



„BeziehungsWeise“

herzverbunden leben + erziehen

Impulse

Mails für Erziehende | No 5 | Dezember 2010

Muße

Einst gehörten Muße und Müßiggang ebenso wie Aktivität und Arbeit in das Leben eines jeden Menschen. Der Wechsel zwischen Geruhsamkeit und Betriebsamkeit hat jahrtausendlang sowohl den Tageslauf als auch den Jahreslauf geprägt. Die Nomadenvölker der Steppen fanden sich nach dem Herdentrieb abends am Feuer ein, die Lappen am Polarkreis suchten nach getaner Arbeit das geheizte Zelt auf, um zu schwitzen und zu schwätzen. Selbst in unseren Landen saßen die Bauersleut' noch bis vor 2-3 Jahrzehnten abends auf der Bank und schauten dem Sonnenuntergang zu. Die Arbeit war getan – jetzt kam die Ruhe.

Mit Selbstverständnis nahmen die Menschen den Müßiggang als natürlichen – von der Natur gegebenen – Gegenpol zur Aktivität. Der Abend wurde gefeiert und heißt deswegen heute noch *Feierabend*.

So gab es also seit Menschengedenken einen ständigen Wechsel zwischen Aktivität und Passivität, zwischen Handeln und Innehalten. Gesteuert wurde dieser Wechsel von den Gegebenheiten des Lebens, wie Sonne und Regen, Licht und Dunkelheit, Frühling und Herbst, Sommer und Winter. Im Tageslauf spielten die Mahlzeiten eine wichtige Rolle, im Jahreslauf die Lichtverhältnisse. Der Hunger verlangte nach Pausen, und die Dämmerung beendete die Arbeit. Bei Tageslicht arbeitete der Mensch, bei Dunkelheit kam er zur Ruhe. Im Sommer war er mit seinen Aktivitäten mehr nach außen gerichtet und im Winter mehr nach innen.

So ist die Winterzeit ein guter Rahmen, die Muße zum Thema meiner 5. *Impulse – Mails für Erziehende* zu machen und über ihre Bedeutung für die Entwicklung des Kindes und für die Gesundheit des Erwachsenen zu sprechen.

Vielleicht haben Sie schon beim Lesen der ersten Zeilen die Stirn gerunzelt? Muße – was ist das? Und wo gibt es sie noch? Die Fragen sind berechtigt. Die oben genannte Beschaulichkeit ist in unserer schnelllebigen und konsumorientierten Leistungsgesellschaft schon längst verloren gegangen. Hier und heute sind die Menschen mitgerissen im unaufhörlichen Strudel der Betriebsamkeit. Besinnung, Einkehr und Geruhsamkeit sind der zeitgeistgeprägten Hyperaktivität gewichen.

Muße – das Wort beschreibt eine *ruhige, arbeitsfreie und beschauliche Zeit*, die uns Gelegenheit gibt zur Regeneration, Reflexion und Andacht. Es ist die *Zeit des Ausruhens, des Ankommens und des Sinnierens*.

Der westlich geprägte Mensch jedoch verbindet Muße irrtümlich mit Begriffen wie *unnützlich, untätig, überflüssig, langweilig, lahm, faul* und *sinnlos*. Alles Attribute, die keiner will.

Wer weder unnützlich noch faul sein möchte, muss demnach den Müßiggang konsequent ver-

meiden. Um vor uns und vor anderen als wichtig, aktiv, fleißig, kreativ, leistungswillig, strebsam und unternehmungslustig zu gelten, haben wir ihn aus unserem Leben gestrichen. Und zahlen dafür – wie wir sehen werden – einen hohen Preis.

Wir Menschen sind seit Urzeiten mit speziellen Bedürfnissen ausgestattet, deren ausreichende Erfüllung unser Überleben, unsere Entwicklung und unser Wohlergehen sichert. Diese Bedürfnisse sind genetisch in uns veranlagt. *Bedürfnisse* benennen den *Bedarf*, also das, wessen wir für unser Wachsen, Werden und Sein *bedürfen*. Mit der Erfüllung eines Bedürfnisses wird der Notwendigkeit genüge getan, einen Mangel auszuschließen oder auszugleichen. Die Folgen einer ausreichenden Bedürfniserfüllung sind körperliche, seelische und geistige Gesundheit.

Nun ist allerdings den wenigsten Menschen bewusst, dass auch die Muße ein angeborenes Bedürfnis ist. Auch sie ist ein Teil unserer Natur und trägt zu Entwicklung und Wohlergehen bei.

Es ist die menschliche *Veranlagung* – seit Millionen Jahren die *Anlage* unserer Gene – dass wir Bedürfnisse haben und dass diese nach Erfüllung streben, um uns zu erhalten. Niemand kann ohne nachteilige oder schwerwiegende Folgen diese Gesetzmäßigkeit einfach außer Kraft setzen. Habe ich zu wenig Nahrung – so leidet der Körper. Habe ich zu wenig Bindung – so leidet die Seele. Habe ich zu wenig Freiheit – so leidet der Geist ... um hier nur drei Beispiele zu nennen.

Niemand kann also – wissend oder unwissend – Bedürfnisse unberücksichtigt lassen, ohne die Konsequenzen tragen zu müssen. Die Folge einer unzureichenden Bedürfniserfüllung sind körperliche, seelische und geistige Mangelerscheinungen.

Doch wozu braucht der Mensch die Muße?

Die Muße stillt das Bedürfnis nach innerer Einkehr, nach Regeneration, nach Ausruhen, nach Andacht und beschaulichem Innehalten. Sie schenkt uns die Begegnung mit uns selbst. Philosophen und Weise wussten seit jeher, dass die Seele und der Geist schöpferische Pausen brauchen. Nach der aktiven Phase der Weltzugewandtheit, braucht der Organismus ebenso die passive Phase der Weltabgewandtheit – die geruhsame Hinwendung zum ICH.

Inzwischen hat die Hirnforschung den wissenschaftlichen Beleg für dieses alte Wissen gefunden. Bereits 1998 hat der Neurologe Markus Reichle bei Untersuchungen im Kernspintomografen festgestellt, dass sich bei seinen Probanden gewisse Hirnregionen bei hoher Konzentration auf eine Aufgabe äußerst aktiv zeigten, während zugleich aber die Aktivitäten in anderen Hirnregionen deutlich abnahmen. Umgekehrt nahm in diesen Bereichen die Aktivität wieder zu, sobald das zielgerichtete Denken eingestellt wurde. Viele Studien haben seitdem gezeigt, dass dieses sogenannte „Leerlauf-Netzwerk“ (default mode network) aktiv wird, wenn der Mensch abschaltet, schläft, vor sich hin träumt, meditiert, sinniert oder im Koma liegt.

Es ist also erwiesen, dass unser Denkorgan beim ziellosen Nichtstun keineswegs untätig ist. Einige Hirnregionen sind dann sogar aktiver als beim zielgerichteten Denken. Nun werden neue Verbindungen zwischen Nervenzellen geknüpft und neue Zusammenhänge hergestellt. Kreativität entsteht.

Der Mensch macht also nicht einfach „Nichts“ beim Nichtstun, er macht „Anderes“ – ebenso Wichtiges und Wertvolles.

Jetzt – befreit von äußeren Reizen – „beschäftigt sich das Gehirn vor allem mit sich selbst: Es verarbeitet Gelerntes, sortiert das Gedächtnis, und versichert sich seiner eigenen Geschichte. Diese Art des neuronalen Ordnunghaltens ist sowohl für ein reibungsloses Funktionieren des Denkorgans wichtig, als auch für unser Empfinden einer eigenen unverwechselbaren Identität.“ (Alle Zitate: „Vom geistreichen Nichtstun“ | Ulrich Schnabel | DIE ZEIT Nr. 49 vom 2.12.2010)

„Hirnforscher und Psychologen zeigen, wie wichtig Auszeiten und Momente des Nichtstuns sind: Diese fördern nicht nur die Regeneration und stärken das Gedächtnis, sondern sind geradezu die Voraussetzung für Einfallsreichtum und Kreativität, vor allem aber für das seelische Gleichgewicht.“

Der Mensch braucht also die Muße für sein inneres Gleichgewicht und seine Gesundheit.

Doch warum nimmt er sich dann so wenig Zeit dafür?

Wenn erwachsene Menschen durch ihr Leben hetzen, ununterbrochen „online“ sind, auf allen Leitungen gleichzeitig kommunizieren, sich ihren Tag mit Terminen vollstopfen und noch nach Mitternacht das übernächste Event planen, dann ist das die *eine* Sache. Wenn sie aber das Leben ihrer Kinder ebenso atemberaubend verplanen, dann ist das eine *andere* ...

Wenn erwachsene Menschen Gereiztheit, Nervosität, Burn-out-Symptome, Zeitdruck, Schwindel, Bluthochdruck, Tinnitus und Rückenschmerzen als Preis für ihr dynamisches Leben zahlen wollen, so dürfen sie das tun. Wenn aber schon Kindergartenkinder keinen freien Nachmittag mehr haben und bereits Grundschul Kinder Beruhigungsmittel nehmen müssen, dann ist an dieser Stelle die Entwicklung in unserer Gesellschaft gründlich schiefgelaufen ...

Seit Jahrzehnten definieren sich die Menschen in unserer Gesellschaft immer mehr über Leistung und Besitz. Eltern wünschen seit jeher, dass ihre Kinder lernen und leisten und gute Noten mit nach Hause bringen, doch seit der ersten PISA-Studie ist bei uns der Bildungswahn ausgebrochen.

Nun werden schon die Allerkleinsten „gebildet“ und mit Wissen vollgestopft. In Kleinkindgruppen und Kindergärten wird nicht mehr einfach gespielt und gesungen, nein – es werden Werte vermittelt, soziales Verhalten besprochen, Verständnis verlangt, Kompromisse diskutiert, Regeln verabredet und Vernunft erwartet, wo rein entwicklungs-biologisch gesehen Vernunft noch nicht vorhanden ist. Was für ein Stress!

So werden Kinder erzogen, gebildet und mit Input überfrachtet; und immer werden im Gehirn die gleichen Areale angesprochen. Die anderen Areale aber – die uns das Wohlfühl vermitteln, den Kontakt zu uns, zu unseren Fähigkeiten und unserer Kreativität schenken, die uns ankommen, regenerieren und die eigene Individualität spüren lassen, die uns unser So-Sein erlauben und uns daher stark fürs Leben machen – die bleiben ausgeschaltet.

Denn die Muße, sie zu nutzen, ist nicht gegeben.

Eine Untersuchung hat ergeben, dass das wiederholte Lösen von Kreuzworträtseln nicht intelligenter macht. Das Gehirn hat zwar – durch die entsprechende Übung – eine große Menge Stichworte parat, was aber weder auf den IQ noch auf die Lebenskompetenz einen positiven Einfluss hat. Wissen allein macht nicht klüger.

So ist es auch müßig, Kindern isoliertes Wissen beizubringen, ohne sie gleichzeitig träumen, faulenzeln, spielen, beobachten, nichts tun, rumhängen, sinnieren, albern, lustig und unnützlich sein zu lassen – sie einfach *sein* zu lassen.

Wissensvermittlung wäre nur dann sinnvoll, wenn das Kind viel freie, unverplante Zeit für sich hat, um das Aufgenommene zu verarbeiten, zu sortieren und – in aller Ruhe – selbst die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen. Nur dann können sich im Kind neben den kognitiven Fähigkeiten auch die sozialen Fähigkeiten entwickeln.

Ohne diesen Ausgleich – ohne dieses Leerlauf-Netzwerk - häuft das Gehirn lediglich isolierte Informationen an, die dem Kind bei der Lebensbewältigung wenig hilfreich sind.

Wenn die gesunde Balance zwischen der *Begegnung mit der Welt* und der *Begegnung mit sich selbst* nicht mehr besteht, wird der Mensch schlechter gelaunt, unaufmerksamer, unzufriedener und weniger leistungsfähig sein. Dann „fühlen wir uns fahrig, fremdgesteuert und irgendwie nur halb anwesend. Was dabei auf der Strecke bleibt, sind nicht nur die Ruhe zum Denken und zum konzentrierten Arbeiten, sondern auch die Wertschätzung unseres Lebens.“

Kennen Sie das?

So wie wir stetig ein- und ausatmen, so können wir stetig zwischen *Innen* und *Außen* pendeln und dadurch die Balance erhalten. Unser Bedürfnis nach Muße ist gleichzeitig das Bedürfnis nach Gesundheit und innerem Gleichgewicht. Dieses Bedürfnis ist – wie alle anderen auch – nicht verhandelbar.

Wenn Sie nun der Meinung sind, dass der heutige modere Mensch aber vollkommen anders veranlagt ist, so stimmt das nur bedingt. Die seelisch-geistige Entwicklung unterscheidet sich sicherlich von der unserer Ahnen, nicht aber die körperliche Entwicklung. Nach wie vor werden die Elementarfunktionen des Körpers – wie Atmung, Verdauung, Reflexe und Puls vom Stammhirn gesteuert. Nach wie vor bekommen wir Herzklopfen bei Angst, zitternde Knie nach einem Schreck und Schweißausbrüche bei totaler Überforderung. Und nach wie vor reagiert das Kind mit Stresssymptomen, wenn zu viel von ihm verlangt wird. Wenn es lernen muss,

was es noch nicht lernen kann, wenn es vernünftig sein muss, wo es noch nicht vernünftig sein kann, wenn es sich wie ein kleiner Erwachsener verhalten soll, obwohl es noch ein Kind ist.

Die rundum gebildeten und geförderten Kinder, die in dem Film „Nur das Beste für mein Kind“ nach dem gefragt werden, was sie gerne einmal tun würden, wenn sie die Wahl hätten, antworten fast verschämt: „Ich würde gerne mal spielen.“

Schenken wir uns und unseren Kindern wieder die Muße. Nur wer auch müßig sein kann, ist zufrieden, sich selbst genug und zu konzentriertem Arbeiten fähig.

Nur wer sich selbst begegnet, weiß wer er ist.

In den sechziger Jahre untersuchte der Neuropsychologe Ernst Pöppel im Auftrag der NASA die Reaktionen der Menschen im *Bunker-Experiment*. Er schickte erst seine Probanden in die wochenlange Isolation, dann ging er selbst. Aus Neugierde.

„Erst musste ich mich an mich selbst gewöhnen ... (und stellte dann fest)... dass ich hoch konzentriert arbeiten konnte, viel weniger abgelenkt ... und in gewisser Weise mir selbst genug war.“

Als er nach zwei Wochen wieder ins Freie trat, „fühlte ich mich auf eine Art geläutert, die fast schon eine religiöse Komponente hatte. Es war wie eine innere Reinigung, ich hatte sozusagen Kontakt mit mir selbst aufgenommen und erlebt, dass ich von all dem Trubel um mich herum unabhängig sein konnte.“ Er war bei sich selbst angekommen.

Wenn Sie und Ihr Kind heute umgeben sind von Hektik, Nervosität und Gereiztheit – dann ist es Zeit abzuschalten. So wie Sie die *Bewegung* als Ausgleich für den *Körper brauchen*, so brauchen Sie das *Nichtstun* als Ausgleich für die *Seele*.

Wenn Sie Ihre Balance behalten oder wiederherstellen wollen, dann lassen Sie die Seele baumeln. Wenn Sie Ihrem Kind Stabilität mitgeben wollen, dann schenken Sie ihm unverplante Zeit. Lassen Sie es träumen, Löcher in die Luft gucken und Langeweile haben. Nur so kann es *alle* seine Potentiale entfalten und sich damit vollständig fühlen.

Für diejenigen, die wissen wollen, wann es Zeit für eine Auszeit ist, hat Ernst Pöppel noch einen Rat: „Führen Sie sich abends Ihren Tag vor Augen und fragen Sie sich, was Sie Kreatives geleistet haben. *Kreativität ist ein wichtiges Merkmal eines ausgeglichenen Menschen*. Wer nur noch erledigt, abarbeitet und reagiert, braucht definitiv eine Pause.“

Schenken Sie sich und Ihrem Kind schöpferischen Pausen für die Gesundheit und die Begegnung mit sich selbst für das Selbstbewusstsein.

Mit den besten Wünschen
Brigitte Hannig

Ein Buch | Muße – Vom Glück des Nichtstuns | Ulrich Schnabel | Blessing Verlag

Ein Film | Nur das Beste für mein Kind | ZDF vom 20.07.2010 | In der Reihe 37 ° | ZDF-Mediathek

“BeziehungsWeise”

herzverbunden leben + erziehen
Schriften | Seminare | Supervision
www.brigitte-hannig.de

Impulse - Mails für Erziehende ist ein unregelmäßig erscheinender Denk-Brief an interessierte Eltern und Fachleute. Sie können die Impulse-Mails über meine Homepage kostenlos beziehen. Vielen Dank für Ihr Interesse.