

# FEUERN, ABER RICHTIG!

Burnout ist die Krankheit unserer Zeit, mit Tendenz zum Flächenbrand. Während 2009 in einer deutschen Studie 28 Prozent der Befragten ein zu hohes Arbeitspensum beanstandeten, waren es 2013 bereits 65 Prozent! Allerdings gilt in unserer Gesellschaft auch schnell als Versager, wer nicht darüber klagt, sich gestresst zu fühlen. Viele Menschen sind sogar stolz darauf, mit der permanenten Überforderung irgendwie fertigzuwerden.

Wie kann der Einzelne aus dem Hamsterrad aussteigen? Inzwischen gibt es auf dem Markt viele Angebote, vom ärztlich verordneten «Wald-baden» über Wellnesswochenenden mit integriertem Yoga bis zum dreiwöchigen Burnout-Programm für 8000 Franken. Musse wird so zur funktionellen Methode degradiert, die dazu dient, die Arbeitskraft wieder herzustellen.

Wäre es demnach nicht sinnvoller, die Lösung im Begriff selbst, anstatt im weiteren Konsum zu suchen? Burnout bedeutet ausgebrannt sein; somit lautet die entscheidende Frage, wie das eigene innere Feuer wieder entfacht werden kann. Für eine Antwort braucht es Zeit und Ruhe - eben Musse im eigentlichen Sinn. Fragen wie «Was liegt mir wirklich am Herzen, wofür möchte ich mich engagieren und wo sind meine Grenzen?» sind nicht auf die Schnelle zu beantworten. Damit eine Entschleunigung gelingt, ist es notwendig, gesellschaftliche Imperative über nützliche Zeitver(sch)wendung abzulegen, denn Musse ist kein Müssen, sondern ein Dürfen. Die wahre Kunst besteht darin, wie in Michael Endes Roman «Momo» die Herrschaft über die gestohlene Zeit zurückzugewinnen -

und diese wieder frei und nach eigenem Gusto zu gestalten.

Eine ernsthafte Auseinandersetzung mit den tiefsten Sinnfragen ist eine Chance, aus den ewig gleichen Abläufen und Zwängen auszusteigen und menschlich zu reifen. Wie frühere Philosophen, Künstler und Denker, finden auch Menschen nach einer Lebenskrise oftmals zurück zur Natur, zu mehr Langsamkeit und Genuss. Dazu braucht es vor allem Zeit, Musse und den Mut einmal innezuhalten. Oder um es mit Goethe zu sagen: «Um zu begreifen, dass der Himmel überall blau ist, braucht man nicht um die Welt zu reisen» - sondern zu sich selbst.

*Martina Degonda*

# NICHTS-NUTZ

--> von *Martina Degonda*

Wer viel Zeit hat und diese auch genießt, gilt wenig in unserer Gesellschaft. Dies will eine repräsentative deutsche Studie herausgefunden haben. Die meisten Befragten setzen Ruhe und Müßiggang offenbar mit Faulheit gleich. Wer nicht von einem Termin zum nächsten hetzt, hat offensichtlich nichts zu tun - und ist unserer Gesellschaft zu nichts nutz. Trotz des immensen technischen Fortschritts der letzten Jahrzehnte, der eigentlich mehr Mussezeit schaffen sollte, ist es heute tabu, sich diese zu gönnen. Warum?

Vielleicht hilft ein Zurückdrehen des Zeitrads zu den Wurzeln des Mussebegriffs im antiken Griechenland. Unser heutiges Wort für Schule (lateinisch schola von griechisch σχολή) bedeutet ursprünglich freie Zeit, Müßiggang, Nichtstun! Aristoteles schrieb: «Wir arbeiten, um Musse zu haben.» Eine Basis von Ruhe und Entspannung galt als entscheidend, um zu neuen Erkenntnissen zu gelangen. Somit wäre hier die ketzerische Frage angebracht, ob innovative Ideen überhaupt das Ziel unserer heutigen Gesellschaft - oder Schule - sind? Wahrscheinlich kaum! Eigene kreative Gedanken könnten gefährlich und subversiv sein - was würde passieren, wenn Menschen plötzlich weniger konsumieren und dafür mehr genießen würden? Damit könnte

tum ausgerichtete Wirtschaft gar nicht funktionieren! Ein weiterer Grund könnte im abhanden gekommenen Glauben an ein Leben nach dem Tod liegen. Immer weniger Menschen erwarten ihr Glück in einem paradiesischen Jenseits, sondern möchten sich dieses im Hier und Jetzt schaffen. Als erstrebenswert gilt ein möglichst intensives Leben, wie im Supermarkt als Sonderangebot «zwei für eins» - inklusive Arbeitsüberlastung und Freizeitstress.

Wie ein erfülltes Leben auch anders aussehen könnte, zeigen die Bewohnerinnen von Ikaria, einer kleinen griechischen Insel im Mittelmeer. Auf Ikaria wurden im griechischen Bürgerkrieg (1946 bis 1949) die Sympathisantinnen der Linken verbannt, u. a. auch der Komponist Mikis Theodorakis, der später sogar Minister wurde. Entgegen der Anweisung der Regierung versorgten die IkariotInnen die Verbannten, weshalb die Insel kein Geld von Athen erhielt und dadurch von der touristischen Entwicklung weitgehend verschont blieb (siehe auch Zeitpunkt Nr. 100).

In der Regel werden die Ikarioten zehn Jahre älter als die übrigen Europäer und Amerikaner. Sie haben seltener Krebs oder Herzinfarkte und auch weniger Depressionen - dafür Sex bis ins

hohe Alter. In den letzten Jahren gab es zahlreiche Studien, die sich für diese Besonderheit interessierten. Die meisten erforschten die Essgewohnheiten - die sich aber kaum von denjenigen anderer griechischer Inseln unterschieden. Viel plausibler scheint dagegen die Lebenshaltung dieser Menschen zu sein: Besuch ist wichtiger als Arbeit. Es gibt kein Konzept von Arbeitszeit und Freizeit; man verrichtet die nötige Arbeit, kümmert sich aber nicht darum, wann sie fertig ist. So ist es auf Ikaria durchaus üblich, zu einer Verabredung erst ein paar Stunden später aufzutauchen. Da sich niemand an *einen* Zeitplan hält, kommt auch kein Stress auf. «Wer ein langes Leben führen will, muss eine Arbeit tun, die Spass macht, und keinen Chef haben» - so die einhellige Meinung der Bewohnerinnen.

Nach der eingangs erwähnten deutschen Studie würden die Bewohnerinnen von Ikaria wahrscheinlich ebenfalls schlecht abschneiden. Für unsere Konsumgesellschaft haben sie einen geringen Nutzwert. Allerdings würden sie ihr Leben im Rückblick wohl kaum bereuen - im Gegensatz zu vielen anderen in unserer Gesellschaft. An ihrem Lebensende bedauern diese Menschen vor allem, zu viel gearbeitet und nicht den Mut gefunden zu haben, ihr eigenes Leben zu leben!