

5 Fragen an...

Prof. Dr. Stefan Schmidt

Prof. Dr. Stefan Schmidt arbeitet als Diplom-Psychologe am Universitätsklinikum Freiburg in der Abteilung für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Seit Januar 2013 leitet er zusammen mit Prof. Dr. Joachim Bauer den von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderten interdisziplinären Sonderforschungsbereich „Muße“.

Was genau ist das eigentlich – Muße? Wie definiert die Psychologie diesen Begriff?

Antwort auf diese Frage zu suchen, ist eines unserer Ziele im Sonderforschungsbereich „Muße“. Denn die Psychologie hat diesen Begriff bisher nicht definiert. Im Sonderforschungsbereich (SFB) betrachten wir Muße in ihrer geisteswissenschaftlichen Tradition und versuchen, sie in ihrer ganzen historischen Breite zu beleuchten. Das fängt bei Aristoteles an: Er sagte, es gebe die Arbeit und die Erholung von der Arbeit. Und dann gebe es noch das glückliche selbsterfüllte Sein. Das sei die Muße.

Eine Arbeitsdefinition des SFB besagt, dass wir in der Muße „in der Zeit der Herrschaft der Zeit entzogen“ sind. Wir befinden uns also in einem normalen zeitlichen Zustand, aber die Zeit hat keinen Zugriff auf uns. Das ist nun eine sehr philosophische Beschreibung. Psychologisch würden wir das „gegenwartsorientiert“ oder „zeitausgedehnt“ nennen. Eine weitere Arbeitsdefinition aus dem SFB stammt von dem Philosophen Prof. Dr. Günter Figal: Muße ist „erfülltes Tun in Freiheit und Gelassenheit“. Das heißt, es geht um eine selbstbestimmte Motivation, eine sinnstiftende Tätigkeit, die mit einem positiven emotionalen Erleben verbunden ist. All das passiert in Gelassenheit. Diese ist nur dann möglich, wenn eine Person gegenwartsorientiert und mit sich selbst im Moment im Reinen ist. Wenn kein Stress entsteht, etwa dadurch dass bestimmte Ziele noch längst nicht erreicht sind, dass die Angst besteht, es nicht schaffen zu können. Nur mit einer gewissen Gelassenheit ist Arbeiten in Muße möglich.

Wenn ich das recht verstehe, hat Muße nichts mit Faulenzen oder Leerlauf zu tun – eine Assoziation, die wir ja oft haben.

Diese Assoziation hat unter anderem mit dem verwandten, aber eher negativ besetzten Begriff des „Müßiggangs“ zu tun.

Ich versuche es mal anders: Denken Sie an den Begriff „Freizeit“. Diesen definieren wir aus der Arbeit heraus. Freizeit existiert nur als Gegenpol zur Arbeit und im gewissen Sinne habe ich nur dann Freizeit, wenn ich vorher Arbeit hatte. Muße entzieht sich dieser Dimension, überschreitet bzw. durchschreitet sie, ist jenseits dessen. Erfülltes Tun ist während der Arbeit, aber natürlich auch in der Freizeit möglich. Es geht um einen Erlebenszustand. Und der kann in der Tätigkeit vorkommen, aber auch dann, wenn jemand vermeintlich nichts tut. Es kann genauso mußevoll sein, abends im Büro endlich die Arbeit abzuschließen, die man schon lange erledigen wollte, wie zeitiger den Arbeitsplatz zu verlassen, um einen Kaffee zu trinken und in der Sonne sitzend die Gedanken schweifen zu lassen.

In unseren Untersuchungen zeigte sich, dass die Menschen – wie man vielleicht erwarten würde – mehr Mußeerlebnisse in der Freizeit hatten – aber eben nicht ausschließlich.

Gibt es so etwas wie ein menschliches Bedürfnis nach Muße?

Ich kann das nicht konkret wissenschaftlich untermauern, aber ja, ich denke, das Bedürfnis nach Muße hat vermutlich jeder. Wir leben in einer Kultur, die einer sozialen Beschleunigung unterliegt. Prof. Dr. Hartmut Rosa, Soziologe und Politikwissenschaftler an der Universität Jena, sagt, dass die sozialen Abläufe in unserer Kultur sich ständig beschleunigen. Und wir alle leiden unter dieser Aufgeladenheit, unter der Multioptionsgesellschaft, unter viel zu vielen Angeboten. Vor diesem Hintergrund entsteht das Bedürfnis, den Stress hinter sich zu lassen, der Wunsch nach Ruhe und Entspannung und gleichzeitig nach Erfüllung, nach etwas, das sich selbst genügt. Etwas, das nicht gleich wieder etwas anderem dient, dem nächsten Projekt, dem höheren Umsatz, dem schickeren Lebenslauf.

Wir haben es geschafft, die Welt funktional immer weiter zu verdichten. Es gibt kaum noch natürliche Brüche und die damit verbundenen Freiräume: Wir können auch beim Warten auf den Bus telefonieren oder E-Mails lesen, auf Bahnfahrten am Computer arbeiten. Und wir müssen auch nicht mehr tagelang auf Antwortschreiben warten. Das ist alles sehr praktisch. Aber ich denke, gerade aus diesem Verlust an Freiräumen entsteht auch verstärkt ein Bedürfnis, wieder zur Muße zu finden. In unserem Projekt wurde deutlich, dass mehr Muße mit einer höheren Lebenszufriedenheit und einem geringeren subjektiven Stresserleben einhergeht.

Das bestätigt, was wir auch intuitiv so vermuten würden. Doch wie können wir uns Mußemomente schaffen?

Eine Eigenschaft der Muße ist, dass sie nicht intentional herbeizuführen ist. Man kann Muße nicht einfach einschalten. Möglich ist es jedoch, mußeförderliche Bedingungen zu schaffen. In unserem Projekt, das ich zusammen mit Prof. Dr. Joachim Bauer leite, haben wir zu diesem Zweck Achtsamkeitstechniken eingesetzt. Achtsamkeit beinhaltet eine Fokussierung auf den gegenwärtigen Zustand bzw. das gegenwärtige Erleben, was oft mit einer wahrgenommenen Zeitverlangsamung verbunden ist. Zudem bedeutet die mit der Achtsamkeit verbundene Gegenwartsorientiertheit auch ein inneres Sich-Freimachen von Plänen, Zielen und Zwängen. Wir gehen davon aus, dass die Anwendung von Achtsamkeitstechniken daher die Wahrscheinlichkeit für Erfüllung und Mußerlebnisse erhöhen kann.

Möglich ist auch, dass bestimmte Umgebungen die Entstehung von Muße fördern. Als wir Menschen zur Muße befragten, berichteten viele von Mußerlebnissen in der Natur, beim Spazierengehen und Wandern, aber auch bei der Betrachtung von Kunst im Museum.

Nun ist unser Alltag ja meist nicht geprägt von langen Spaziergängen und Museumsbesuchen. Reichen uns kleine Auszeiten oder sollten wir generell an unserer Lebensweise feilen?

Beides, denke ich. Analog zu den Prinzipien der Stressbewältigung halte ich es für eine günstige Strategie, sich immer wieder kleine Freiräume zu schaffen. Einfach mal eher aus dem Büro verschwinden oder die Mittagspause ausdehnen und ohne Zeitdruck einen Spaziergang machen. Das andere Zeiterleben, das dabei entsteht, bewirkt, dass wir danach auch unsere Arbeit anders angehen, sie vielleicht als weniger stressig und belastend – und dadurch vielleicht sogar als mußevoll – empfinden.

In diesem Zusammenhang können wir aber auch unsere Einstellungen überdenken. Muss denn jeder noch so kleine Freiraum, jede Wartezeit mit vermeintlich sinnvollen Tätigkeiten gefüllt werden? Müssen wir uns tatsächlich beeilen? Oder geht es auch in Ruhe? Hartmut Rosa sagt beispielsweise: Sich zu beeilen bringt keine Freizeit hervor. Wieso? Weil das Sich-Beeilen innere Un-

ruhe generiert. Unser geistiges System hat so eine Art Nachlauf. Wenn ich den ganzen Tag gestresst war, komme ich auch am Abend oft nicht zur Ruhe und kann meine Freizeit nicht als solche wahrnehmen.

Das Wort „Freizeitstress“ ist ja ohnehin bezeichnend für unsere Kultur.

Ja, so ist unsere Multioptionsgesellschaft: Jetzt habe ich frei und muss mich entscheiden – Fotografieren, Klettern, Töpferkurs, Radfahren, Fitnessstudio... Und sofort bin ich wieder im Stress. Der Mensch ist evolutionsbiologisch so ausgestattet, dass er Optionen, die sich ihm bieten, eher ergreift als ablehnt. Früher waren positive Stimuli rar gesät; wenn es etwas gab, musste man zugreifen. Vielleicht kommt es daher, dass wir so schlecht darin sind, spannende Angebote abzulehnen, dass wir öfter zugreifen, als für uns und unsere Balance, die ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe braucht, gut ist.

Ihr Projekt drehte sich vor allem auch um Muße in der Schule. Gibt es dort ausreichend Zeit und Raum für Muße?

Schule ist ein sozialer Raum wie jeder andere auch – und Schüler und Lehrer berichten nicht nur von Leistungsdruck, sondern auch von einer hohen Zeitverdichtung. Bei den 16-jährigen Schülern, mit denen wir gearbeitet haben, kommt erschwerend hinzu, dass in diesem Alter Smartphone und soziale Medien eine wichtige Rolle spielen: Es ist wichtig, alles mitzukriegen und Teil der Gemeinschaft zu sein. Das erzeugt zusätzlichen Zeitdruck.

Wir haben mit Schülern und Lehrern einen Achtsamkeitskurs gemacht und versucht, sie damit für diese Problematik, aber auch für mögliche Wege aus ihr heraus zu sensibilisieren. In den anschließenden Interviews sahen wir, dass auch die Jugendlichen erkennen, dass es mitunter durchaus Sinn hat, Dinge fallenzulassen, Optionen nicht zu ergreifen. Junge Leute werden von der älteren Generation oft als die wahrgenommen, die die Beschleunigung antreiben, in allen Netzwerken aktiv sind und permanent am Smartphone hängen. Aber es gibt auch unter Jugendlichen viele, denen das zu viel ist.

Wahrscheinlich steigt mit der zunehmenden Beschleunigung auch das Bedürfnis danach, sich manchmal auszuklinken.

Ja, aber natürlich arbeiten wir da gegen einen hohen kulturellen Druck an. Und wir wissen nicht, wie nachhaltig unsere Interventionen sein können. Gerade haben wir einen Antrag auf Verlängerung unseres Projekts gestellt. Sollte der zweite Förderungszeitraum bewilligt werden, ist es geplant, mehr psychologische Aspekte zu untersuchen – und damit viele Fragen, die jetzt noch völlig offen sind, zumindest ansatzweise zu beantworten.

Bezüglich unserer derzeitigen Arbeit denke ich, dass die Einsicht in bestimmte Zusammenhänge, die wir versuchen, Lehrern und Schülern zu vermitteln, ein erster Schritt ist. Letztendlich entscheidet aber jeder für sich, wie er seine Zeit und sein Leben gestaltet.

Die Fragen stellte Susanne Koch.