

Deutschlandradio Kultur

Vom Nutzen der Muße für das Leben in aufgeregter Zeit

Von Wilhelm Schmid

Über die gegenwärtige Zeit lässt sich viel sagen, aber zumindest langweilig ist sie nicht. Für die Erholung zwischendurch ist es wichtig, in all der Aufregung die Muße nicht zu vergessen. Muße heißt, lange Weile zu haben. Nicht Langeweile, sondern lange verweilen zu können bei einer Sache, sich lange bei einem Gedanken aufzuhalten – auch bei einem Nichts. Die Leere der Muße ist der Gegenpol zur unerwünschten Fülle, zum Zugemülltsein von Informationen, nichtssagenden Worten und überflüssigen Eindrücken. In der Leere lässt sich eine andere Fülle finden, wenn es gelingt, sie auszuhalten, sie produktiv zu wenden und zu genießen.

Dabei muss die Muße gar keine Zeit der Untätigkeit sein, sie kann vielmehr darin bestehen, sich einer Tätigkeit zu widmen, die Freude macht und der wir uns gerne hingeben, weil sie uns interessiert oder gar fasziniert. Muße geht gut zusammen mit einem Gespräch, einer Lektüre, einem Spaziergang oder Saunabesuch. Manchmal gefällt es uns, einfach nur herumzuwerkeln oder irgendwelche Unterlagen zu ordnen. Daraus entstehen die goldenen Stunden, die unendlich wertvoll sind, da aus ihnen neue Kräfte geschöpft werden können.

Es ist die Muße, in der ein anderes Denken sich breitmachen kann, nicht zielorientiert, nicht „nützlich“ im unmittelbaren Sinne. Kunst und Kultur sind undenkbar ohne diese unerschöpfliche Ressource des Andersdenkens, Überdenkens, Nachdenkens, Vorausdenkens, Neudenkens. Neue Ideen strömen in den freien Raum ein, Vergessenes kommt wieder zum Vorschein. Ein Arbeitsablauf steht plötzlich klarer vor Augen und kann anders organisiert werden. Die Vernachlässigung eines Freundes, einer Freundin kommt zu Bewusstsein. Was wirklich wichtig ist, meldet sich mit einer inneren Stimme zu Wort. Die Gedanken, die in der Muße entstehen, drängen von selbst zurück, was dringlich erscheint, und weiten unwillkürlich den Blick über den Moment und den Tag hinaus.

Aber auch die Muße will gelernt sein. Es genügt, jeden Tag wenigstens eine Viertelstunde, idealerweise eine Stunde dafür zu reservieren. Sonn- und Feiertage bieten gute Gelegenheiten. Erst recht ist der Urlaub eine Möglichkeit, die Muße wieder zu entdecken. Kulturgeschichtlich gesehen ist der Urlaub eigentlich ein groß angelegter Versuch, die Muße

in eine abgelegene Ecke des Jahres zu drängen, um den Rest des Jahres der Unmuße zu opfern. Aber was soll's, Hauptsache Muße.

Die Kultivierung der Muße macht den Weg frei zu einer Pflege des Umgangs mit sich selbst. In der Muße lernt ein Mensch, sich mit sich selbst zu befreunden. Es ist die Zeit, in der er sich wiederfindet, da er seine inneren Zusammenhänge reflektieren und regenerieren kann. Er wird zum Beobachter der eigenen Existenz, des Lebens überhaupt, und nimmt sich Zeit dafür, aufmerksam zu sein. Er ist ganz für sich da und auf dieser Grundlage dann auch gerne wieder für Andere. Die Muße ist die Zeit, in der die Ressourcen für die Zuwendung zu Anderen erst gewonnen werden, und auch dafür, die nähere und weitere soziale, kulturelle und natürliche Umwelt genauer wahrzunehmen und zu erkunden.

Mit einem Wort, es ist die Zeit der *Besinnung*, die mit der Frage nach Sinn in jedem Sinne zu tun hat. Sinn ist dort, wo Zusammenhänge sind. Neben dem mittelbaren, reflexiven Sinn, der nur durch Nachdenklichkeit zu erschließen ist, bietet die Muße den Vorteil, zugleich dem unmittelbaren Sinn der Sinnlichkeit frönen zu können: In dieser Zeit kann sich die sinnliche Fülle voll entfalten, mit allen Sinnen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens, Bewegens und des Bauchgefühls. So lässt sich das Leben doppelt genießen, sinnlich und nachdenklich, wenigstens für diesen Moment.

Die Muße kann dem Leben sehr viel Sinn geben, auch mit Überlegungen zu einem möglichen Sinn über das Leben hinaus. Es kommt nicht auf endgültige Antworten an, sondern auf die Gedanken, die das Leben offenhalten, statt es zu verschließen. Fehlt es an Muße, kann dem Leben Sinn abhanden kommen. Aber ein solches Risiko muss niemand eingehen. Schon jetzt gleich ist Zeit für die Muße, Zeit für eine goldene Stunde.