



Glaubenssachen

Sonntag, 20. August 2023, 08.40 Uhr

Ein Geschenk des Himmels
Über die Kunst des Müßiggangs
Von Karin Dzionara

Redaktion: Florian Breitmeier
Norddeutscher Rundfunk
Religion und Gesellschaft
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22
30169 Hannover
Tel.: 0511/988-2395
www.ndr.de/ndrkultur

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Endlich Urlaub und damit die Gelegenheit, einige Zeit ganz ohne Zwänge verstreichen zu lassen. Einfach einmal die Seele baumeln lassen: so, wie der kleine Hanno in Thomas Manns Roman „Buddenbrooks“. Er freut sich jeden Sommer auf „vier unermeßliche Wochen in Travemünde“:

„Sommerferien an der See! Begriff wohl irgend jemand weit und breit, was für ein Glück das bedeutete? Nach dem schwerflüssigen und sorgenvollen Einerlei unzähliger Schultage vier Wochen lang eine friedliche und kummerlose Abgeschlossenheit, erfüllt von Tanggeruch und dem Rauschen der sanften Brandung...“

Vier lange Wochen am Meer - ohne To-Do-Listen und ohne Programm, das können wir uns heute kaum noch vorstellen. Dafür hat die Erholungsindustrie mit ihren unzähligen Freizeit-Aktivitäten viel zu viel zu bieten. Irgendwas geht immer. Selbstverständlich sind auch die Wochenenden verplant. Immer häufiger haben wir offenbar Schwierigkeiten, zur Ruhe zu kommen, um die wenigen freien Tage oder Stunden - in Muße - zu genießen. Muße ist dabei etwas anderes als Freizeit. Dieses aus der Mode gekommene Wort meint nämlich mehr als einen Zwischenstopp, um endlich Dinge zu tun, die noch erledigt werden müssen oder um aufzutanken, um in der neuen Arbeitswoche frisch durchzustarten.

Muße geht in die Tiefe. Doch wer sich umhört, stellt fest, dass viele Menschen mit diesem Begriff wenig anfangen können. An der Universität Freiburg beschäftigen sich Theologen, Philosophen, Hirnforscher, Psychologen und Literaturexperten deshalb mit einem fast vergessenen Phänomen. Die Muße-Forscher Jochen Gimmel und Tobias Keiling haben dabei auch die auf Effizienz getrimmte Gesellschaft des 21. Jahrhunderts im Blick:

„Eine Moderne, die Arbeit nicht als Mittel zu einem guten Leben versteht, sondern Produktivität und Leistung zum Selbstzweck erklärt, nimmt den Menschen die Fähigkeit, innezuhalten (...). Sie erlaubt es nicht, nachdenklich zu werden.“

diagnostizieren die Freiburger Philosophen. Demnach leben wir in der ständigen Angst, etwas zu verpassen – selbst am Wochenende und im Urlaub herrscht Erwartungsdruck, beobachtet der Soziologe Hartmut Rosa:

„Ganz egal, wie schnell wir werden, das Verhältnis der gemachten Erfahrungen zu denjenigen, die wir verpasst haben, wird nicht größer, sondern konstant kleiner.“

Eine paradoxe Situation: Wer möglichst wenig verpassen möchte, der hat keine Zeit mehr für Mußestunden. Vielleicht ist deshalb auch die Kunst des Müßiggangs verloren gegangen. Frisst uns die Arbeit inzwischen auf, wie der Literaturwissenschaftler Manfred Koch von der Universität Basel vermutet? Er spricht fast schon mitleidig von „verinnerlichter Selbstdisziplin“:

„Moderne Workaholics prügeln sich selbst zu vierzehn-Stündigen Arbeitstagen, aufstrebende Multitasker sind stolz auf ihre Fähigkeit, drei Jobs gleichzeitig zur Zufriedenheit des personalabbauenden Unternehmens erledigen zu können.“

Dabei ist Muße im Grunde ein Geschenk des Himmels. Zumindest ein freier Tag pro Woche ist bereits im Alten Testaments vorgesehen – eine Pause auch für Gott. Nach sechs Tagen Arbeit gönnt sich der allmächtige Schöpfer einen Tag Urlaub, einfach so. „Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte“, heißt es in der Schöpfungsgeschichte. Immer wieder geht es im Alten Testament um den Sabbat und seine Bedeutung: Mit den biblischen Zehn Geboten wurde der freie Tag sogar zur religiös-moralischen Pflicht – der Sabbat für alle ist jedoch ein Gebot, das von Anfang an verteidigt werden musste. Vermutlich auch deshalb, weil die Menschen schon damals ahnten, dass ein freier Tag pro Woche keine Selbstverständlichkeit ist. „Du sollst den Feiertag heiligen“ – bei diesem Gebot geht es um mehr als ein paar freie Stunden ohne Arbeit, der Feiertag ist Pflicht und Verheißung zugleich: Ein Tag zum Aufatmen, bei dem sich Möglichkeiten auftun, die jenseits der Alltagspflichten liegen.

Diese bewusste Unterbrechung verbindet Juden, Christen und Muslime – auch wenn die Feiertage in den unterschiedlichen Religionen und Traditionen jeweils einem anderen Rhythmus folgen. Der Feiertag ist ihnen heilig. Für den Theologen Johann Baptist Metz ist das Wort „Unterbrechung“ übrigens die kürzeste Definition von Religion. Diese Freiräume erinnern ihn daran, dass der Mensch weit mehr ist als das, was er leistet: In Phasen der Muße kommt der Mensch zu sich selbst. Nach biblischem Verständnis geht es freilich auch um die Freiheitsgeschichte Gottes mit den Menschen, um Momente für das Unverfügbare, wie der Theologe Dietrich Bonhoeffer schreibt:

„Die Feiertagsruhe ist das sichtbare Zeichen dafür, dass der Mensch aus der Gnade Gottes und nicht aus seinen Werken lebt.“

Die frühen Christen machten den Sonntag zu ihrem Feiertag, in österlicher Tradition und als Zeichen des Neuanfangs zum Start in die Woche. Auch wenn der Sonntag immer wieder in die Defensive gerät, bei uns ist er verfassungsrechtlich geschützt – zur „seelischen Erhebung“, so steht es im Gesetz – dabei bleibt offen, was die oder der Einzelne darunter verstehen mag. Schlafen, schlemmen, lesen, feiern oder fernsehen – hier geht es um einen geschützten Bereich, um eine Zeit ohne bestimmten Zweck, von der eigentlich niemand so genau weiß, was von ihr zu erwarten ist. Die Frankfurter Autorin Constanze Kleis widmet dem Sonntag sogar ein ganzes Buch, für sie bleibt er ein Tag, „der aus der Reihe tanzt“:

„Der Sonntag erinnert uns daran, dass es anderes und andere gibt. (...) Er setzt die Puzzleteile, die die Werktage auseinandergebracht haben, wieder zusammen: Familie und Freunde, Freiheit und Verbindlichkeit, soziale Verantwortung und emotionale Kür.“

Diese Choreografie funktioniert auch deshalb, weil der Sonntag eine kollektive Pause ist, ein gemeinsames Innehalten. Doch diese freien Tage lassen sich manchmal nur schwer aushalten und manches freie Wochenende hat seine Schattenseiten. Freiräume sind heikle Räume, und deshalb kann der Sonntag auch zu einer echten Herausforderung werden:

„Kein anderer Tag bietet uns so viele Möglichkeiten, glücklich zu sein, aber auch so viele Gelegenheiten zur Traurigkeit. Auch die braucht man bisweilen. Ebenso wie die Langeweile und den Sonntagsblues.“

Sonntage können sich auch in Abgründe verwandeln. Dann richtet sich der Blick plötzlich nach innen - auf die eigene Existenz, und dabei stellen sich Fragen, die wir im Alltagsmodus lieber verdrängen oder mit Aktivismus übertönen. Diese Dauererreichbarkeit und die Sucht nach Informationen - da fällt es vielen Menschen einfach schwer, offline zu gehen.

Und doch sind Pausen heilsam. Auch Hirnforscher und Psychologen wissen längst, dass sich absichtsloses Nichtstun positiv auswirken kann - als eine Art Balsam für die Seele. Beim Abschalten, bei scheinbar nutzlosen Tagträumereien, kann das Gehirn seine Nervenzellen neu organisieren. Das heißt, der überfüllte Kopf wird frei für neue Verknüpfungen. Was unter Druck nicht gelingen will, fügt sich auf einmal ganz unerwartet: Man erlebt diese „Aha“-Momente manchmal bei der Gartenarbeit, beim Laufen, unter der Dusche, beim Kochen oder Musikhören.

Der Physiker und Wissenschaftsjournalist Ulrich Schnabel hat sich intensiv mit dem Phänomen der Muße beschäftigt, er spricht von „der Kunst der Absichtslosigkeit“:

„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.“

Die Vorstellung von Muße hat viele Facetten, sie lassen sich kaum auf einen Nenner bringen. Aber es zeigen sich Querverbindungen und Schnittmengen, es gibt Unschärfen und sogar Widersprüche. Und manchmal ist es gar nicht so einfach, Muße von Faulheit zu unterscheiden.

Die Muße bleibt ein Rätsel. Das liegt auch daran, dass jede Zeit ihre eigenen Vorstellungen entwickelt. Zu den ersten Muße-Theoretikern gehört der Philosoph Aristoteles. Ihn treibt die Frage um, worin Glück und Zufriedenheit bestehen könnten - jenseits der Alltagsgeschäfte. Aristoteles unterscheidet die Muße von der Freizeitbeschäftigung, bei der die Handwerker ihren Feierabend verbringen - beim Spiel oder in geselliger Runde. Für den Philosophen hat die Muße eine besondere Qualität, sie bleibt ein Glücksversprechen. Das griechische Wort für Muße heißt übrigens Scholé - also Schule. Nach antiker Vorstellung lassen sich Muße, Glück und Bildung offenbar

kaum voneinander trennen. So viel steht fest: Muße ist frei und ohne Zwänge - im Gegensatz zur täglichen Arbeit, die stets einem Zweck unterworfen bleibt.

Die frühen Christen setzen andere Akzente, nun werden Muße und Handwerk enger miteinander verzahnt. Denn auch Arbeit gehört zur Christenpflicht. „Wer nicht arbeitet, soll auch nicht essen“, schreibt der Apostel Paulus im Neuen Testament. Mit diesem neuen Arbeitsethos verändert sich auch das Verhältnis zur Muße. Der Kirchenvater Augustinus unterscheidet hier verschiedene Stufen. Er schreibt:

„Nicht die Muße eines trägen Nichtstuns ist hier gemeint, sondern die Muße des Denkens, dass ihr euch räumlicher und zeitlicher Vorstellungen entledigt (...).“

Muße als Gottesschau bildet den Höhepunkt. An dieser christlichen Überschreibung der Muße wird auch der klösterliche Rhythmus von Gebet und Arbeit - „ora et labora“ vermessen - der Wechsel von Tun und Lassen. Für Augustinus verbirgt sich in der Muße zugleich ein Abgrund. So gesehen, kann der Müßiggang sogar zum Feind der Seele werden. Diese Fallstricke hat auch der Heilige Benedikt von Nursia im Blick, wenn er vor zu viel geistlicher Nabelschau warnt und Arbeit als Gegenmittel empfiehlt. Mit der klösterlichen Ordnung von Arbeit und Gebet wollen die Ordensgründer auch verhindern, dass Muße in gottvergessener Trägheit endet. Heute sprechen Mußeforscher von gefährlichen „Kippmomenten.“ Das heißt, auch Muße erfordert Disziplin.

In Erinnerung geblieben ist vielen das Sprichwort: „Müßiggang ist aller Laster Anfang.“ Für den Reformator Martin Luther ist das ganze Leben ein Gottesdienst, dazu zählen Arbeit und Alltag ebenso wie der Feiertag.

Manchen Menschen aber macht die Ruhe sogar Angst. Nicht nur, weil sie sich vor der Stille und Leere fürchten, sondern auch, weil sie die freie Zeit mit zu hohen Erwartungen aufladen - und am Ende enttäuscht werden könnten.

Mußestunden sind ein Geschenk, das jeder selbst gestalten muss. In der Literatur des 19. Jahrhunderts beispielsweise findet sich eine eindrucksvolle Figur - der Flaneur: Ein stilvoll gekleideter Spaziergänger, der absichtslos über die Boulevards und durch die eleganten Einkaufspassagen flaniert. Jemand, der keine Eile hat. Der Dichter Charles Baudelaire spricht von „Müßiggängern in den Straßen der Stadt“, von Genießern und feingeistigen Beobachtern, die philosophierend den urbanen Raum erkunden, ohne sich antreiben zu lassen. Der Philosoph Walter Benjamin greift die Figur des Flaneurs noch einmal auf, jenen Künstler und Beobachter der Konsumwelt, der sich selbst zu Markte trägt: In den modernen Metropolen gerät die Kunst des Nichtstuns schlimmstenfalls zur Selbstinszenierung - die Flaniermeile wird zur Bühne, so wie heute Bars und Brasserien in Szene-Stadtteilen.

Die Künstler suchen sich ohnehin eigene Freiräume. Der Maler Max Beckmann beispielsweise träumt in seiner Radierung „Akt mit Katze am Strand“ von Sonne und Meer, auch Ernst Ludwig Kirchner erinnert sich in seinen Zeichnungen an sonnige Urlaubstage an der See. Pablo Picasso, Franz Marc oder Niki de Saint Phalle setzen in ihren Arbeiten auch den Schlaf in Szene. Mit seinem Motiv der „Sitzenden Frau und

Schläferin“ etwa greift Picasso das Wechselspiel von Tun und Lassen auf. Die Frau blickt auf die Schlafende, und findet auf diese Weise Ruhe in ihrem Gegenüber. So scheint sich eine Figur in der anderen zu spiegeln. Wachheit und Versunkenheit bilden für den Künstler eine Einheit: Ein Thema, das Picasso in seinen Werken immer wieder variiert. Das Sprengel Museum Hannover widmete der Muße vor einigen Jahren eine eigene Ausstellung unter dem Motto „Auszeit“.

„Wenn alles dem Ziel der Profitmaximierung untergeordnet wird, bleibt für Auszeiten, für nicht definierte, nicht zweckgebundene Mußezeiten keine Zeit – jeder Moment muss genutzt werden, um gesetzte Ziele mit maximaler Effektivität zu erreichen.“

notiert der Direktor des Sprengel Museums Hannover Reinhard Spieler. Heute verwandeln sich Museen, Kunsthallen und Konzertsäle häufig in Andachtsräume für das Nichtverzweckbare, auch das liegt inzwischen im Trend. Experten sprechen von neuen Formen „urbaner Muße“.

In beschleunigten Zeiten kann selbst das Warten einen besonderen Zauber entfalten, beobachtet etwa die Kulturkorrespondentin Andrea Köhler:

„Dabei sind die Phantasien und Tagträumereien ja selbst schon Teil einer besseren Wirklichkeit, und nicht bloß der schale Vorgriff auf eine schönere Zukunft.“

Warten als geschenkte, nicht als verschwendete Zeit – auch so lassen sich Freiräume neu und anders deuten. Denn Muße lässt sich nicht erzwingen, sie stellt sich bestenfalls ein. Muße lässt sich auch nicht vereinnahmen, sie bleibt vielmehr eine Möglichkeitsform. In der Sehnsucht nach Muße verbirgt sich daher oft auch ein Stück Anarchie.

Vielleicht kann sich die Kunst des Müßiggangs zu einem kritischen Korrektiv im Alltagsgetriebe entwickeln, denn immerhin besitzt die Muße auch utopisches Potential: Muße-Zeiten können ideale Plattformen für einen Perspektivenwechsel sein.

Das gilt auch für die Kirchen, die sich traditionell als Orte des Innehaltens verstehen, nicht nur an Sonn- und Feiertagen. Selbstverständlich braucht man auch innerhalb der Kirche dringend Freiräume und Luft, um Kraft zu schöpfen. Es gibt zahlreiche Baustellen. Wie könnte die Kirche in Zukunft aussehen - im Alltag, in den Gemeinden, in der Seelsorge? Und wo gibt es Orte der Gottesbegegnung jenseits der Kirchenmauern?

„Freiräume, das sind Ritzen des Heiliges Geistes. Viel Platz braucht er oft gar nicht. Aber im Vakuum versiegelter Termin-, Struktur- und Arbeitspläne hat er wenig Chancen.“

schreibt die hannoversche Theologin Petra Bahr. Innehalten und zu sich kommen, frei werden für andere Dinge. Beim Pilgern oder während einer Auszeit im Kloster. Dabei ist Muße nicht allein eine Frage der Zeit, die Kunst der Muße ist auch eine Frage der eigenen Haltung. Gelassenheit gehört dazu, und vor allem der Mut, auch einmal

etwas sein zu lassen - sich zurückzulehnen und Abstand zu nehmen. Das bleibt ein Wagnis. Auch deshalb verweist der Schweizer Lyriker und Theologe Kurt Marti auf die große Erzähkraft des Alten Testaments:

„Zu Gottes großen Taten gehört sein Nicht-Tun, zum Beispiel am siebenten Schöpfungstag. Dass er nicht unaufhörlich, also zwanghaft tätig ist, verrät eine Weisheit, die uns zur Weisung wird, nicht immer alles tun zu wollen, was wir tun könnten.“

Vielleicht reicht es ja oft schon, die eigene Unruhe in den Griff zu bekommen. Friedrich Nietzsche spricht von der „Windstille der Seele“.

Ja, Muße ist zweckfrei – und gerade deshalb von höchstem Wert. Womöglich liegt darin auch ihr Geheimnis. Ihre Kraft entfaltet sie in dem bewährten Wechsel von Tun und Lassen. Um die richtige Balance zu finden, ist es wichtig, hin und wieder den Modus zu wechseln. Im Grunde so ähnlich, wie es auch die Mönche und Nonnen auf ihre Weise bis heute halten. Ließe sich im Alltag daraus ein Cross-Over aus alten und neuen Muße-Mustern entwickeln, eine Art update für das 21. Jahrhundert? Auch daran arbeiten die Freiburger Mußeforscher Jochen Gimmel und Tobias Keiling und ihre Kollegen:

„Wenn man sich mehr Muße wünscht, wünscht man sich damit nicht die Isolation einer weltabgewandten, zweckfreien Tätigkeit. Vielmehr wünscht man sich, die Erfahrung, etwas gelassen tun zu können, auf einen möglichst großen Teil des eigenen Lebens auszudehnen.“

Die Kunst der Muße als Grundmelodie des Lebens - das klingt vielversprechend. Partituren für ein erfülltes Dasein wird es gleichwohl auch in Zukunft nicht geben. Vielleicht aber finden sich hin und wieder Momente für einen kurzen Rhythmuswechsel - bei der Arbeit, vielleicht auch im Gebet, bei einem Spaziergang oder einfach immer mal wieder zwischendurch. So, wie es die Schriftstellerin Astrid Lindgren in ihrem Tagebuch notierte:

„... und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.“

Einfach so. Egal, was dabei herauskommt. Und vertrauensvoll sehen, was dann passiert: weil nichts muss - auch die Muße nicht.

* * *

Zur Autorin:

Karin Dzionara, Kultur-Journalistin Hörfunk und Print, Themenschwerpunkt: Dialog zwischen Kunst und Kirche – im Theater, in der Literatur, der Bildenden Kunst und der Musik. Sie arbeitet als Fachlehrerin für Deutsch in Hildesheim.

Literaturhinweise:

Jochen Gimmel: „Arbeit“, in: Muße. Ein Magazin. 2. Jhg. 2016, Heft 2

Jochen Gimmel, Tobias Keiling u.a.: „Konzepte der Muße“, Tübingen 2016

Constanze Kleis: „Sonntag! Alles über den Tag, der aus der Reihe tanzt“, München 2019.

Thierry Paquot: „Die Kunst des Mittagsschlafs“, Göttingen 2011

Ulrich Schnabel: „Muße. Vom Glück des Nichtstuns“, München 2010