

Am Sonntagmorgen für den Deutschlandfunk

Datum:	17.10.2010
Autor/in, Ort:	Lorenz Marti, Bern
Titel der Sendung:	Spiritualität für Faule – Einladung zum Müßiggang

Die redaktionelle Verantwortung für die Sendung hat Frau Dr. Silvia Becker.

Jetzt, wo der Herbst ins Land zieht, die Tage kürzer werden und die Nächte länger, jetzt kann ich es ja sagen, es passt zur Jahreszeit: Ich bin zwischendurch ganz gerne etwas faul. Ich weiß, das gehört sich nicht, und wer faul ist, sollte zumindest soviel Fleiß aufbringen, diese Faulheit unter allerlei Geschäftigkeit zu verbergen. Ich wähle aber lieber den direkten Weg und postuliere mit dem Sozialisten Paul Lafargue das „Recht auf Faulheit“.

Paul Lafargue war der Schwiegersohn von Karl Marx und lebte in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts. Ihm fiel auf, dass der Mensch unter dem wachsenden Produktionsdruck zu einer Maschine wird, aus der man pausenlos Arbeit herausschindet. Er dachte dabei an die Fabrikarbeiter, die zwölf und mehr Stunden am Tag schufteten mussten; sein „Recht auf Faulheit“ war ein revolutionäres Programm.

Vom Christentum hielt Lafargue nicht viel, aber er lobte Jesus als Lehrer der Faulheit, schließlich habe dieser in der Bergpredigt die untätigen Lilien als Vorbild hingestellt. Und Gott, so spottete er, sei ein richtiger Faulenzer und gebe seinen Verehrern das erhabenste Beispiel idealer Faulheit, denn, so erklärte er wörtlich, „nach sechs Tagen Arbeit ruht Jehova auf alle Ewigkeit aus.“

Ist Gott faul? Hoffentlich nicht gerade für alle Ewigkeit! Aber so ab und zu – warum eigentlich nicht? Mir wäre ein Gott, der für sich das Recht auf Faulheit in Anspruch nimmt, ganz sympathisch. Wir könnten zusammen faulenzten. Und dabei etwas tratschen über die eifrigen Christenmenschen, welche Leistung und Erfolg als Zeichen eines gottgefälligen Lebens missdeuten. Aber Gott, ich weiß, ist bestimmt ganz anders. Und mit Faulheit allein ist der Welt auch nicht geholfen.

Trotzdem tut es gut, wieder einmal so richtig auf der faulen Haut zu liegen. Wobei ich beifügen muss, dass das gar nicht so leicht ist. Kaum beginne ich damit, fallen mir sogleich tausend Dinge ein, die ich unbedingt noch erledigen muss, bevor ich

faulenze - und vorbei ist es mit der Ruhe. Jetzt gibt es zwei Lösungen: Entweder folge ich den unruhigen Impulsen zur Aktivität. Oder ich gebe mir etwas Mühe, dabeizubleiben - und faulenze. Etwas Übung macht auch da den Meister.

----- Musiktrenner -----

Das ständige Gefühl, etwas erledigen zu müssen, tut niemandem gut. Vier von fünf Menschen klagen in Deutschland über Stress. Etliche schlucken Pillen, um den vielfältigen Anforderungen des täglichen Lebens gewachsen zu sein. Eine verrückte Situation. Verrückt ist auch, dass es so etwas wie eine Auszeichnung ist, wenn jemand von sich sagen kann, er oder sie sei im Stress – und das sich verdächtig macht, wer behauptet: Stress ist für mich ein Fremdwort. Wer das sagt, ist wahrscheinlich ein Faulpelz.

Ein dummes Spiel. Wer es aber kennt, kann ruhig mitmachen. Und zum Beispiel den Stress einfach vortäuschen. Das ist manchmal einfacher als sich rechtfertigen zu müssen, warum man sich die Freiheit nimmt, die Dinge gemächlicher anzugehen. Wer diesen kleinen Trick einigermaßen beherrscht, wird bald merken, dass andere es genau gleich halten: Sie tun so, als ob sie furchtbar beschäftigt wären, weil sich das nun mal gut macht, aber in Wirklichkeit sind sie es nicht immer. Was ja eigentlich ganz gut ist. Denn es ist längst erwiesen, dass Menschen kreativer und produktiver sind, wenn sie zwischendurch auch abschalten können.

Viele aber nehmen das Spiel furchtbar ernst, sind wirklich gestresst, dauernd unter Zeitdruck und rennen ständig irgendwohin. Die Richtung ist dabei gar nicht so wichtig, sie kann je nachdem auch geändert werden - aber schnell muss es gehen, so schnell wie nur möglich.

In dieser Atmosphäre permanenter Geschäftigkeit wird die freie, nicht verplante Zeit zu einem Luxusgut. Wer über genügend freie Zeit verfügt, ist reich. Dieser Reichtum ist zum Glück ein bisschen gerechter verteilt als der materielle Reichtum. Zumindest haben wir einen Tag im Kalender, der allen ermöglicht, etwas von diesem Luxus zu genießen: den Sonntag. Heute also.

Der Sonntag ist ursprünglich ein heiliger Tag. Ein Tag heiliger Ruhe. Selbst für Menschen, denen der religiöse Bezug fremd ist, hat er seine besondere Qualität bewahrt: Er unterbricht regelmässig die Betriebsamkeit des Alltags.

Unterbrechung ist für die Ökonomie ein Ärgernis, weshalb dieser arbeitsfreie siebte Tag zunehmend unter Druck gerät, Arbeitszeitbestimmungen gelockert und Geschäfte geöffnet werden. Unterbrechung ist nach dem Theologen Johann Baptist Metz aber auch die kürzeste Definition von Religion: Der gewohnte Lauf der Dinge wird unterbrochen. Diese Unterbrechung ermöglicht es, Distanz zu gewinnen und die Dinge aus einer andern Perspektive zu betrachten.

Auch für Besuche eignet sich dieser Tag übrigens gut. Und wenn die Verwandten und Bekannten alle besetzt sind - Stichwort: Freizeitstress - dann könnte ich ja auch jenen etwas eigenartigen Menschen besuchen, von dem ich zwar einiges weiss, aber vieles auch nicht: Mich selber. Oder frei nach Karl Valentin: Am Sonntag will ich mich besuchen – mal sehen, ob ich zu Hause bin.

----- Musiktrenner -----

„Von allen lächerlichen Dingen der Welt scheint mir das Allerlächerlichste ein vielbeschäftigter Mann zu sein, der hastig isst und eilig seine Arbeit verrichtet“: Das notierte vor gut 150 Jahren der dänische Philosoph Sören Kierkegaard; zu einer Zeit, als die Uhren noch merklich langsamer gingen. Trotzdem gab es schon damals viele gehetzte Menschen, die, so Kierkegaard, ihr ganzes Leben in ein Geschäft verwandeln, mit demselben Geschäftseifer heiraten oder einen Witz hören wie sie ihrer Arbeit im Büro nachgehen. Menschen, die auch dem Genuss und der Freude so gierig nacheilen, dass sie an beidem - vorüberhasten.

So lächerlich eine solche Geschäftigkeit, wie Kierkegaard sie beschreibt, auch sein mag, das Lachen vergeht einem spätestens dann, wenn man merkt, wie sehr das eigene Leben zu einem Geschäft geworden ist, mit Plus- und Minusrechnungen, gnadenlosen Zwischenbilanzen und einem dauernden Zeitdruck.

Davon könnte ich ein Lied singen. Doch ich singe nicht gut, deshalb beschränke ich mich auf eine kleine Beobachtung, die mir nicht gefallen will: Da sitze ich jetzt seit Stunden an diesem Text, mache mir Gedanken über eine Spiritualität für Faule - und bin ziemlich gestresst dabei... Wie immer habe ich nämlich noch viel zu tun. Und wenn ich zwischendurch einmal nichts tue, versuche ich selbst dieses Nichtstun so zu optimieren, dass etwas Nützliches herauschaut dabei ...

Höchste Zeit also, bei Meister Kierkegaard Rat zu holen. Und was empfiehlt er? Den Müßiggang. Der Volksmund sieht in ihm aller Laster Anfang, der Philosoph dagegen versteht ihn als „das wahre Gute“. Und er geht noch einen Schritt weiter und behauptet: Ein Mensch, der keinen Sinn für den Müßiggang hat, ist noch nicht wirklich Mensch geworden.

Muße braucht Zeit. Und wer wie ich immer zuwenig davon hat, muss die Stunden der Muße bewusst einplanen. Mir sind sie mittlerweile ebenso wichtig wie die vielen beruflichen Termine. So habe ich mir angewöhnt, freie Zeiten in meinem Terminkalender anzustreichen. Zeiten, die mir erlauben, nichts zu tun.

Diese Stunden der Muße verteidige ich dann mit Entschiedenheit. Sie gehören mir. Mir ganz allein. Sollte in dieser Zeit eine Besprechung, eine Sitzung oder sonst etwas angeblich Wichtiges stattfinden, dann tut es mir – zumindest dem Schein nach – leid: ich bin nicht dabei. Ich bin besetzt. Ich habe einen Termin mit mir selber.

Im zwölften Jahrhundert gab der Mönch und Mystiker Bernard von Clairvaux einem Freund den Rat: „Gönne dich dir selbst“. Dieser Freund war der damalige Papst Eugen III., der sich von seinem hohen Amt gestresst und überfordert fühlte. Bernard warnte ihn, sich nicht in den – wie er wörtlich sagte – „verfluchten Beschäftigungen“ zu verlieren. Denn, so schrieb er wörtlich: „Wie kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast?“

Im Unterschied zu all den Schleichern und Schleimern, welche heute die Mächtigen umgeben, scheute Bernard sich nicht, Klartext zu reden: „Wer mit sich selbst schlecht umgeht, kann für niemanden gut sein“, erklärte er dem Papst. Und es kommt noch dicker: „Wenn du dein ganzes Leben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsiehst, kann ich dich nicht loben“. Wunderbar! Hier gibt's für einen viel Beschäftigten einmal kein Lob, sondern Tadel.

„Gönne dich dir selbst“: Wahrscheinlich ist das dem damaligen Papst ebenso schwer gefallen wie es uns heute schwer fällt. Man gönnt sich ja sonst nichts... warum sollte man sich dann sich selber gönnen?

Trotzdem: Ich versuche es. Ich gönne mir freie Zeiten. Mein Terminkalender hilft mir dabei. Und da Sie jetzt meine Methode kennen, habe ich noch eine kleine Bitte: Fragen Sie mich bei der nächsten Terminabsprache nicht, ob ich wirklich besetzt sei oder nur zum Schein. Ich bin wirklich besetzt. Es geht nicht. Tut mir Leid.

----- Musiktrenner -----

Wenn der französische Dichter Saint-Pol-Roux seinen Mittagsschlaf hielt, hängte er an seine Tür ein Schild mit der Aufschrift: „Poet bei der Arbeit“. Muße war für ihn die Voraussetzung, um kreativ sein zu können. Gute Ideen entstehen selten unter Zeitdruck. Sie brauchen Raum und Ruhe. Was heute übrigens auch die Hirnforschung mit neurobiologischen Experimenten bestätigt.

„Selig sind die Müßigen“, schreibt der Wiener Kulturphilosoph Egon Friedell und fährt fort: „Selig sind die Stunden der Untätigkeit, denn in ihnen arbeitet unsere Seele“.

Wo alle Aktivitäten ruhen, wird also doch noch etwas getan. Aber nicht mehr vom planenden und berechnenden Ich, sondern von der Seele. Sie arbeitet leise, beinahe unbemerkt. Es geschieht etwas in mir, ohne dass ich dafür etwas tue. Oder gerade weil ich nichts tue, geschieht etwas. Das ist übrigens auch das Geheimnis der Meditation. Meditierende tun nichts – und dabei tut sich einiges.

Ich lerne da von unsern Nachbarn. Das sind Rindviecher. Nein, das meine ich jetzt nicht als Beleidigung, sondern wörtlich. Direkt vor unserem Haus weiden Kühe. Die behäbigen Tiere tun den ganzen Tag nichts ausser Gras fressen, kauen und wiederkauen. Schaue ich ihnen etwas zu, stimmt mich das ruhig und friedlich. Kein Wunder also, dass die Kühe im alten Mönchtum im Zusammenhang mit der Meditation erwähnt werden.

Im Unterschied zur Kuh können wir mehr als bloß rumstehen und Gras fressen. Ein Kuhleben würde uns ziemlich bald ziemlich unglücklich machen. Wir wollen und müssen etwas tun. Wir dürfen zwischendurch aber auch ruhen. Tun und Nichtstun sind wie die zwei Schalen einer Waage. Und die Kunst des Lebens besteht darin, sie immer wieder neu ins Gleichgewicht zu bringen.