

**genussvoll leben!**

DIE GROSSE REDAKTIONSSERIE  
VOM 26. SEPTEMBER  
BIS 07. NOVEMBER 2015

**Lektionen in Müßiggang** Zum Genießen gehört die Fähigkeit zur Muße – doch viele Menschen haben es verlernt, innezuhalten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. Eine Teezeremonie kann dafür eine gute Übung sein. Oder auch die ganz bewusste Entscheidung, einfach mal nichts zu tun und die Gedanken fliegen zu lassen. An der Universität Freiburg beschäftigen sich Forscher mit der Muße.

**Mehr im Internet:** swp.de/genuss – **In der nächsten Folge lesen Sie:** Wer eine Reise tut

# Hingabe an den Moment

Süßes Nichtstun, konzentriertes Arbeiten, Abwarten und Tee trinken: Die Muße hat viele Seiten

Der Laden von Pei-Jen ist ausgestattet wie eine Alchemistenküche: Wasserkocher, Siebe, Glasgefäße, winzige Kannen, noch winzigere Schalen, Holzpinzetten, zylinderförmige Dufttassen aus weißem Porzellan. Zuerst kosten wir einen „Hochland Nebeltee“ aus der chinesischen Provinz Zhejiang. Nicht einmal. Achtmal. Eineinhalb Stunden lang, immer wieder frisch zubereitet. Er schmeckt nach Gras – und auch ein bisschen nach Spinat.

Fast drei Stunden dauert die Teezeremonie im Salon „Laifufu“ in München. Lai Fu heißt so viel wie „Das Glück soll kommen“. Unser Glück ist es, einen ganzen Samstag nachmittag lang nichts anderes zu tun, als uns in die chinesische Teekultur einführen zu lassen. Pei-Jen Müller-Lierheim kommt aus Taiwan. Sie selbst trinkt drei bis fünf Liter Tee am Tag. Über die Deutschen sagt sie, dass sie sich „mehr Mühe beim Kaufen von Kartoffeln als beim Kaufen von Tee machen“. Und sie wundert sich, dass hierzulande alles mögliche Tee heißt, selbst wenn es sich nur um Hagebutten handelt. Für Asiaten sind die Blätter des Teebaums Tee – sonst nichts.

Tee zwei ist ein teilfermentierter, taiwanesischer „Bu Zhi Chun Oolong“. Oolongs sind weder grün noch schwarz, sondern liegen irgendwo dazwischen. Wir tauchen unser Dufttäschchen in die Teeschale und schnuppern daran. Er riecht blumig, und schmeckt auch so. Tee drei ist eine Kostbarkeit: „Oriental Beauty Spezial“ – der Champagner unter den Oolongs. Elegant, zart, duftig. Der Ursprung indes erheitert: Von Zikaden befallene Teebäume im Norden Taiwans.

Eine Teezeremonie erfordert Muße: Die eigene Untätigkeit, das Beobachten, das Warten, das bewusste Riechen und Schmecken – alles Dinge, die wir sonst selten tun. Smartphones für die Ablenkung zwischendurch sind im „Laifufu“ deplatziert. Teetrinken auf Asiatisch ist schließlich eine würdevolle Angelegenheit. Sie zwingt uns zum Nichtstun, zum Innehalten – in einer Welt, die auf Tun programmiert ist und voller Reize steckt.

Können wir das überhaupt noch – uns dem Moment hingeben, mit allen Sinnen? Abwarten und Tee trinken? „Un-

sere Gesellschaft ist fast schon ohne Muße“, warnt der Neurobiologe und Psychiater Joachim Bauer. Gemeinsam mit anderen Ärzten, aber auch Philosophen, Soziologen und Kulturwissenschaftlern befasst er sich in einem Sonderforschungsbericht der Uni Freiburg mit der Bedeutung der Muße. Denn letztlich ist ohne vermeintlich unproduktive Momente vieles nicht möglich: Kreativität, Phantasie, Reflexion, das Schmieden von Plänen.

Eine exakte Definition von Muße hat Joachim Bauer nicht parat, eher eine Umschreibung: „Muße hat der Mensch in Momenten, in denen er – ohne es bewusst zu bemerken – die Zeit vergisst“, sagt der Professor. Das kann also das süße Nichtstun in der Hängematte sein, in der man schaukelnd einfach die Gedanken fliegen lässt, aber aus Sicht Bauers auch eine Arbeit – etwa wenn sich eine Goldschmiedin in die Feinheiten eines Ringes vertieft oder ein Gärtner in sein Blumenbeet. Selbst der Abend vor dem Fernseher kann dazugehören, sofern man ihn bewusst genießt. „Wenn ich nur des-

halb vor der Glotze sitze, weil ich das jeden Abend so mache und mir nichts Besseres einfällt, dann würde ich das nicht als Muße, sondern als Trägheit oder Suchtverhalten bezeichnen“, betont Bauer.

Feinde der Muße gibt es viele: Zeitdruck und innere Unruhe. Aber auch Multitasking – die Tendenz, immer mehr Dinge gleichzeitig zu tun anstatt sich vertieft mit einer Sache zu beschäftigen. „Es ist die ständige Angst, etwas zu verpassen, die uns auf Trab hält und diese ständige Sucht nach Ablenkung erzeugt“, sagt Bauer. Ein Stück weit ein typisch deutsches Phänomen. „In unserem Land wird jedem von klein auf mitgegeben, dass man sich alles erst einmal erarbeiten und verdienen muss.“ An sich sei diese Botschaft ja nicht schlecht. „Aber wie wir Deutschen nun einmal sind: Wir übertreiben es gerne, wir machen alles sozusagen 120-prozentig.“ Viele Menschen hätten das Gefühl, „nur dann existenz-

berechtigt zu sein, wenn sie sich halb tot geschafft haben“.

Das erinnert an den Spruch „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, den viele schon im Kindesalter eingetrichtert bekommen haben. Die Arbeit gilt nach diesem protestantischen Prinzip als Mittelpunkt des Lebens, als Lebenspflicht. Der Müßiggang oder der genießerische Moment hat dagegen etwas Lasterhaftes an sich, denn er ist ja scheinbar zwecklos und damit verzichtbar. Kein Wunder, gelten die Deutschen aus der Sicht vieler anderer Kulturen zwar als leistungsstark und effizient, aber auch als genussfeindlich.

Genuss und die Fähigkeit zur Muße hängen eng zusammen. Denn ohne das Erleben mit allen Sinnen und das Innehalten im Moment gibt es keinen echten Genuss, weder beim Essen oder beim Musikhören, noch beim Spaziergang in der Morgensonne. Doch vielen fehlt dafür die Aufmerksamkeit. Im Jahr

2012 ergab eine repräsentative Studie des Marktforschungsinstituts Rheingold, dass es 46 Prozent der Menschen in Deutschland angesichts von Stress und permanenter Erreichbarkeit immer weniger gelingt, etwas zu genießen.

„Viele Menschen haben eine große Angst, sich selbst zu begegnen, also einfach einmal mit sich alleine zu sein. Sie haben verlernt, das Leben zu genießen, ohne ständig etwas tun, etwas leisten oder etwas konsumieren zu müssen“, sagt Bauer. Momente der Muße ohne Ablenkung werden erst einmal als unangenehm empfunden. Wer zu tief in der Reiz-Reaktions-Falle steckt, dem raten Experten zur Meditation oder zu Übungen, die die Achtsamkeit stärken. Bauer selbst empfiehlt, sich „das Ganze einfach einmal bewusst zu machen“ und zu überlegen, ob einem die eigene Lebensführung eigentlich guttut. Vielleicht bei einer Tasse Tee? TANJA WOLTER

**Info** Die Universität Freiburg bietet zum Thema Muße ein Online-Magazin unter: <http://musse-magazin.de>



John William Waterhouse schuf 1880 das Gemälde „Dolce far niente“ – Süßes Nichtstun. Foto: Fife Cultural Trust (Kirkcaldy Galleries) on behalf of Fife Council



Foto: sumire8/fotolia.com

## Eine kleine Anleitung für den Alltag

### Bewusstes Aufstehen

Es gibt zwei Standardreaktionen, wenn morgens der Wecker klingelt:

1. Aufspringen und loslegen.
2. Weiterschlafen, um dann irgendwann noch hektischer aufzuspringen, weil man verschlafen hat.

Wie wäre es zur Abwechslung mal mit einer neuen Variante? Einfach ein paar Minuten liegen bleiben, aber mit geöffneten Augen. Dabei ganz bewusst wachwerden, die Umgebung wahrnehmen, die Wärme unter der Decke spüren. Guten Morgen!



### Routine mal anders

Der ganz gewöhnliche Tagesablauf bietet viele Momente, die wir normalerweise routiniert und automatisch abspulen, aber auch mal auf uns einwirken lassen und aufmerksam erleben können: Das Wasser auf der Haut beim Duschen, das Massieren der Kopfhaut bei der Haarwäsche (wer weiß schon genau, wie sein Shampoo riecht?), das Gehen durch Herbstlaub auf dem Weg zur Arbeit, das Gießen der Blumen...



merkmal erleben können: Das Wasser auf der Haut beim Duschen, das Massieren der Kopfhaut bei der Haarwäsche (wer weiß schon genau, wie sein Shampoo riecht?), das Gehen durch Herbstlaub auf dem Weg zur Arbeit, das Gießen der Blumen...

### Nichts als Frühstück

Kennen Sie das? Schon beim Frühstück läuft im Hintergrund das Radio, in der linken Hand steckt das Marmeladenbrot und in der rechten Hand der Telefonhörer zur Terminabsprache beim Friseur. Oder wir klickern das Tablet voll, auf dem wir frühstückend Nachrichten und E-Mails lesen. Wie wäre es, ein Frühstück mal ganz ohne Ablenkung zu genießen? Nichts als Riechen, Schmecken und Wahrnehmen, etwa wie sich der erste Bissen vom Croissant im Mund anfühlt...



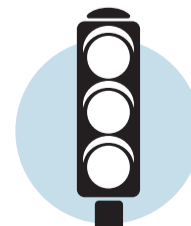
### Freiheit für die Füße

Unsere Füße stecken in Socken und Schuhen, wir nehmen sie meistens nur wahr, wenn sie schmerzen. Dabei sind unsere Fußsohlen prall gefüllt mit Sinneszellen, die stimuliert werden wollen. Ein Barfuß-Parcours mit verschiedenen Materialien als Untergrund eignet sich besonders gut dafür, aber der eigene Garten oder auch ein Parkrasen tun es auch. Und wann haben Sie ihre Füße zum letzten Mal in einen Bach gehängt?



### Warten? Gerne!

Warten wird von Menschen in der Moderne normalerweise als Belastung empfunden. Wir sitzen untätig herum, regen uns über die verstrichene Zeit auf oder langweilen uns einfach. Warten kann aber auch Spaß machen: Kleine Details in der Umgebung wahrnehmen, Menschen beobachten oder sich einfach mal umschauchen und darauf achten, wo man sich eigentlich gerade befindet. Möglichkeiten gibt es genug: an der Ampel, am Bahnhof, an der Supermarkt-Kasse...



### Unsere Serie im Überblick

1. Schlaglichter
2. Reine Kopsache
3. Der verrückte Ritt auf dem Rennrad
4. À la recherche in der Literatur
5. Bier – Weil es so schön prickelt
6. Der Drei-Sterne-Kick
7. Reine Glaubenssache
8. Adrenalin und Matsch
9. Tor. Tor! Toooooorrr!!!
10. Ich liebe Dich
11. Großes Kino
12. Ein ganz feines Träubchen
13. Das Wissen auf dem Teller
14. Ästheten im Sport
15. Babys erste Zitrone
16. **Lektionen in Müßiggang**
17. Wer eine Reise tut
18. Alles Schoko

Alle Folgen und noch viel mehr im Internet unter [swp.de/genuss](http://swp.de/genuss)