

Das Sommerloch war schon einmal größer. Dennoch zwingt uns der August dazu, ein bisschen leiser zu treten. Aber wie gut können wir heute noch mit **Ruhe, Müßiggang und dem Nichtstun** umgehen? Oder haben wir das gar verlernt? **→ VON HELLIN JANKOWSKI UND KARIN SCHUH**

Warum uns Müßiggang so schwer fällt

Eigentlich muss man der Hitze auch dankbar sein. Natürlich, viele leiden darunter, schlafen schlecht, fühlen sich erschlagen. Aber sie hat auch ihr Gutes, selbst für jene, die nicht gerade im Liegestuhl liegen und auf das Meer blicken. Sie zwingt uns dazu, ruhiger zu werden, das Tempo zu drosseln und auch einmal nichts zu tun. Verstärkt wird dieser sommerliche Müßiggang durch die Urlaubssaison, von der auch Daheimgebliebene etwas haben. Wenn gefühlt die halbe Stadt (oder das halbe Land) auf Urlaub ist, dann haben die, die noch da sind, ein bisschen mehr Platz.

Das kann in der Arbeit spürbar werden, aber auch in der Freizeit. Wenn ohnehin alle weg sind, gibt es weniger gesellschaftliche Verpflichtungen. Bevor es also im Herbst losgeht und das Tempo wieder zunimmt, fröhnen wir noch ein wenig dem Müßiggang (Bademeister und Eisverkäuferinnen einmal ausgenommen).

Die Ruhe kann nicht von außen oktroyiert werden, sie ist in uns – oder eben nicht.

Wenn man so will, zwingt uns der August etwas auf, das wir eigentlich dringend brauchen und viel zu sehr vernachlässigen: das Nichtstun, die Ruhe in und um uns, und auch den Müßiggang. All das erlauben wir uns nur in den dafür vorgesehenen Pausen, wie im Urlaub, aber eben auch, wenn uns äußere Umstände, wie die Hitze, dazu zwingen. Aber können wir überhaupt noch Ruhe geben? Und warum fällt uns der Müßiggang so schwer?

Die Ruhe in uns. Der Psychotherapeut und Psychiater Michael Stuller hat sich im Zuge der Pandemie intensiv mit der Ruhe beschäftigt. „Ich habe schon vor Covid Seminare für unruhige Menschen gemacht, das ist während der Pandemie mehr geworden“, sagt Stuller, der in Wien und Mödling praktiziert und sich der Ruhe auch mit einem eigenen Podcast (Expedition Ruhepol) und einem neuen Buch, das im Winter erscheint, beschäftigt. Ruhe oder vielmehr Unruhe sind weder eine Diagnose, noch ein Symptom, aber für ein erfülltes Leben besonders wichtig, meint er. Und Ruhe ist nicht etwas, das außerhalb herrscht und auf das wir uns einlassen können, sondern es ist etwas, für das wir uns entscheiden können

und das in uns selbst ist. Ein Beispiel? Der Lockdown hat für viele zwar für mehr Ruhe gesorgt, aber eben für eine von außen oktroyierte, keine innere Ruhe. „Ist der Lockdown vorbei, hält die Ruhe nicht an. Ein Lockdown ist keine bewusste Entscheidung.“

Stuller, der sich selbst als einst durchaus unruhigen Mensch bezeichnet (hat er doch u. a. bei Ö3 gearbeitet, bevor er sich der Psychotherapie und Psychiatrie gewidmet hat), hat mittlerweile zur Ruhe gefunden, oder besser gesagt, ein Stück mehr zur Ruhe. „Ruhe funktioniert nur dann, wenn ich mich bewusst dafür entscheide und das auch durchziehe. Das ist nicht leicht, das muss man jeden Tag üben.“

Antike Philosophen. Und er hat sich dafür entschieden, zu unterscheiden, ob er etwas beeinflussen kann oder nicht. „Das heißt nicht, dass mir Dinge wurscht sind, überhaupt nicht. Aber es gibt Dinge, die kann ich nicht beeinflussen, wie den Krieg, die Inflation oder Covid. Also nehme ich sie als solche wahr.“ Ruhig zu sein sei also etwas, wofür man sich als gesunder Mensch entscheiden könne. Diese Ruhe kann man herstellen. Stuller hat da durchaus einen philosophischen Ansatz und bezieht sich unter anderem auf den antiken Philosophen Epiktet, ein Vertreter des Stoizismus.

Er habe selbst wesentlich an Lebensqualität gewonnen, weil er sich nicht mehr über Dinge ärgert, die er nicht ändern kann („Ich ärgere mich nur noch darüber, wenn ich mich über etwas ärgere“), dafür bei anderen Dingen handelt. Das allerdings mit einer Ruhephase dazwischen. Zwischen Reiz und Reaktion lässt er Zeit vergehen, um zu reflektieren, Emotionen als solche wahrzunehmen und einzuordnen. Und es sei wichtig, Dinge als solches zu benennen, was sie sind, und sie nicht zu bewerten. „Der Nachbar, der mir die Zeitung stiehlt, ist der Nachbar, der mir die Zeitung stiehlt, und kein Trottel.“

Schauen, was passiert. Mittlerweile verhilft er immer mehr Menschen in Seminaren zur Ruhe. Dabei rät er dazu, auch nur eine halbe Minute am Tag Dinge einfach wahrzunehmen und zu schauen, was passiert. „Und wenn man abdriftet, sich dann nicht darüber zu ärgern, sondern wahrzunehmen, dass man abdriftet.“ Für ihn sind all die Achtsamkeitsübungen und Tipps, die kursieren, um zu mehr Ruhe zu kommen, zwar nett. „Aber wenn ich mich nicht bewusst dafür entscheide, dann funktioniert es nicht.“

Stuller hat den Eindruck, dass uns die Ruhe immer mehr abhandelt. Dafür macht er unter anderem die wachsende Schnelligkeit (wozu auch die Technik verleiht), aber auch den Ansatz, dass Beschleunigung zu Erfolg führe, verantwortlich. Allerdings: „Die Unruhe ist kein Problem der Jetztzeit. Die Menschen haben schon vor 2000 Jahren überlegt, wie man zu mehr Ruhe kommt.“ Die Wege dorthin seien nur anders geworden.

Heute sieht er dennoch einen besonderen Bedarf, die Ruhe mehr zu schätzen. Stuller bringt dazu das Beispiel eines Kinderpsychiaters, zu dem Kinder geschickt werden, die sich völlig



Im Sommerurlaub dürfen wir faul sein und nichts (bis wenig) tun – und können das meist auch genießen. Außerhalb dieser Zeit hat der Müßiggang eher weniger Platz.

/// Getty Images / Image Source

brav in der Schule verhalten und ihre Aufgaben in Ruhe erledigen. „Die fallen heute auf. Ruhe ist suspekt, dabei ist sie unabdingbar für das Seelenheil.“ Auch mit dem Nichtstun und der Langeweile würden sich viele schwertun. „Langeweile ist etwas Harmloses und ein super Ausgangspunkt für Kreativität.“

Zeichen für Veränderung. Wobei Langeweile – je nach Intensität – durchaus unterschiedlich ausgelegt wird. Tritt sie nur phasenweise auf, kann sie eine angenehme Abwechslung zur Hektik sein. Überwiegt sie, wird sie belastend, wie Thomas Götz, Vorstand des Instituts für Psychologie der Entwicklung und Bildung an der Universität Wien, sagt. Er sieht in der Langeweile eine „schädliche Emotion“ und somit „kein erstrebenswertes Gefühl“. „Leider wird es im Alltag oft als harmlos oder sogar positiv dargestellt, wenn man sich langweilt. Das liegt daran, dass Langeweile oft mit Entspannung verwechselt wird.“ Tatsächlich gebe es drei zentrale Gründe für Langeweile: die Unterforderung, die Überforderung und, der für Götz wichtigste Punkt: „Man tut etwas, das einem sinnlos erscheint und keine Erfüllung bringt.“ Insofern sei der „evolutionäre Grund der Langeweile, dass sie uns zeigt, dass etwas im Leben nicht passt und verändert werden sollte“.

Nichtstun wird erst seit den 1990er-Jahren gesellschaftlich debattiert.

Geachtet werden sollte auch auf die Wahl der Begriffe. „Zwischen Langeweile, Nichtstun und Entspannung gibt es aus emotionspsychologischer Perspektive sehr große Unterschiede.“ **THOMAS GÖTZ**, **Bildungspsychologe**

der Schule stelle sie zunehmend ein Problem dar, verweist Götz auf aktuelle Studienergebnisse. Er ortet eine bedenkliche Entwicklung, da mit der Langeweile ein Unwohlsein aufträte, dass sich im Extremfall zu einem Bore-out auswaschen könne (siehe Artikel unten). Zwar stimme die These, dass aus der Ruhe Kreativität entstehen könne, aus Langeweile per se aber entwickelten sich vorwiegend Impulse negativer Art: „Man rutscht in die Kriminalität ab, nimmt Drogen, bricht in Autos ein, begehrt Körperverletzungen“, zählt er auf. Kurzum: „Langeweile zu romantisieren, ist ein großer Fehler.“

Nichtstun und Gesellschaft. Dennoch werden Langeweile und Müßiggang ihre verträumte Aura nicht vollends los. Woran das liegt, hat sich Yvonne Robel von der Forschungsstelle für Zeitschichte in Hamburg genauer angesehen. „Langeweile, Entspannung, Nichtstun – ist das alles dasselbe? Als Historikerin habe ich mich das für die vergangenen 70 Jahre gefragt“, erzählt sie. Und ist auf ihrer Suche auf manche Hürde gestoßen: „Man kann nicht einfach den Schluss ziehen, dass unser Verhältnis zum Nichtstun entspannter geworden oder das individuelle Bedürfnis danach gestiegen ist. Interessant ist aber, dass Nichtstun tendenziell seit den 1990er-Jahren stärker mit einer gesamtgesellschaftlichen Bedeutung aufgeladen wurde.“ Nichtstun und Entschleunigung wurden dabei stark mit Debatten über bewussten Konsum, Nachhaltigkeit und ökologisch-verantwortliches Verhalten verbunden.

Maß und Form. Was sich außerdem beobachten lässt: „Den richtigen Weg, das rechte Maß und die angemessene Form für das Nichtstun zu finden, wurde immer stärker dem Individuum überlassen“, sagt Robel. Der und die Einzelne wurden folglich explizit in die Verantwortung genommen – vor allem für die mit dem Nichtstun einhergehende Gesundheit. „So etwas ist ja keine zwangsläufige Schlussfolgerung, sondern historisch gewachsen.“ Zudem stieg und steigt die Zahl der Ratgeber zum Thema – Robel zufolge aber

ohne eindeutigen Grund. „Man könnte annehmen, dass dort, wo Dauerstress herrscht, auch das Bedürfnis nach Ratsschlägen wächst, die Abhilfe schaffen. Aber so einfach ist es nicht.“ Tatsächlich wurde schon in den 1950er-Jahren über Arbeitsbelastung, Zeitnot und „Zeitkrankheiten“ geklagt. Das Sich-Beschweren allein erkläre folglich nicht, weshalb es seit den 1980er-Jahren, vor allem aber in den vergangenen zwanzig Jahren, einen derartigen Zuwachs gibt.

Vielleicht liegt das am Hang des Menschen, alles in seinem Leben zu professionalisieren und auszulagern? Anstatt in uns selbst hinein zu hören, fragen wir lieber bei anderen um Tipps an, wie man zur Ruhe findet. Und das schon eine Weile lang: Schon in den 1980er-Jahren wurde der Leserschaft aus Herz gelegt, sich fixe Zeiten, Termine für das „Däumchendrehen“ in

den Kalender einzutragen. In der jüngeren Literatur mehrten sich hingegen die Vorschläge, wonach man damit beginnen sollte, sich überflüssiger Dinge bewusst zu werden und sich dieser zu entledigen. Auch das Offline-Gehen und das Schmieden keiner Pläne gelten als erfolgreiche Wege in den Müßiggang. Gemeinsam sei allem die Vorstellung, „dass Nichtstun etwas ist, was wir früher besser konnten und nun neu erlernen müssen“, sagt Robel. Der Mensch sei demnach von Natur aus faul und müsse zu seiner Natürlichkeit zurückfinden.

Die Balance zwischen Aktivität und Ruhe ist es wohl, die uns zufrieden macht. Letzteres kommt allerdings das ganze Jahr über schnell zu kurz. Zum Glück haben wir den August und die Hitze, die uns zur Besinnung oder vielmehr zur Ruhe bringen. **///**

Wenn sich die Balance zum Burn-out oder Bore-out wandelt

Überforderung wirkt auf das Hirn wie ein **schleichendes Gift** – das gilt auch für anhaltende Fadesse und fehlende Wertschätzung. **→ VON HELLIN JANKOWSKI**

Während das Burn-out in der Mitte der Gesellschaft angekommen und von dieser weitgehend akzeptiert zu werden scheint, wird das Bore-out weitgehend belächelt. Eine bedauerliche Schiefelage in mehrfacher Hinsicht, wie Ärzte und Therapeutinnen warnen. Denn: Egal ob chronischer Stress durch Unter- oder Überforderung entsteht, seine Folgen umfassen in beiden Fällen Schlafstörungen, eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte, Depressionen, Migräne, Rückenschmerzen oder Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Tierversuche legen überdies nahe, dass sich Nervenschaltkreise im Gehirn ändern können. Doch was steckt hinter den Begriffen? Und wieso sind sie auf dem Vormarsch?

„Das Burn-out gibt es als Konzept schon seit grob 50 Jahren, es ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der zu Krankheit führen kann“, sagt Johannes Wancata, Leiter der Klinischen Abteilung für Sozialpsychiatrie an der Medizinischen Universität Wien. „Es meint

den Vorgang, dass jemand sehr aktiv ist, hoch engagiert für eine Sache brennt, die ihm wichtig ist – privat oder beruflich. Dann geht dieser Person die Kraft aus, sie macht aber so lang weiter, bis eine Krankheit aufkommt.“

Gefährliche Gefühlslage. Besonders häufig betroffen seien Menschen in sozial fordernden Berufen wie Pflegekräfte in Krankenhäusern, Alten- oder Behindertenzentren oder in Einrichtungen für Straftäter. „Auch pflegende Angehörige, etwa von Demenzzkranken, Querschnittgelähmten oder Schlaganfallpatienten, fallen hier hinein“, sagt Wancata. „Ihnen allen ist gemein, dass sie versuchen, für die anderen Personen einen besseren Zustand zu erreichen, und sich weigern, zu akzeptieren, dass das oft nicht mehr möglich ist; dadurch reiben sie sich selbst auf.“

Ihr Leiden macht sich schleichend bemerkbar: Die Betroffenen reagieren auf ihre Überforderung mit enormem Arbeitseinsatz, ziehen sich von Freun-

Wie man mehr Entspannung in den Alltag bringt

Um **Stress** abzubauen, kann zu Meditations-Apps ebenso gegriffen werden wie zur progressiven Muskelrelaxion. Das Wichtigste ist die Routine. **→ VON HELLIN JANKOWSKI**

„Ich bin dann mal weg.“ Ein Satz, der derzeit zuhauf zu lesen und zu hören ist. In ein E-Mail an die Kollegen verpackt gibt er zu verstehen, dass er nun da ist, der wohlverdiente Urlaub. Im Gespräch mit den Nachbarn erklärt er, dass es die Zeitung auf der Türmatte bis zur Rückkehr zur freien Entnahme gibt. Eventuell sogar noch ein wenig länger, je nachdem, wie erholsam die Auszeit war. Und wie lang es gelingt, die erlebte Entspannung im Alltag zu halten.

Am besten wäre freilich, sie ginge nie verloren. Denn, wie eine Studie der Universität Hongkong zeigt, wer Stress und Überstunden seinen Tag bestimmen lässt, hat nicht nur schlechtere Laune, sondern ist auch öfter krank oder schlaflos. Gründe genug, um gegenzusteuern, findet auch Jana Völkel-Kitzmann, die sich auf die Stressbewältigungstrainings von Fach- und Führungskräften spezialisiert hat. „Viele haben einen hohen perfektionistischen Selbstanspruch, dem sie zu entsprechen versuchen“, sagt sie. „Er rührt in der Regel von der Erziehung und dem Aktivsein in einem Sportverein und wird auf den akademischen, den privaten und beruflichen Bereich übertragen.“ So werde man zwar besser, ist aber geneigt, in die Überforderung zu kippen: „Irgendwann will man in allen Lebensbereichen perfekt sein und arbeitet 24 Stunden lang – diese internen Faktoren sind der größte Stressfaktor.“

Regelmäßigkeit schaffen. Und sie können, wie ihr Name suggeriert, daher am effektivsten von innen heraus bearbeitet werden. „Sich bewusst Ziele setzen und diese reflektieren, sichtbar Pausen machen, auf eine ausgewogene Ernährung und das pünktliche Dienstende achten“ seien wesentliche Punkte, um nicht auszubreiten. Und: „Sich im Alltag Routinen schaffen, bei denen man entspannt“ – und zwar nicht nur vor und nach, sondern durchaus auch während der Arbeitszeit.

Für Letzteres eignen sich diverse Atemübungen, die sich oft beinahe un-

STECKBRIEF



Jana Völkel-Kitzmann studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet nach ihrer Promotion bei der Investment Bank Morgan Stanley. Seit 2007 ist sie im Management-Institut Dr. A. Kitzmann als geschäftsführende Gesellschafterin tätig.

Neun von zehn Erwerbstätigen begegnen am Arbeitsplatz mindestens einem psychischen und bzw. oder körperlichen Risikofaktor, wie die Statistik Austria 2020 erhoben hat.

38,3 Prozent klagten über starken Zeitdruck bzw. Arbeitsüberlastung. **/// privat**

bemerkt im Büro durchführen lassen. Ganz klassisch ist das bewusste, tiefe Ein- und Ausatmen. Etwas mehr Muße dagegen verlangt das sogenannte Kopfkippen: Dafür bedarf es einer aufrechten Sitzhaltung, die Füße sollten parallel am Boden abgestellt sein. Sodann lässt man den Kopf nach hinten sinken, als würde man ihn auf ein Kissen legen, verweilt für mehrere Atemzüge, kehrt langsam in die Ausgangshaltung zurück und seufzt tief, um alle Luft – und mit ihr die Anspannung – loszuwerden.

„Wieder andere unterstützen, wenn sie sich sportlich betätigen“, sagt die Expertin. Vor oder nach der Arbeit eine Laufrunde einlegen. Ob nun Ausdauer-sport, Kraftsport oder schlicht ein Spaziergang in der Natur, sei letztlich irrelevant: „Wichtig ist, dass man das Richtige für sich selbst findet und Spaß hat“, betont Völkel-Kitzmann. Insofern sei es unabdingbar, sich mit der Frage auseinanderzusetzen, was einem im Alltag die Balance raubt: „Jeder sollte sich eine Liste mit seinen Stressoren machen – und diese Punkte fortan vermeiden.“

Eine weitere Lektion auf dem Weg zu mehr Entspannung lautet: Handy und Smartwatch weglegen: „Diese Geräte stressen uns, da sie uns ständig mit Kennzahlen und Reizen konfrontieren.“

Vor ihrem achtsamen Beiseitelegen – geraten wird dazu gegen 20 Uhr – dürfe aber durchaus noch ein Blick auf eine Meditations-App geworfen werden, um „geführt zur Ruhe zu kommen“, sagt die Expertin. Noch erholsamer freilich könne man ohne technische Anleitung seine Balance finden, beispielsweise mithilfe der progressiven Muskelrelaxion: „Welcher Chef kann zu den Mitarbeitern sagen: Wir setzen uns jetzt im Großraumbüro zusammen und spannen bewusst diese oder jene Muskelgruppe an – und wird dann noch ernst genommen?“, illustriert Völkel-Kitzmann. „Es braucht Möglichkeiten, solche Techniken unterschwellig in den Alltag einzubauen – etwa in Form von Ruheräumen, in die man sich vor einem Meeting zurückziehen kann.“ **///**

LEXIKON

Stress ist eine Reaktion des Körpers auf eine gefährliche oder belastende Anforderung. Die Blutgefäße weiten sich, Blutdruck und -zuckergehalt steigen.

Langeweile entsteht aus drei Gründen: Unterforderung, Überforderung und bzw. oder dem Gefühl, das eigene Tun und Wirken sei sinn- und wertlos.

R. Werder das Buch „Diagnose Bore-out“, in dem sie Konstellationen anführen, die zu Krankheitsanfälligkeiten führen können. Ähnlich lautet die Beschreibung von Götz: „Das Bore-out ist im Prinzip dasselbe wie ein Burn-out, nur dass die Erkrankung überdauerhafte Langeweile, Unterforderung und fehlende Wertschätzung kommt.“

In anderen Worten: „Die Menschen fühlen sich nutzlos. Man weiß, dass man mehr leisten könnte, das aber gerade nicht gewünscht ist oder gewürdigt wird.“ Hält dieser Zustand über einen längeren Zeitraum hinweg an, „kann man in ein Bore-out kippen“, ergänzt Sozialpsychiater Wancata. Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, sollten Vorgesetzte ein waches Auge darauf haben, ob ihre Mitarbeiter mit den an sie gestellten Aufgaben adäquat gefordert und ihre Talente gefördert werden – „zugleich liegt es auch an den Angestellten, sich zu melden, wenn sie das nicht sind, um nach Besserungen zu suchen.“ **///**

BEGRIFFE

Im alltäglichen Sprachgebrauch werden Müßiggang, Nichtstun, Langeweile und Entspannung oft gleichgesetzt. **Entspannung** ist eigentlich die Erholung von anstrengenden körperlichen wie geistigen Betätigungen. Der **Müßiggang** geht darüber hinaus, muss nicht, kann sich aber mit dem **Nichtstun** überschneiden. **Langeweile** muss nicht unbedingt ein Zuviel an Müßiggang sein. Sie kann sich bei Unterforderung einstellen und vor allem dann, wenn einem etwas sinnlos und unbefriedigend erscheint.