

# Überdrehte Erstarrung

Mehr Kreativität durch Müßiggang

| **STEPHAN GRÜNEWALD** | Ihrer Sehnsucht nach dem großen Glück folgend investieren viele Menschen immer mehr Zeit in Beruf, Familie und Ausbildung. Am Ende des Tages haben sie jedoch überwiegend das Gefühl, erschöpft, aber keinen Schritt weiter zu sein. Wollen wir zu viel vom Leben?

Viele Menschen folgen in ihrem gelebten Alltag eher einem Betriebsamkeits-Anspruch als einem Kreativitäts-Ideal. Sie sind höchst aktiv, haben das Gefühl, sich auf das Äußerste zu engagieren und im Beruf oder in der Freizeit viel zu oft an die Grenze ihrer Belastungsfähigkeit zu gehen. Der Alltag hat dadurch die Qualität eines hochtourigen Hamsterrads: man dreht bei hoher Drehzahl durch und hat das Gefühl, dass sich der Rhythmus des Lebens immer weiter steigert. Oft qualifiziert sich das eigene Tagwerk in einer Art Erschöpfungstolz. Man weiß zwar nicht mehr genau, was man alles getan hat und

mit welchem Sinn man es betrieben hat, aber man spürt an der bleiernen Müdigkeit, dass man sich doch recht-schaffen abgearbeitet hat. Die heutige Arbeitskultur produziert daher immer wieder einen Zustand besinnungsloser Betriebsamkeit oder bewegter Erstarrung.

Durchbrochen wird dieser Zustand jedoch zuweilen an freien Tagen, im Urlaub oder in Momenten der Langeweile. Psychologisch interessant ist, dass dieser Durchbruch oft gar nicht genossen werden kann, obwohl man sich im Alltag doch danach gesehnt hat, endlich dem beklagten Hamsterrad entkommen zu können. Denn die

sich eröffnende Ruhe führt in eine Verfassung gesteigerter Unruhe: mit einem Mal stürzen die offenen Fragen, die ungelösten Probleme auf uns ein, die in den heftigen Umdrehungen des Hamsterrades aus dem Blick geraten waren. Wir sehen uns mit Sehnsüchten oder Stimmungen konfrontiert, die uns irritieren und mit denen wir nicht im Handumdrehen fertig werden können. Im tiefsten Inneren haben wir eine große Angst vor der Ungewissheit, den Risiken und der Dramatik, die sich in einer unverplanten Zeit eröffnen können.

## Kreuzzug gegen die Langeweile

Der Wiedereinstieg ins Hamsterrad hat dadurch häufig eine entlastende Funktion. Man findet sich in einer vertrauten Routine wieder. Man „leidet“ zwar, aber dieses Leiden kann man besser leiden als die unberechenbaren Umschwünge des Müßiggangs. Wenn man einmal psychologisch die Tagesläufe der Menschen analysiert, dann stellt man fest, dass viele einen regelrechten Kreuzzug gegen die Langeweile führen. Der Terminkalender ist überfrachtet und der Tag heillos überprogrammiert. Darüber hinaus soll eine ganze Armada von Medien – vom MP3-Player, der als moderner Ohrenschnuller fungiert, über das iPhone oder Smartphone bis hin zum Radio, Fernseher oder Computer – das Aufkommen situativer Leerstellen torpedieren. Ein zur Ruhe kommen und auf sich alleine gestellt sein soll mit allen Mitteln verhindert werden. Die Zeit soll buchstäblich „totgeschlagen“ oder kastriert werden.

Beseitigt werden auf diese Weise aber auch die psychologischen Voraussetzungen für Kreativität. Denn verrückte Einfälle, patente Ideen oder tiefere Einsichten ereignen sich nicht in Zuständen

emsiger Betriebsamkeit, sondern in Übergangs- oder Ruheverfassungen, in Wartezeiten, bei Nebentätigkeiten oder beim Müßiggang. Darum hat jeder auch schon mal die Erfahrung gemacht, dass sich eine Problemstellung, die man seit Stunden verbissen bearbeitete, produktiv auflöste, als man sich beinahe schon resigniert aufs Klo begeben hat. Eine neue Geschäftsidee entsteht meist nicht, wenn man gebannt auf den Computer starrt, sondern auf der Fahrt nach Hause oder in der Kantine. Mitunter hat man sogar das Gefühl, von dem plötzlich hereinbrechenden Einfall überrascht oder überrumpelt worden zu sein. Von Billy Wilder wird berichtet, dass ihm seinen besten Filmideen während des Schlafes „zufielen“. Und das Rätsel der Schwerkraft löste Newton nicht in seinem Labor, sondern als er unter einem Apfelbaum döste.

## Seele kuppelt aus

Phasen der Langeweile oder die nicht ritualisierten Zeiten des Dösens, Wartens oder Umherstreifens sind schöpferische Zustände. Frei nach Schiller geraten wir in einen Modus, in dem alles möglich erscheint, weil nichts wirklich nötig ist. Im Müßiggang kuppelt die Seele aus den gerichteten Handlungsvollzügen und festgelegten Zweckbestimmungen aus. Dadurch eröffnen sich erweiterte Freiheitsgrade und Spielräume. Das erleben wir vor allem während des Schlafes. Die Stilllegung der Motorik ist gleichsam die Voraussetzung dafür, dass wir in Träumen unsere Lebensverhältnisse einmal anders und experimenteller „sehen“ können als im aktiven Wachzustand.

Verfassungen des Wartens oder Müßiggangs sind so produktiv, weil sie einen Übergang ermöglichen. Wer immer nur bewusst und fokussiert an einer Problemstellung arbeitet, gerät in

## AUTOR

Dipl. Psych. **Stephan Grünewald** ist Mitbegründer des rheingold Instituts für qualitative Markt- und Medienanalysen in Köln.



Systemzwänge. Er ist buchstäblich gefangen in einer festgefügtten Vorstellungswelt. Man tritt auf der Stelle, die Gedanken drehen sich im Kreis. Man bleibt so einem ‚abstrakten Konstruktivismus‘ verhaftet. Allerdings erwachsen Ideen auch nicht, indem man sich ein Kontrastprogramm verordnet und sich ‚konkreten Materialisierungen‘ hingibt: das Aufsuchen sinnlich-symbolischer Erfahrungen in materialen Vollzügen des Töpfens, Knetens, Plantschens, Knutschens, Spielens oder Essens fördert auch nicht die Kreativität. Sie führen eher zu frei flottierenden und schwelgerischen Verfassungen, die sich aber im plastischen Selbstgenuss verflüchtigen.

### Übergangs- und Brechungsphänomen

Psychologisch betrachtet sind kreative Ideen daher ein Übergangs- oder Brechungsphänomen. Sie entstehen zwischen abstraktem Konstruktivismus und konkreten Materialisierungen. Das abstrakte Denksystem wird durchlässiger auf materiale Ein-Fälle hin. Umgekehrt wird das plastische Material auf konstruktive Momente hin ausgerichtet.

Aber diese konstruktive Durchlässigkeit der Übergangs-Verfassungen ist auch mit einer gesteigerten Unruhe und Empfindlichkeit verbunden. Kreative Prozesse sind enervierend und dramatisch. Sie zerstören unser seelisches Gleichgewicht. Sie wühlen uns auf, ziehen uns in euphorische Höhen und in abgrundtiefe Zweifel. Daher obsiegt in unserem Alltag meist die Tendenz, die dem Übergang innewohnende Spannungsdramatik einzuebennen. Wir ritualisieren unseren Alltag und verplanen jede freie Stunde. Die berechenbare Erwartungs-Sicherheit des Hamsterrades ist uns wichtiger als die riskanten



Unwägbarkeiten des Übergangs.

### Mut zum Übergang

Es hat daher auch wenig Zweck, sich Ruhe und Müßiggang einfach zu verordnen. Der Alltag bietet immer wieder gute Gründe, doch wieder ins Hamsterrad einzusteigen. Es gibt doch immer etwas zu tun. Dennoch gibt es natürlich Voraussetzungen, Übergänge erst möglich zu machen. Dazu gehört die radikale Entschlackung des Terminkalenders. Die Eröffnung von Leerstellen im Tageslauf sollte einem wichtiger sein als die Erfüllung von Lehrplänen. Phasen des ziellosen Herumstreunens, des selbstverges-

senen Kramens und Schmöckens, das Dösen oder aus dem Fenster schauen können uns in einen gelockerten Modus bringen. Vor allem, wenn wir uns dabei vom sonst üblichen Verwertungs- und Perfektionsdiktat freisprechen. Aber Müßiggang erfordert in erster Linie den Mut zum Übergang. Man muss bereit sein, einen

Sprung ins Ungewisse zu vollziehen. Einen Sprung, der einen vielleicht mit abgründigen und wenig geliebten Seiten konfrontiert, der uns aber vielleicht auch die Leidenschaft wiederbringt, die wir als Kind verspürt haben: wenn wir Dingen gefolgt sind, die uns wirklich gepackt und begeistert haben.

### LITERATURTIPPS:

*Stephan Grünewald, Deutschland auf der Couch, Eine Gesellschaft zwischen Stillstand und Leidenschaft, Campus Verlag Frankfurt/New York 2006*

[www.rheingold-online.de](http://www.rheingold-online.de)

[www.stephangruenewald.de](http://www.stephangruenewald.de)