



## Ulrich Schnabel



## Muße

### Vom Glück des Nichtstuns

#### Extrakt

**Ulrich Schnabel** arbeitet als Wissenschaftsredakteur bei der Wochenzeitung DIE ZEIT. Er war u.a. stellvertretender Leiter des Ressorts Wissen, Textchef und Mitbegründer des Bereichs Sachbuchs. Seit 2005 ist er für DIE ZEIT vorwiegend als Autor tätig. Er hat zahlreiche Artikel sowie mehrere Bücher veröffentlicht. Die verständliche Kommunikation von Wissenschaft liegt ihm auch als Redner und Moderator am Herzen. Er lebt mit seiner Familie in Hamburg.

(Quelle: <http://www.ulrichschnabel.de/person>)

## Einführung in die Muße

---

Jede neue Technologie, die uns objektiv Zeit gewinnen lässt, beschleunigt unseren Rhythmus und den Fluss unserer Tätigkeit. Unterm Strich verschafft sie mehr Arbeit, als sie uns mehr Zeit beschert. Dadurch werden wir zunehmend intolerant, genervter und verzweifeln schnell, wenn der Computer nicht innerhalb von Sekunden reagiert.

Wir empfinden zunehmend Zeitdruck. Ob er uns stresst oder nicht, hängt ab davon, ob wir über unseren Tagesablauf selbst bestimmen können.

In unserem Zeitalter der Informationsflut sind wir großen Verführern ausgesetzt, die dazu führen, dass wir das Gefühl haben, bei der Arbeit produktiv und kreativ zu sein, in Wirklichkeit aber treten wir nur immer größere Mengen Wasser. Auch das stresst.

Stress lässt sich kompensieren durch ein bessere Leben, so ist uns suggeriert worden: ein dickeres Bankkonto, die größere Wohnung, das schnellere Auto, die weiteren Reise. Bis in die 80'ger galt es als Glücksversprechen, seitdem bröckelt der Glaube daran. Mittlerweile sagen immer mehr: weniger ist mehr. Der stetige Zuwachs an Wohlstand macht nicht glücklicher, sondern eher unglücklicher. Allerdings gilt auch heute noch: wer seine Grundbedürfnisse nicht befriedigen kann, fühlt sich nicht richtig wohl.

Das alltägliche Gefühl des Gehetztseins ergibt sich aus dem Drang, ständig nach einer Verbesserung zu suchen und der Unfähigkeit, sich mit einem bestehenden Zustand zufrieden zu geben. Philosophen wie Epikur und buddistische Lehrer haben immer wieder betont: der Weg zum Glück liegt eher im Aufgeben als im Erfüllen unserer Wünsche.

## Muße ist Entspannung

---

Muße ist die Kunst, nicht ständig unseren (eigenen oder eingeredeten) Wünschen hinterherzurennen, sondern einfach einmal stehen zu bleiben und das Glück des Augenblicks zu genießen.

Muße ist im Wesentlichen durch zwei Bedingungen definiert:

- zum einen durch das Gefühl, Herr über seine eigene Zeit zu sein und
- zum anderen durch den Verzicht auf immer neue Möglichkeiten und Alternativen.

Verzicht erlaubt uns, unsere Aufmerksamkeit und Konzentration auf den einzigen, wichtigen Moment zu richten: dem Jetzt.

Das Rezept gegen Stress und Erschöpfung ist einfach: ENTSPANNUNG

Ein wirksames Mittel für Entspannung ist ein Schläfchen. Sein Wert liegt darin,

- dass es die Aufmerksamkeit anschließend um bis zu 100% erhöht
- die motorische Konzentration und die Genauigkeit stärkt
- die Wahrnehmungsfähigkeit und Entscheidungsfreude verbessert
- das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen reduziert
- ein jugendliches Aussehen bewahrt
- das Abnehmen fördert
- die Stimmung im allgemeinen hebt
- Stress reduziert

- Gedächtnisleistung und Kreativität verbessert
- für einen besseren Nachtschlaf sorgt, weil es Übermüdung vorbeugt
- zu einem besseren Sexualleben führt.

Ulrich Schnabel kennt 3 Typen von Nickerchen:

1. **Power Nap** (5 – 20 Minuten): erhöht die Aufmerksamkeit und motorische Leistungsfähigkeit
2. **Klassisches Nickerchen** (20 – 30 Minuten): fördert durch das Erreichen der Tiefschlafphase die geistige Erholung und erhöht die mentale Leistungsfähigkeit
3. **Luxusschläfchen** (60 – 90 Minuten): schenkt einen vollständigen Schlafzyklus. Körperliche Entspannung und geistige Kreativität

## Das Serendipity Prinzip

---

Ist das Gehirn einmal nicht mit der ständigen Verarbeitung von Informationen beschäftigt, kann es seine Kapazität zur Pflege des eigenen Bewusstseins nutzen. Es gilt als erwiesen, dass zielloses Tagträumen sehr sinnvoll sein kann, weil das Gehirn sich dann mit dem Aufräumen seiner selbst beschäftigt.

Und das Gehirn kann richtig genial sein, wenn es Muße findet. Vorausgesetzt, man setzt sich mit einer Materie bewusst-rational auseinander, lenkt sich dann ab und schläft drüber. Die unbewussten, intuitiven Netzwerke in der Großhirnrinde erledigen den Rest und heraus kommt mitunter ein genialer Geniestreich. Man nennt so etwas das Serendipity-Prinzip<sup>1</sup> Eideckungen wurden so gemacht wie das Post It, Penicillin, Röntgenstrahlen und LSD, obwohl man danach gar nicht gesucht hatte. Das Schöne ist, dass man sich für die plötzliche Erkenntnis zwar öffnen kann, erzwingen kann man sie aber nicht.

Wer finden will, tut gut daran, mal gerade nicht den Erfolg zu erstreben, sondern mit offenen Sinnen durch die Welt zu gehen und nicht Besonderes zu denken. Nur dann kann man auf das Besondere stoßen.

Müßiggang seiner Umgebung zu vermitteln ist nicht immer leicht.

Die Suche nach Muße und das Missverstehen der Umgebung ist sehr eindrucksvoll in einem Sketch von Lorio ([Lorio: Einfach hier sitzen](#)) gezeichnet worden. Hätte Lorio seiner Frau gesagt: „Ich räume meinen Kopf auf, um Platz für neue Ideen zu schaffen“, hätte ihn seine unruhige Ehegattin vielleicht in Ruhe gelassen.

## Das Glück der Meditation

---

Das Grundprinzip der Meditation ist einfach: Konzentration auf das, was man gerade tut.

Meditation hat keinen religiösen Kontext. Und sie ist im Prinzip in jeder Tätigkeit möglich, wenn sie als Technik vollendet und automatisch zur Verfügung steht, ohne über sie nachzudenken. Das lernt man durch ständige Wiederholung.

Es kostet geistige Anstrengung, ins Bewusstsein drängende Gedanken lediglich zur Kenntnis zu nehmen, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen. Bringt man diese Anstrengung auf, so laufen Gedanken ins Leere und erschöpfen sich von selbst. Es ist, als würde man schlammiges Wasser einfach stehen lassen. Nach einiger Zeit sinkt das Sediment zu Boden und das Wasser ist klar.

---

<sup>1</sup> Definiert von Robert K. Merton: Das *Serendipitätsprinzip* bezeichnet eine zufällige Beobachtung von etwas ursprünglich nicht Gesuchtem, das sich als neue und überraschende Entdeckung erweist

Während einer Meditation werden Hirnregionen stark durchblutet, die für emotionale Erfahrungen wie Liebe, Mitgefühl und Glück zuständig sind. Der Dalai Lama vermutete „dass wir den Zustand des Glücks durch Geistesstraining bewusst kultivieren können“. Tägliche Meditation stärkt die Leistungskraft des Gedächtnisses, verbessert die Aufmerksamkeit und macht geistig ausgeglichener.

Regelmäßige Meditation ist Muße durch das bewusste Umschalten von der Außen- in die Innenwelt und verändert damit die Sicht auf die Alltagswelt.

### **Strategien für die Muße**

---

In der Muße geht es darum, an einen Ort zu gelangen, an dem dein Dasein spürbar wird.

- Muße ist nicht Nichtstun.
- Es kann ein Flow sein, erzeugt aus der Freude am Tun.
- Kinder können Vorbild sein in ihrer Selbstvergessenheit und Tempo.
- Muße erleben geht alleine, aber auch im Kontakt mit anderen, Gleichgesinnten. Weil der Mensch ein soziales Wesen ist. Und viele mußevolle Tätigkeiten – Musizieren, Tanzen, Singen, Lieben –im Austausch mit anderen stattfinden und Spaß bringen.
- Ablenkung ist nicht mußevoll. Es ist die Beschäftigung mit Dingen, die einen vollständig ausfüllen.
- NEIN sagen zu reinen Ablenkungen.
- Der eigene Kompass ist wichtig. Wohin soll der eigene Weg führen?
- Eile mit Weile: geschäftige Eile und geruhames Tun sind nicht unbedingt Gegensätze, sondern können klug miteinander kombiniert werden.