei geht das Erschöpfungsleiden häufig mit schwerwiegenden Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen einher, die – wie bei dem Fussballtorwart Robert Enke – sogar zum Suizid führen können.

Das Fatale an diesem Leiden ist, dass es von den Betroffenen häufig gar nicht als »richtige Krankheit« angesehen, sondern gern verdrängt und als vorübergehende Schwäche abgetan wird, der man am besten dadurch begegnet, indem man sich mehr »am Riemen reißt«. Wer wissen will, ob er ein Burn-out-Kandidat ist, dem mag der folgende Selbsttest helfen, den der Hamburger Mediziner Michael Stark entwickelt hat.

## Bin ich ein Burn-out-Kandidat?

Beantworten Sie einfach eine Woche lang jeden Tag die zehn Fragen mit einem roten oder grünen Kreuz.

Mo. Di. Mi. Do. Fr.

*Wie sind Sie aufgewacht?*

Ausgeruht (grün), kaputt (rot)

---

*Haben Sie den Morgen in Ruhe verbracht, sich z.B. Zeit für ein Frühstück genommen?*

Ja (grün), nein (rot)

---

*Haben Sie tagsüber kurze Erholpausen gemacht, z.B. in Ruhe zu Mittag gegessen?*

Ja (grün), nein (rot)

---

*Haben Sie viel oder mehr als sonst geraucht?*

Ja (rot), nein (grün)

---

*Haben Sie tagsüber oder nach Feierabend Bewegung gehabt?*

Ja (grün), nein (rot)

---

*Hatten Sie Probleme mit Ihrer Verdauung?*

Ja (rot), nein (grün)

---

*Hatten Sie an diesem Tag Stress?*

Ja (rot), nein (grün)

---

Mo. Di. Mi. Do. Fr.

*Haben Sie nach der Arbeit bewusst  
etwas Erholendes gemacht  
(z.B. Sauna, Sport, Kino)?*  
Ja (grün), nein (rot)

*Haben Sie heute genug Zeit für sich  
selbst gehabt?*  
Ja (grün), nein (rot)

*Haben Sie zum Ein-/Durchschlafen  
Tabletten oder Alkohol gebraucht?*  
Ja (rot), nein (grün)

**Auswertung:** Wenn Sie bei insgesamt fünf oder sechs Fragen überwiegend rote Kreuze gemacht haben, zeigen Sie erste Anzeichen eines Burn-outs. Bei sieben oder mehr Fragen mit überwiegend roten Kreuzen, sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Quelle: Michael Stark/Das Gesundheitshaus ([www.prof-stark.de/](http://www.prof-stark.de/))

Dieses Buch will Sie allerdings nicht nur vor einem Burn-out bewahren, sondern auch die Ursachen der überall spürbaren Beschleunigung analysieren.

Das erste Kapitel widmet sich daher dem Paradox, dass wir immer weniger Zeit zu haben scheinen, obwohl wir ständig neue Techniken zum Zeitsparen entwickeln. Wo ist all die gewonnene Zeit geblieben? Warum führen die üblichen Methoden des Zeitmanagements in der Regel zwar zu mehr Effizienz, aber nicht zur Gelassenheit? Und wie ist es zu erklären, dass der technische Fortschritt mit seiner Vielzahl an Optionen und Wahlmöglichkeiten uns das Leben nicht erleichtert, sondern uns eher stresst?

Im zweiten Kapitel geht es um die Frage: Wie bewältigen wir die Herausforderungen der modernen Informationsflut am bes-

ten? Hier wird beschrieben, wie Internet, Smartphones und permanenter E-Mail-Verkehr unser Denken verändern, wie unser Gehirn auf eine Vielzahl auf uns einprasselnder Reize reagiert und wie dies unsere Willenskraft und die Fähigkeit zur Selbstkontrolle beeinflusst. Letztlich geht es in diesem Teil um die Kunst, von der Fremd- auf die Selbststeuerung umzuschalten.

Den Wert des Nichtstuns dagegen beschreibt Kapitel drei. Im Licht der Wissenschaft offenbaren die scheinbar unproduktivsten Fähigkeiten – Schlafen, Tagträumen, Meditieren – verblüffend wertvolle Eigenschaften. Und es zeigt sich, dass Zeiten gelegentlichen Nichtstuns nicht nur für unsere geistige Gesundheit unabdingbar sind, sondern auch für unsere Konzentration und Kreativität.

Doch warum kommen wir so selten dazu? Das ist das große Thema in Kapitel vier. Hier wird die Funktionsweise der Beschleunigungsgesellschaft analysiert und die Frage beantwortet, wie technischer Fortschritt, sozialer Wandel und veränderte Wertvorstellungen unausweichlich dazu führen, dass heute in allen Bereichen unseres Lebens die Zeit knapp zu werden scheint.

Dass es auch anders geht, zeigt Kapitel fünf. Es berichtet von Orten und Kulturen der Muße, stellt sinnvolle Gegenmodelle und Verlangsamungsstrategien vor, die als Vorbild und Anregung zu eigenen Verhaltensänderungen dienen können.

Da man allerdings bei entsprechenden Vorsätzen bald auf die Macht der Gewohnheit stößt, geht es in Kapitel sechs um die richtigen Strategien auf dem Weg zur Veränderung. Psychologen und Verhaltensforscher erklären, wie es gelingt, aus vertrauten Strukturen auszubrechen und alteingefahrene Gewohnheiten zu verändern. Dabei geht es nicht allein um nötige Auszeiten und Ruhephasen vom alltäglichen Getriebe, sondern letztlich um die Grundfrage, was wir in unserem Leben als wesentlich erachten.

Natürlich steuert jeder Mensch nach seinem eigenen Navigations-  
system, der »innere Kompass« ist bei uns allen unterschiedlich  
ausgerichtet. Daher will dieses Buch auch kein für alle gleicher-  
maßen gültiges Patentrezept liefern, sondern vor allem vielfältige  
Anregungen und Anstöße geben, die jede Leserin und jeder Leser  
auf ihre ganz persönliche Tauglichkeit überprüfen kann.

Diesem Zweck dient auch die »Galerie großer Müßiggänger«,  
eine Reihe von Kurzporträts, die jeweils Menschen vorstellen, die  
alle – auf ihre ganz eigene Art – die Kunst des Nichtstuns perfek-  
tionierten. Sie machen uns bewusst, wie wichtig es ist, in einer  
hektisch beschleunigenden Welt die eigenen Prioritäten und die  
Selbst-Besinnung nicht aus dem Blick zu verlieren. Die Beispiele  
dieser Müßiggänger belegen zugleich, dass wir der allgemeinen  
Hetze nicht hilflos ausgesetzt sein müssen, sondern dass es immer  
wieder Wege und Möglichkeiten gibt, auf kluge Weise damit um-  
zugehen. Denn so, wie wir das System der Beschleunigung alle  
zusammen in Gang gesetzt haben, können wir es auch alle ge-  
meinsam ändern.