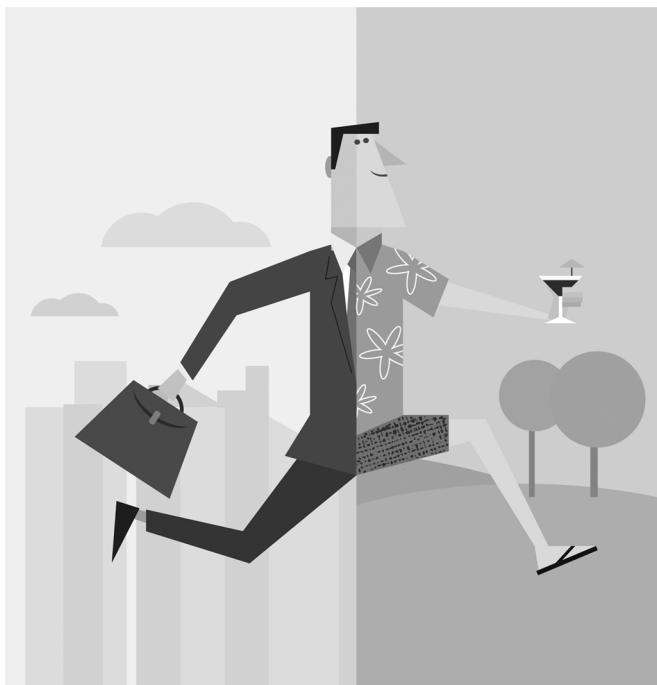


Muße verzweifelt gesucht

Wir verlangen nach unverplanter, selbsterfüllter Zeit – und finden doch immer wieder Gründe dagegen. Über unser Verhältnis zur Muße.



(1) Wir stecken in einem Dilemma fest und haben uns so sehr daran gewöhnt, dass wir keinen Ausweg sehen. Wir sehnen uns nach freien Zeiten, in denen wir in Seelenruhe Dinge tun, die uns Freude machen, oder in denen wir einfach nur dasitzen und in den Himmel schauen. Und
5 gleichzeitig tun wir konsequent alles, um uns genau daran zu hindern: Unsere Terminkalender sind voll, die To-do-Listen werden länger.

(2) Ergibt sich spontan eine Zeitlücke, quetschen wir noch einen Termin oder eine Besorgung zusätzlich hinein. Der Satz „Ich muss noch schnell...“ läuft als Endlosschleife im Kopf. Der Pflichterfüllungsmodus, in
10 dem wir gefangen sind und der uns alternativlos erscheint, versperrt den Blick auf die zahlreichen Türen im Alltag, hinter denen Erfahrungen von Muße warten. Wir sehen sie nicht und verschieben das Projekt auf den nächsten Urlaub.

(3) Meist machen wir 19 Umstände für unseren Mangel verantwortlich:
15 den fordernden Chef, unsere Kinder, die dauernd etwas wollen, die Nachrichtenanzeige auf dem Smartphone. Und tatsächlich leben wir in herausfordernden Zeiten von Arbeits- und Informationsverdichtung und Beschleunigung.

(4) Doch das eigentliche Hindernis liegt in uns selbst. Unsere innere
20 Unruhe hält uns davon ab, gelegentlich innezuhalten und im gegen-

wärtigen Moment wirklich anzukommen. Und so ist unser Verhältnis zur Muße ambivalent. Sie ist wie eine Geliebte, deren Gegenwart herbeigesehnt wird, doch wenn sie tatsächlich vor der Tür steht, wird es uns schnell zu nah und wir schicken sie weg und verscheuchen sie mit
25 Aktionismus. In freien, nicht verplanten Momenten, in denen wir einmal keine Agenda haben, begegnen wir uns selbst mit allem, was in uns ist. Das kann uns Angst machen und so verhindern wir unbewusst, wonach wir uns sehnen.

(5) Doch was ist es eigentlich genau, was uns lockt und gleichzeitig Angst
30 macht? Stefan Schmidt forscht in dem von der *Deutschen Forschungsgemeinschaft* geförderten interdisziplinären Sonderforschungsbereich „Muße. Konzepte, Räume, Figuren“. Am Anfang stand die Frage nach einer Definition. Kein leichtes Unterfangen, denn die Psychologie hat den Begriff Muße bisher nicht definiert. Nach langem Ringen orientieren sich
35 Schmidt und sein Team an zwei Beschreibungen.

(6) Die erste besagt: „In der Muße sind wir der Herrschaft der Zeit entzogen.“ Psychologisch ausgedrückt: Wir sind gegenwartsorientiert und erleben, dass die Zeit sich dehnt, oder haben das Gefühl, aus der Zeit herauszufallen. Eine zweite Beschreibung stammt vom Philosophen
40 Günter Figal: „Muße ist erfülltes Tun in Freiheit und Gelassenheit.“ Dieser Ansatz ist interessant, denn gewöhnlich assoziieren wir mit Muße Nichtstun, in der Hängematte baumeln oder am Pool sitzen. Doch genau diese Spaltung in Nichtstun und Tun, in Ruhe und Hektik, Arbeit und Freizeit bringt uns in Schwierigkeiten und lässt uns am Ende rastlos bei allem
45 sein, weil wir in der Ruhe nicht von der Arbeit abschalten können und uns beim Arbeiten die Ruhe fehlt.

(7) Die Kunst, so Stefan Schmidt, besteht darin, darüber hinauszugehen. „Denken wir in Entweder-oder-Kategorien, bleiben wir immer gefangen. Wenn wir von Entschleunigung sprechen, denken wir automatisch
50 Beschleunigung mit. Sprechen wir von Freizeit, schwingt immer Arbeit mit. Mit Muße begeben wir uns in einen Raum jenseits dieser Unterteilung. Täglich Zeit für sich selbst reservieren, in der nichts Bestimmtes passieren muss. Uns für eine Weile freimachen von Plänen, Zielen und Zwängen, aussteigen aus der Nützlichkeitslogik, uns treiben lassen oder
55 etwas tun, was keinen direkten Nutzen hat. Also besuchen Sie Museen, Parks, Gärten und Konzertsäle: Orte, an denen man wunderbar aus der Zeit fallen kann. Aufhören zu hetzen, bewusst den Schritt verlangsamen, eine Arbeit in Ruhe zu Ende bringen. Erfülltes Tun sei während der Arbeit genauso möglich wie in der Freizeit. Es geht um den Erlebenszustand.

naar: www.psychologie-heute.de, 11.03.2020