

Hier erklärt der frühere Benediktinermönch Anselm Bilgri, warum Nichtstun so wichtig für den Menschen ist, wieso es oft zu kurz kommt – und wie's geht

Wer kennt sie nicht? Diese Momente des eigenen Getriebenseins durch die hohen Leistungsanforderungen unserer Gesellschaft und die Flut von neuen Informationen, die uns das Beschleunigungszeitalter beschert. Ob Angestellter oder Unternehmer, Wissenschaftler oder Handwerker, Hausfrau oder Politiker.

Es scheint, als müsste jede Minute des Tages getaktet, verplant und mit Aktivität gefüllt werden. Atempause? Fehlansage. Dabei wäre Nichtstun richtig gesund.

Hat der Mensch verlernt, aus dem Getriebe und Getöse des Alltags gelegentlich auszubrechen? Und wo bleibt unser Mut zur Muße? Darüber hat die AZ mit dem ehemaligen Benediktinermönch, Cellerar und Prior des Klosters Andechs, Anselm Bilgri, gesprochen.

AZ: Herr Bilgri, was genau bedeutet der Begriff Muße eigentlich?

ANSELM BILGRI: Es gibt eine sehr schöne Definition vom römischen Dichter Horaz (65 v. Chr. – 8 v. Chr. d. Red.): Er nannte die Muße eine Zeit „procul negotiis“ – fern von Geschäften also. Horaz meinte damit eine Zeit, die nicht fremdbestimmt ist durch Termine, andere Leute oder Arbeit. Das war für die alten Römer natürlich auch eine Zeit zum Lesen oder Philosophieren. Die österreichische Muße-Forscherin Helga Nowotny definiert sie als: Eigenzeit. Das ist vielleicht die schönste Kurzdefinition dafür.

„Der Sonntag bot immer eine hervorragende Möglichkeit für Muße“

Hat der Mensch der Jetztzeit mit all seinen sozialen und ökonomischen Verpflichtungen überhaupt die Möglichkeit, seine Zeit der Muße zu widmen?

Muße macht Mühe! Die Zeit muss man sich freischaufeln. Sprachgebräuchlich hängt der Begriff Muße tatsächlich mit



AZ-
balance
immer
samstags

„Es ist erwiesen, dass regelmäßige Auszeiten vom Alltagsstress und ein Leben mit Momenten von Muße als eine Art Burn-out-Prophylaxe dienen“ – sagt Anselm Bilgri.

Foto: imago

AZ-INTERVIEW
mit
Anselm Bilgri



Foto: dpa

Der Münchner (65) wurde 1980 vom späteren Papst Josef Ratzinger zum Priester geweiht. Er war bis 2003 Cellerar von St. Bonifaz und Prior im Kloster Andechs. Er ist Coach und Autor.

schen tritt das Bewusstsein für die Wichtigkeit von Muße in den Hintergrund. Sei es durch die täglichen Leistungsanforderungen oder die vielen technischen Errungenschaften wie Smartphones oder Tablets und dergleichen mehr.

Was bringt ein Leben, in dem wir mehr auf unsere Mußezeit achten?

In erster Linie ein bewussteres Leben. Die vielen Ablenkungen der Welt lassen unsere Lebenszeit viel zu schnell an uns vorbeirauschen. Muße hilft dabei, sich bewusst zu werden, was Leben eigentlich bedeutet. Und

sie ermöglicht es uns, wieder mehr in die Tiefe einzutauchen.

Wie wirkt sich ein Leben mit mehr Muße auf die Gesundheit aus?

Es ist erwiesen, dass regelmäßige Auszeiten vom Alltagsstress und ein Leben mit Momenten von Muße als eine Art Burn-out-Prophylaxe dienen. Man kann das auch als Stressreduktion betrachten. Denn Stress entsteht sehr oft im eigenen Kopf, auch wenn er von außen zu kommen scheint. Durch Achtsamkeit und Muße findet der Mensch insgesamt zu größerer Gelassenheit und stärkt

damit sein gesamtes Immunsystem.

Waren die Menschen, die einst noch mehr mit dem Lauf des Kirchenjahrs lebten, besser vertraut mit einem Leben in Muße?

„Das kann man fast überall und zu jeder Jahreszeit“

Ich bin eher skeptisch gegenüber der Verherrlichung früherer Zeiten. Aber in gewisser Weise ist das sicher so. Schon

de Zeit zu nehmen und gar nichts zu tun. Einfach einmal abschalten und seine Gedanken schweifen lassen. Das kann man fast überall und zu jeder Jahreszeit. Im Sommer auf dem Balkon, im Winter vor dem Kamin, auf der Couch oder in der Badewanne. Die Seele einfach mal baumeln lassen, wie es so schön heißt. Wichtig dabei ist, dass man weder Fernseher noch Smartphone anlässt und den PC runterfährt, um sprichwörtlich abzuschalten.

Für viele erscheint eine halbe Stunde am Tag kaum praktikabel. Wie motivieren Sie Menschen, die scheinbar keine Zeit für Muße haben?

Es ist ganz einfach so: Wer sich regelmäßige Zeiten für das Innehalten nimmt, der wird alle anderen Aufgaben und Herausforderungen des Lebens umso besser bewältigen können. Das sollte Ansporn genug sein.

Welche Übungen geben Sie Muße-Suchern mit auf den Weg?

Es gibt dafür Achtsamkeitsübungen, beispielsweise das Üben des Panoramablicks: In dem man versucht, sein Blickfeld weit zu stellen, um dann im Wechsel den Blick auf einen kleinen Punkt zu konzentrieren, ist man schon mitten in der Praxis. Wenn man das drei-, viermal wiederholt, verlangsamt sich innerhalb von sechs Sekunden der Puls, und das Stresshormon Adrenalin reduziert sich. Es ist ganz einfach.

Was noch? Die Zen-Meditation ist eine ganz einfache Sitzmeditation, die aus dem Buddhismus stammt. Wir bieten Sie in unserer Muße-Akademie an. Ich selbst bin immer wieder erstaunt, wie schnell man in einen sehr kontemplativen Zustand gerät. Diese Meditationen dauern in etwa 25 Minuten und funktionieren in der Gemeinschaft besonders gut. Man muss es einfach einmal ausprobieren.

Interview:
Martina Artmann

Anselm Bilgri hat mit Nikolaus Birkel und Georg Reider 2013 in München die „Akademie der Muße“ gegründet, die zunächst vor allem Führungskräfte schulte. Heute steht sie allen offen. Bilgri ist Autor des Buches „Vom Glück der Muße: Wie wir wieder leben lernen“ (Piper-Verlag, 20 Euro)



Studie belegt: „Ruhe weicht Freizeitstress“

Was machen Menschen am liebsten, wenn sie selbst entscheiden dürfen, was sie mit ihrer Zeit anfangen? Das untersucht regelmäßig die repräsentative Studie „Freizeit-Monitor“.

Das jüngste Ergebnis von 2018: Sieben bis neun von zehn Freizeit-Aktivitäten sind heute von Fernsehen, Radio hören, Telefonieren oder Smartphone-Nutzung geprägt. Dazu kommt vermehrt

das Springen von einem Freizeitereignis zum nächsten: Pro Woche sind es heute im Schnitt 23 – vor 20 Jahren waren es erst zwölf.

Ulrich Reinhardt, wissenschaftlicher Leiter der Untersuchung, spricht von zunehmender Rastlosigkeit: „Muße und Ruhe weichen immer deutlicher einem Freizeitstress.“ So dauerten Freizeitaktivitäten im Schnitt kaum noch länger als zwei Stunden.

Immer seltener werde eine einzelne Sache zu einer Zeit gemacht. Fernsehen, telefonieren, am Smartphone daddeln, essen – das alles passiert heute eher gleichzeitig.

Bemerkenswert ist, dass in der Untersuchung auch die Sehnsüchte der Menschen abgefragt worden sind. Und die klingen wie eine Gegenbewegung zum Freizeitstress: Rund die Hälfte der Befragten würde lieber mal faulenzeln.



wam Concept Store
mit fair & nachhaltig
produzierten Artikeln

wam steht für ein GUTES Gefühl und Dinge, die das Leben schöner machen. Mode, Accessoires, Kosmetik, Kaffee, Einrichtung, Geschenkartikel – die ausgewählten, nachhaltig & fair produzierten Artikel innovativer Hersteller mit hohem Anspruch an Qualität & Design im wam Concept Store garantieren Tragekomfort, einmaligen Look, lange Freude daran und ein gutes Gefühl – im Kopf, auf der Haut und in den eigenen vier Wänden. **wam!**

Wer schon lange keine Lust mehr hat auf Massen- beziehungsweise Stangenware, wie sie in den unzähligen Shoppingmeilen deutscher Städte hängt, der ist bei uns genau richtig. Im wam Concept Store in München-Allach heißt Shopping noch Einkaufen und zeichnet sich durch individuelle Beratung, angesagte und nachhaltig produzierte Ware sowie Spaß am Ausprobieren und Kombinieren aus. Ganz nebenbei bekommen Sie noch tolle Wohn-Inspirationen für Ihr Zuhause, können in vielen Accessoires stöbern und Bio-Kaffee genießen.

Alle, die Wert auf (Lebens-)Qualität und das etwas persönlichere Einkaufs-Erlebnis bekommen haben, sind hier in München - Allach genau richtig.

Vorbeschaun lohnt sich!



CONCEPT STORE, NACHHALTIG, LEBENSQUALITÄT

der wöchentliche Feiertag, nämlich der Sonntag, bot schon immer eine hervorragende Möglichkeit für Muße. In der Weimarer Verfassung bezeichnet man den Sonntag als einen Tag der Erhebung der Seelen. Aber leider ging auch das verloren, denn aus der Mußezeit wird Freizeit – und die ist dann auch wieder nicht frei, sondern mit vielen Aktivitäten verplant, weil sie so kostbar ist. Und das ist dann genau das Gegenteil von Muße.

Die meisten Deutschen wurden erzogen mit dem Sprichwort: „Müßiggang ist aller Laster Anfang.“ Da scheint es verwunderlich, dass man sich jetzt der Muße zuwenden soll, oder?

Komischerweise ist das ein Satz, der aus der Feder Benedikts von Nursia (um 480 – 547 n. Chr. d.Red.) stammt, nämlich dem „Inimica animae“, was so viel heißt wie: der Feind der Seele. Die Mönche waren natürlich daran beteiligt, dass die Hochachtung der Muße im Christentum verlorengegangen ist. Dennoch glaube ich, dass Religion helfen kann, sich Muße zu gönnen.

Was empfehlen Sie Menschen, die Muße suchen?

Das Erste wäre schon einmal, sich täglich für eine halbe Stun-

wam
Franz-Nußl-Straße 24
80999 München - Allach
Tel: +49 89 55293688
www.wam-shopping.de

Shopping Zeiten:
Di / Do / Fr 10.00-18.30 Uhr
Mi / Sa 10.00-14.00 Uhr