

Lukas Niederberger

Vom Leisten zum Leben

Müßiggang ist aller Tugenden Anfang

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG

Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung Finken & Bumiller

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1604-1 (Print)

ISBN 978-3-8436-1624-9 (eBook)

Inhalt

Einführung	7
1 Arbeiten ist mehr als Leisten	15
2 Genießen ist mehr als Konsumieren	43
3 Entschleunigen ist mehr als Pausieren	56
4 Langeweile ist mehr als Interesselosigkeit ...	69
5 Faulheit ist mehr als Nachlässigkeit	92
6 Aufschieben ist mehr als Trödeln	101
7 Muße ist mehr als Träumen in der Freizeit ...	110
8 Müßiggang ist mehr als Zeitvertreib	129
9 Nichttun ist mehr als nichts tun	135
10 Altsein ist mehr als nachberuflich sein	145
Fazit und Ausblick, Dank und Rückblick	168
Quellenhinweise	173
Literaturempfehlungen	174
Zum Autor	175

Einführung

In den folgenden zehn Kapiteln geht es um unser oftmals unbewusstes Leistungsdenken. Und gleichzeitig nehmen wir scheinbare Laster wie Faulheit und Genuss, Langsamkeit und Langeweile, Muße und Müßiggang als Werte und Tugenden genauer unter die Lupe. Jedoch will ich in diesem Buch nicht nur meine persönlichen Erfahrungen und Meinungen wiedergeben. Deshalb kommen rund 50 Personen im Alter von 25 bis 85 Jahren aus meinem Bekanntenkreis zu Wort und berichten über ihre Einstellungen zu Arbeit und Leistung, Muße und Nicht(s)tun.

Dass ich dieses Buch kurz nach meinem 60. Geburtstag schreibe, hängt damit zusammen, dass ich selbst im Übergang vom Paradigma des Leistens in eine Haltung des Daseins stecke. Wenn mich früher jemand einen *Workaholic* nannte, erwiderte ich kopfschüttelnd, dass mein Beruf einer Berufung entspreche und darum eins sei mit Freizeit und Privatleben. Wenn ich heute selbstkritisch zurückblicke, habe ich zwar meistens aus innerem Feuer heraus gearbeitet. Gleichzeitig habe ich mich aber stark über die Arbeit und über berufliche Rollen definiert und durch Leistung Anerkennung erwartet. Durch das fast pausenlose Arbeiten habe ich nicht nur meinen Energiehaushalt und meine Partnerschaft herausgefordert, sondern mich vermutlich auch

gegen Langeweile und Leere geschützt. Als ich meinen 60. Geburtstag feierte, spürte ich, dass ich mich nicht mehr länger über Beruf, Rollen, Funktionen und Titel definieren will.

Im Rückblick auf mein Leben erkenne ich mindestens zehn Erlebnisse, die mir die Fragwürdigkeit meines geistigen Korsetts und die Notwendigkeit einer Neuorientierung vor Augen führten. Meistens habe ich die seelischen Signale erst dann wahr- und ernst genommen, als mein Körper zu reagieren begann.

Erstens wurde ich bereits mit sieben Jahren bei den Pfadfindern auf den Namen *Gispel* getauft. In der Schweiz ist damit ein Zappelphilipp gemeint. Heute würde man mir wohl die Diagnose ADHS verpassen. Seit meiner Kindheit generieren mein Hirn und Herz am laufenden Meter neue Ideen. Zum Arbeiten musste mich nie jemand antreiben. In den letzten 30 Jahren war ich stets zu 100 Prozent erwerbstätig und leitete abends und an Wochenenden zusätzlich Kurse, verfasste Bücher und gestaltete Rituale. Auch im Urlaub war ich für meine Arbeitgeber stets erreichbar.

Zweitens brach ich mir mit 41 Jahren auf einer Skitour das Bein. Der Unfall sollte mich etwas ruhiger treten lassen. Aber ich arbeitete bereits im Krankenhausbett ganztags am Laptop. Später ließ ich ein Bett in mein Büro stellen, damit ich uneingeschränkt arbeiten konnte.

Drittens lebte ich ein Jahr danach, als mein Leitungskollege im Ausland weilte, in einem Haushalt mit sieben Männern, die älter als 70 waren. Meine damaligen Ordensbrüder mussten weder einkaufen noch kochen, waschen oder putzen. Und ohne ihre bisherige berufliche Funktion und Anerkennung waren sie frustriert und jammerten von früh bis spät über Belanglosigkeiten. Eines Tages fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Wer zölibatär lebt, definiert sich noch stärker über Arbeit und Leistung und fällt im Alter ohne die beruflichen Rollen vermutlich tiefer als Menschen, die in einer Partnerschaft leben. Das Schicksal dieser älteren Mitbrüder wollte ich dereinst nicht teilen und ich verließ nach 22 Jahren den Jesuitenorden.

Viertens wurde mir im Sommer 2022 nach fast zehn Jahren Leitungstätigkeit meine Arbeitsstelle als Geschäftsleiter einer gemeinnützigen Organisation gekündigt, da ich dem Vorstand im Weg stand. Zum ersten Mal im Leben hatte ich das Gefühl, dass sich mein starkes Engagement nicht gelohnt hatte, und ich bereute, dass ich nicht schon ein bis zwei Jahre früher von mir aus gekündigt hatte.

Fünftens erschütterte es mich in den letzten Jahren wiederholt, wenn Freunde mehrere Monate in Burnout-Kliniken verbringen mussten. In meinem nahen Umfeld kenne ich auch aktuell mehrere Personen, die Gefahr laufen, demnächst in einen solchen Er-

schöpfungszustand zu fallen. Die Gründe dafür sind zahlreich: vom eigenen Perfektionismus über private Herausforderungen bis zu Mobbing und mangelnder Wertschätzung am Arbeitsplatz.

Sechstens beobachte ich, dass immer mehr Menschen nicht nur im Zug und im Bus permanent an ihrem Smartphone hängen, sondern auch wenn sie auf der Rolltreppe stehen, auf dem Bahnsteig gehen, den Kinderwagen schieben, mit Freunden am Tisch sitzen, den Hund Gassi führen oder wenn im Konzertsaal eine Mini-Pause zwischen zwei Werken oder Sätzen entsteht. Manche Apps sind so gestaltet, dass die Nutzer:innen ständig mit ihnen interagieren müssen. Dadurch wird nicht nur unsere innere Festplatte dauernd überreizt und unsere Aufmerksamkeit reduziert, sondern auch die *FOMO* (*fear of missing out*) gefördert: die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.

Siebtens stieß ich vor einem Jahr bei der Recherche für ein Buch mehrmals auf den Begriff *Muße*. Dieses Wort war mir zwar bekannt, aber ich erfuhr erst bei der vertieften Lektüre, dass *Muße* in der Antike als eine wichtige Tugend galt und erst im Mittelalter von Mönchen und später von Reformatoren als Quelle aller Laster geschmäht wurde. Dass sich die Geister an der *Muße* und am Müßiggang so stark scheiden, weckte meine Lust, mich mit diesem Zustand tiefer zu beschäftigen.

Achtens gebe ich seit zehn Jahren Kurse zur ganzheitlichen Standortbestimmung. Die ursprüngliche Idee war, dass Personen zwischen 25 und 40 Jahren teilnehmen würden, die sich für eine bestimmte Lebensform oder Arbeitsstelle zu entscheiden haben. Doch die meisten Teilnehmenden sind zwischen 60 und 70 Jahre alt. Bei diesen Kursen wird mir immer stärker bewusst, wie lange und intensiv wir uns auf die zweite Lebensphase der Arbeitswelt und Erwerbstätigkeit vorbereiten. Aber in die dritte und vorletzte Lebensphase (zwischen 60 und 80 Jahren) gelangen wir in der Regel ohne große Vorbereitung. Dieses Buch soll ein bescheidener Beitrag dazu sein.

Neuntens starben in den letzten Jahren mehrere meiner Freunde kurz vor oder nach der Pensionierung an Herzversagen oder Krebs. Das wünsche ich niemanden – auch mir selbst nicht. Ich muss nicht hochbetagt werden, aber die Jahre zwischen 60 und 75 möchte ich gern mit einem hohen Maß an Selbstbestimmung erleben und genießen.

Und *zehntens* habe ich letzthin zum dritten Mal Viktor E. Frankls erschütternden Bericht... *trotzdem Ja zum Leben sagen* gelesen. In den Konzentrationslagern wurde alles unproduktive Leben wörtlich für lebensunwert gehalten und mit industrieller Effizienz zerstört. Diese Pervertierung des Effizienz- und Leistungsdenkens stellt fundamentale Fragen an die zugrunde-

liegende Geisteshaltung von Arbeit und Leistung, Effizienz und Tüchtigkeit.

Je öfter ich in den letzten Jahren mit anderen Menschen über unsere Leistungsgesellschaft und das persönliche Leistungsdenken sprach, desto stärker wurde mein Wunsch, mich mit unserem Verhältnis zum Tun und Nichttun zu befassen. Die Themen dieses Buches bewegen sich zwischen den beiden Polen Leistungsideal und Müßiggang. Jean de La Fontaine wies 1668 in seiner berühmten Fabel diese beiden Pole zwei Tieren zu: der Ameise und der Grille. Die Ameise sammelte im Hochsommer emsig Futter für den Winter, während die Grille den lieben langen Tag Lieder sang und die Wanderer erfreute. Die Grille riet der Ameise, sich nicht so abzumühen und den Sommer etwas zu genießen. Die Ameise ließ sich aber nicht beirren. Als der Winter einbrach und die Grille ohne Obdach und Nahrung die Ameise um ein wenig Futter bat, wies die Ameise sie eiskalt ab und riet ihr, mit Tanzen und Singen gegen die Kälte des Winters anzukämpfen. Am Ende des Buches werde ich auf diese Fabel zurückkommen.

Das Schreiben eines Buches über Muße und Nichttun ist genau betrachtet ein Widerspruch in sich, zumal Thomas Edison behauptete, Kreativität bestehe aus einem Prozent Inspiration und 99 Prozent Transpiration. Erfreulicherweise besteht der Tag eines Autors

aber nicht ausschließlich aus Schreiben, sondern verlangt viele schöpferische Pausen. Dass wir mehr Muße pflegen sollten, formulierte Friedrich Nietzsche in *Die fröhliche Wissenschaft* vor über 150 Jahren in deutlichen Worten:

»Man schämt sich jetzt schon der Ruhe; das lange Nachsinnen macht beinahe Gewissensbisse. Man denkt mit der Uhr in der Hand. Lieber irgendetwas tun als nichts. Man hat keine Zeit und keine Kraft mehr für die Zeremonien, für die Verbindlichkeit mit Umwegen, für allen Esprit der Unterhaltung und überhaupt für alles Otium [Muße]. Denn das Leben auf der Jagd nach Gewinn zwingt fortwährend dazu, seinen Geist bis zur Erschöpfung auszugeben, im beständigen Sich-Verstellen oder Überlisten oder Zuvorkommen: die eigentliche Tugend ist jetzt, etwas in weniger Zeit zu tun als ein anderer (...) Es könnte bald so weit kommen, dass man einem Hange zur vita contemplativa (das heißt zum Spaziergehen mit Gedanken und Freunden) nicht ohne Selbstverachtung und schlechtes Gewissen nachgäbe. – Nun! Ehedem war es umgekehrt: die Arbeit hatte das schlechte Gewissen auf sich. Ein Mensch von guter Abkunft verbarg seine Arbeit, wenn die Not ihn zum Arbeiten zwang.«

Und der Wiener Kabarettist Georg Kreisler drückte die Einladung zur Muße im Jahr 1974 im Lied *Wenn alle das täten* treffend aus:

*»Bleib'n Sie doch mal Ihrer Arbeit fern,
geh'n Sie stattdessen spazieren (...)
Alles wird weitergeh'n ohne Sie,
Sie würden gar nichts riskieren (...)
Deswegen geht die Welt doch nicht unter –
sie geht eher unter, wenn's so bleibt wie jetzt!«*

1 Arbeiten ist mehr als Leisten

*Um vom Leisten zum Leben zu gelangen,
besteht der erste Schritt darin, das menschliche Tätigsein
möglichst umfassend zu betrachten.*

In der Volksschule erlebte ich in den 70er-Jahren noch in jedem Schulfach eine Note für die Leistung und eine separate Note für den Fleiß. Wenn wir das Jahreszeugnis unserer Oma zeigten, erhielten wir eine Belohnung von fünf Franken. Ich glaube, dass Oma das Zeugnis gar nicht anschaute. Jedenfalls kann ich mich nicht erinnern, dass sie uns jemals kritisierte, wenn irgendwo keine Bestnote stand. Ich hatte in der Volksschule in den meisten Fächern gute Leistungsnoten. Beim Fleiß gaben mir die Lehrerinnen jedoch selten die Maximalnote, weil ich die Schule recht locker nahm. Damals fand ich die unterschiedliche Bewertung von Bemühung und Leistung wenig sinnvoll. Heute erkenne ich den pädagogischen Wert. Und dass Lehrpersonen heute an vielen Volksschulen bzw. Grundschulen überhaupt keine Noten mehr vergeben, sondern die Kinder nach ihren Kompetenzen und Potenzialen in einem Prosatext oder einem Entwicklungsgespräch beurteilen, ist noch sinnvoller.

Unser ökonomisch dominiertes Denken und Handeln ist durch und durch vom protestantischen Arbeits- und Leistungs-Ethos geprägt. Wirtschaftsunternehmen versuchen die Arbeitsleistung ihres Personals mit zahlreichen Maßnahmen zu optimieren und dadurch die Gewinne zu maximieren:

- Vor 40 Jahren begannen Fast-Food-Ketten, für ihre Mitarbeitenden großzügige Familien-Events zu organisieren, um die Identifikation mit dem Unternehmen zu steigern. Letztlich ging es aber darum, das familiäre Umfeld günstig zu stimmen für Abend- und Wochenend-Einsätze der Mitarbeitenden.
- Vor 20 Jahren richteten Google und andere IT-Giganten ihre Arbeitsplätze wie Freizeitparks ein und boten ihren Angestellten rund um die Uhr kostenloses Essen an. Wenn man aber mit Mitarbeitenden ins Gespräch kam, wurde schnell klar, dass sie abends nur selten vor 22 Uhr die Firma verließen und praktisch kein Sozialleben hatten.
- Manche Firmen schulen ihre Personalabteilungen darin, Arbeitskolleg:innen in psychischen Krisen zu begleiten. Eine Studie des Beratungsunternehmens Deloitte zeigte auf, dass dieses Vorgehen einen positiven Return on Investment aufweise. Viele Firmen versuchen mit internen Gesundheitsprogrammen, Yoga- oder Meditationskursen, die Abwesenheits-

zeiten der Mitarbeitenden zu reduzieren und deren Leistung zu steigern. Zudem sorgen Personal Trainer sowie Atem-, Schlaf-, Ernährungs-, Beziehungs-, Mental-, Gesundheits-, Team-, Motivations-, Executive- und Erfolgs-Coaches dafür, dass sich Mitarbeitende laufend optimieren.

Das Leistungsdenken sitzt so tief in unseren Knochen, Hirnzellen und Genen, dass wir dieses persönliche und gesellschaftliche Grundmuster selten bis nie in Frage stellen. Der Homo sapiens ist längst zur humanen Ameise geworden und blickt despektierlich auf die menschliche Grille herab. Redensarten wie *»erst die Arbeit, dann das Vergnügen«*, *»von nichts kommt nichts«* oder *»ohne Fleiß kein Preis«* gelten in einer von ökonomischem Denken dominierten Gesellschaft als Selbstverständlichkeiten. Von meinen befragten Freund:innen erhielt ich ganz unterschiedliche Reaktionen auf diese Redensarten:

- *»In meiner Kindheit und Jugend in einem Handwerkergeschäft und mit einer Bauertochter als Mutter hatten diese Redensarten einen hohen Stellenwert. Später wurde diese Leistungsmoral meiner Eltern durch Reisen und Arbeitseinsätze im Ausland sowie durch Adoptivkinder aus Afrika allerdings stark relativiert.« (♂, 61 J.)*