

**SÜDWESTRUNDFUNK**  
**SWR2 Leben - Manuskriptdienst**

**Muße**

Plädoyer für das schöpferische Innehalten

Autorin: Margrit Irgang

Redaktion: Petra Mallwitz

Sendung: Mittwoch, 04.05.11 um 10.05 Uhr in SWR2

---

**Bitte beachten Sie:**

*Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt.  
Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen  
Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.*

*Mitschnitte auf CD von allen Sendungen der Redaktion SWR2 Leben  
(Montag bis Freitag 10.05 bis 10.30 Uhr) sind beim SWR Mitschnittdienst in  
Baden-Baden für 12,50 € erhältlich.*

*Bestellmöglichkeiten: 07221/929-6030*

**Kennen Sie schon das neue Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

*Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen  
Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen.  
Mit dem kostenlosen Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die  
zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.  
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)*

*SWR2 Leben können Sie ab sofort auch als Live-Stream hören im SWR2  
Webradio unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als Podcast nachhören:  
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/leben.xml>*

---

## MANUSKRIFT

Atmo Musik

### **Erzählerin:**

Über den Tannen zieht eine frühe Dunkelheit auf, obwohl es erst fünf Uhr ist. Im Kaminofen knistert das Feuer, die Katze auf meinem Schoß seufzt leise im Schlaf. Ich glaube, sie träumt von Mäusen. Draußen setzt ein leichter Regen ein. In mein Notizbuch schreibe ich: „Auf der Terrasse hat sich eine Distel durch die Fasern der Kokosfußmatte gebohrt. Diese Kraft und der Wunsch, sich dem Licht zuzuwenden, ist ein Bild für die Muße. Denn Muße hat nichts mit Faulheit zu tun.“

### **Alfred Bast:**

Da öffnet sich auch der Blick, der Blick kommt ins Fließen.

### **Erzählerin:**

Ich bin zu Gast im Haus des Künstlers Alfred Bast in Hohenstadt auf der schwäbischen Ostalb. Mit Alfred Bast habe ich mich heute lange über seinen Zugang zur Muße unterhalten. Die meisten Künstler, Musiker und Schriftsteller können nur im Zustand der Muße arbeiten; er ist für sie die unverzichtbare Voraussetzung für schöpferische Arbeit.

### **Alfred Bast:**

Muße ist der Zustand der Hochgestimmtheit. Absolut, ja.

### **Erzählerin:**

Hochgestimmtheit - ein wunderbarer Zustand. Die Welt erscheint auf einmal nicht mehr eng und grau, sondern voller Glanz. Hat sich die Welt auf einmal verändert? Nein, wir sind es, die in unserer Hochgestimmtheit den Glanz wahrnehmen, der vermutlich immer da war, von uns jedoch nicht bemerkt wurde. Aber auch Schriftsteller und Künstler werden von der Hochgestimmtheit nicht eben mal so überfallen, und zwischen Fensterputz und Abwasch oder zwei dringenden Terminen stellt sie sich erfahrungsgemäß selten ein. Ich schreibe in mein Notizbuch: „Muße ist eine Lebenskunst, aber die Bedingungen herzustellen, die Muße erst möglich machen, ist die größte Herausforderung.“

### **Alfred Bast:**

Wenn ich in mein Atelier komme und das Atelier ist nicht aufgeräumt, das heißt, es ist nicht vorbereitet, die Pinsel sind nicht ausgewaschen, der Bleistift ist nicht gespitzt, die Farben sind verschmiert gegenseitig, dann läßt mich das nicht ein. Und ein ganz wichtiger Aspekt ist dieses Vorbereitetsein, dieses In-Bereitschaft-Sein, dieses Bereitsein. Und das ist etwas, das ich leisten muss. Ich weiß nicht, ob dann was Tolles gelingt, aber wenn ich mich nicht vorbereite, wenn ich innerlich und äußerlich nicht vorbereitet bin, dann weiß ich, dass es sehr mühsam ist, dass was gelingen kann, weil ich dann eben mit solchen von mir selbst eigentlich geschaffenen Unwirtlichkeiten zu kämpfen habe.

### **Erzählerin:**

Die „Unwirtlichkeiten“ des Lebens sind es, die mich überhaupt auf das Thema Muße gebracht haben, und die wenigsten davon sind selbst erschaffen.

Alle Lebensvorgänge haben sich ja erstaunlich beschleunigt, und als Folge davon klagt fast jeder, den ich kenne, über Stress. Anfangs war es mir geradezu peinlich, mich mit einem so unzeitgemäßen Begriff wie der Muße zu befassen, der heute die Assoziation von etwas Elitärem und Unsozialen hervorruft. Aber in meinen Mußestunden lese ich gern im Herkunftswörterbuch, das eine Art Familiengeschichte der deutschen Sprache ist. Man weiß ja, dass die Kinder oft andere Wege gehen als die Vorfahren, aber ich war doch überrascht, dass der Begriff Muße zur selben Wortfamilie gehört wie das Müssen:

**Sprecher:**

Die nur deutsche Substantivbildung Muße ist eng verwandt mit dem unter müssen behandelten Verb und gehört mit der Sippe von messen zu der umfangreichen Wortgruppe von „Mal, Zeitpunkt“. Das Wort bedeutete ursprünglich etwa „Gelegenheit oder Möglichkeit, etwas tun zu können.“

**Erzählerin:**

Muße war also ursprünglich der Zeitraum, den der Mensch sich selbst erschaffen hat. In diesem Zeitraum wollte er nicht einfach ausspannen und faul sein, sondern etwas tun. Aber sein Tun war allein von seinen eigenen tiefen Bedürfnissen und Ideen bestimmt und folgte keinem äußeren Zwang oder der Forderung nach Nützlichkeit. In der Antike galt die Muße sogar als die höchste Lebensweise, wie der Tübinger Philosoph Hans-Dieter Bahr schreibt.

**Sprecher:**

Um erahnen zu können, was in einem emphatischen Sinne unter „Muße“ verstanden worden war, scheint nichts näher zu liegen, als zu den Denkmälern der Antike zurückzukehren, für welche Erkennen und Einsehen nicht einfach als Tätigkeiten neben anderen, nicht einmal im Sinne einer „Hauptbeschäftigung“, sondern als eine Lebensweise verstanden worden waren, die als gut und wahr, vollkommen und glücklich gelten konnte, weil sie ihren Zweck in sich selbst hatte.

**Erzählerin:**

Könnte es sein, dass uns die Glückseligkeit nicht mehr gelingt, weil das Erkennen und Einsehen in unserem Leben keinen Raum mehr hat? Als Schriftstellerin ist mir der Zusammenhang zwischen Erkennen und Glückseligkeit sehr vertraut. Das Erkennen und Einsehen aber benötigt Zeit, während wir trotz aller zeitsparenden Technologien anscheinend immer weniger Zeit haben. Ich habe den Soziologen und Professor an der Universität Jena Hartmut Rosa nach den Hauptgründen für unsere Zeitknappheit gefragt. Ist es die Arbeitsverdichtung, das erzwungene Pendeln zwischen zwei Orten, die Jagd nach Konsum und Zerstreung?

**Hartmut Rosa:**

Also dass uns die Zeit ausgeht, hat eher soziale Gründe, insbesondere ist das verkoppelt mit der Wettbewerbslogik moderner Gesellschaften. Wir konkurrieren miteinander auf allen Ebenen und fühlen uns nicht zuletzt dadurch unter Druck gesetzt, und das hängt auch zusammen mit der Wachstums- und Steigerungslogik moderner Gesellschaften. Das sieht man auch schön an der E-Mail-Kommunikation. Die E-Mail als Technologie zwingt mich ja nicht, mehr E-Mails zu schreiben, als ich früher Briefe geschrieben habe, und trotzdem ist es so.

**Erzählerin:**

Und all diese E-Mails, SMS und Nachrichten von Facebook-Kontakten müssen wir bewältigen in einer Arbeitswelt, die selbst immer schneller wird. Hartmut Rosa weist darauf hin, dass sich auch das Aufführungstempo klassischer Musikwerke und Theaterstücke im letzten Jahrhundert enorm beschleunigt hat. Und ich durfte noch vor wenigen Jahren für den Südwestrundfunk Eineinhalb-Stunden-Features machen; eine Länge, die man heute dem Hörer nicht mehr zumuten will. Hartmut Rosa spricht von dem Anpassungszwang, dem wir unterworfen sind: Wenn alle voranstürmen, muss der Einzelne zu einem gewissen Grad mitrennen, um nicht aus allen beruflichen und sozialen Bezügen zu fallen. Aber beinhaltet das schnellere Tempo auch mehr tiefe Erfahrungen?

**Hartmut Rosa:**

Da gibt's noch ganz viele Möglichkeiten, ganz viele Dinge zu entdecken, zu erleben, zu erfahren, die ich noch nicht ausgeschöpft habe. Und dadurch treiben wir uns selber an, und das führt natürlich häufig dazu, dass wir dann gerade erfahrungsarm werden, weil wir zwar viele Dinge tun, viele Erlebnisse haben, die aber keine wirklich Bedeutung mehr für uns gewinnen, weil die uns nicht mehr berühren und wir sie uns nicht mehr anverwandeln.

**Erzählerin:**

Wie weit sind wir inzwischen von der Antike entfernt! Die zahllosen Möglichkeiten für Zerstreuung und Genuss, die uns die Welt heute bietet, halten wir für das „gute Leben“, nach dem wir uns wahrscheinlich alle sehnen. Aber wie schnell wir auch Dinge und Erlebnisse konsumieren, es wird immer unendlich viel mehr geben, das wir noch konsumieren könnten.

**Hartmut Rosa:**

Zum Beispiel können Sie das gut beobachten, wenn Sie sich entschlossen haben, eine bestimmte Musik zu hören, vielleicht Beethoven. Und während Sie Beethoven hören, denken Sie, ach, vielleicht hätte ich doch Wagner nehmen sollen oder so. Und Muße bedeutet, die Fähigkeit wieder zu erlangen, sich vollständig auf die Dinge einzulassen, die wir gerade tun, diese Impulse, dieses Andrängen von anderen Seiten abzustellen, und dafür kann man Voraussetzungen schaffen, indem man zum Beispiel Zeiträume definiert und sagt, so, die nächsten zwei Stunden, egal was kommt, werde ich nichts anderes tun, ich werde auch nicht von anderen Dingen bedrängt und bedrückt werden. Und diese Haltung wiederum darf dann nicht selber zwanghaft werden, sondern sollte, wenn es uns gelingt, zu einer Art von natürlicher Welthaltung werden.

Atmo Musik

**Erzählerin:**

Unabgelenkte Achtsamkeit auf das, was jetzt zu tun oder zu sehen ist, kann zu einer Feier des Lebens werden. Alfred Bast streift manchmal stundenlang durch den Wald und über die Felder; nicht wie ein Jäger, der Beute machen will, sondern eher im Sinne der Zeile aus Goethes Gedicht Gefunden: „Nichts zu suchen, das war mein Sinn“. Wer nichts sucht, gibt den Dingen Gelegenheit, ihn zu finden. Der Blick von Alfred Bast fällt zum Beispiel auf eine Kastanie, einen Grashalm, ein Stückchen Stroh.

**Alfred Bast:**

Das drängt sich auf, das zeigt sich mir. Das zeigt sich mir! Und dann nehme ich das mit, leg's auf den Ateliertisch und beobachte das. Nicht analytisch, also überhaupt nicht biologisch, frag nicht, welche Sorte das ist, sondern schau, was hat das für ne Form, seh, das sieht aus wie ne Speerspitze, das sind grüne Sprengel, das sind braune Sprengel, die Form ist zerklüftet, und dann beginne ich das zu zeichnen.

**Erzählerin:**

Jedes Fundstück bekommt sein eigenes Bild. Streng mittig gestellt auf kleinen quadratischen Leinwänden, geradezu altmeisterlich in Öl gemalt. Wenn ein paar Dutzend von ihnen wandfüllend in einer Ausstellung hängen, entfalten sie eine erstaunliche Präsenz: Unscheinbare Dinge, die wir zu kennen glauben, enthüllen ihre Schönheit, die wir bislang übersehen hatten. Die Werkgruppe trägt den Namen „Naturkronen“.

**Alfred Bast:**

Es ist ein Formungsprozess, ein Übersetzungsprozess der Dinge, die mir gegenüber sind, in Formen, und das formt mich wieder selbst und bringt mich in einen Zustand des Verwundertseins. Weil dann sehe ich plötzlich das Blatt oder die Kastanie oder den Apfel nicht mehr in ihrem begrifflichen Kontext, sondern ich sehe diese Dinge als Manifestationen einer unvorstellbaren Einmaligkeit im Universum.

**Erzählerin:**

Hier nähern wir uns der Muße-Auffassung der Antike: dem Erkennen und Einsehen als Lebensweise. Das Kunstwerk ist dabei fast schon ein Nebenprodukt. Alfred Bast geht es um etwas anderes.

**Alfred Bast:**

Zu sehen, was ist. Zu sehen, was mir tatsächlich da gegenüber ist. Das ist für mich ungeheuer spannend. Ich kenn ja das Wort: Wir sehen, was wir wissen. Aber meine Erfahrung ist: Ich sehe eben sehr vieles, was ich nicht weiß.

**Erzählerin:**

Das verstehe ich sofort. Bei mir nistet sich manchmal ein Begriff im Kopf ein, der literarisch gestaltet werden will, zum Beispiel der Begriff Muße. Wie aber wird die Qualität „Muße“ von Menschen im konkreten Alltag gelebt oder versäumt? Mit dieser Frage gehe ich dann schauend und lauschend durch die Welt und finde oft Querverbindungen zu meinem Thema, wo ich sie nie vermutet hätte. Ich nehme also alles, was mir begegnet, mit offenen Sinnen wahr. Was aber geschieht in diesem Zustand der Wahrnehmung? Hier hat wieder mein Herkunftswörterbuch eine überraschende Erklärung parat:

**Sprecher:**

Das altgermanische Verb wahren gehört zu dem untergegangenen Substantiv Wahr - Aufmerksamkeit, Acht, Obhut, Aufsicht, das in wahrnehmen weiterlebt. Alle genannten Wörter gehören zu der unter wehren behandelten indogermanischen Wurzel und bedeuten eigentlich „hüten, aufpassen, schützen“.

**Erzählerin:**

Wahrnehmen also ist eine behütende Tätigkeit: Wir nehmen Menschen, Tiere und Dinge in die Obhut unseres Blicks, damit sie im Schutz unserer Aufmerksamkeit ihr Wesen enthüllen können. Dafür muss man kein Künstler sein; der Alltag mit seinen Pflichten ist ein wunderbares Übungsfeld. Auch Alfred Bast muss einkaufen, putzen und kochen, und das Umschalten von der hohen Ebene der künstlerischen Arbeit zum profanen Alltagsleben kostet ihn erst einmal Überwindung.

**Alfred Bast:**

Aber wenn ich dann bei der Sache bin und den Blumenkohl anschau und merke, da ist ja wirklich Blume und Kohl miteinander, das ist ja wirklich ein Blumenkohl, und die Blume sehe und sehe, wie aus dem Stiel diese Wolken kommen, dann ist das für mich - zu dem, dass ich dieses Ziel habe, dass das ein Essen wird - auch ein Erlebnis des Wahrnehmens. Und dann bin ich quasi aus meinem zielgerichteten Tun plötzlich in einen Raum geraten, der noch mal was ganz anderes zeigt, einen ganz anderen Wahrnehmungsraum, und dann kommt mir was entgegen. Und dieses, das mir da entgegenkommt, ist sehr belebend und inspirierend und befruchtet auch natürlich das Gemüse. Ist ein tolles Gewürz. (lacht)

Atmo Musik

**Gerlinde Knaus:**

Es ist wichtig, dass man sich Zeit nimmt, dass man sich die Zeit einfach nimmt, die man braucht. Und für das Erleben von Zeit und Muße, dafür brauche ich kein Geld. Ich brauch auch nicht zum Atmen Geld oder für diese Dinge, ganz grundsätzlich. Ich brauch für die Rahmenbedingungen Geld, das ist für mich eine wichtige Unterscheidung.

**Erzählerin:**

Gerlinde Knaus lebt in Graz als freiberufliche Journalistin. Sie hat eine Diplomarbeit über weiblichen Müßiggang geschrieben und gibt Muße-Seminare für Frauen, die auch eine Schulung der Wahrnehmung durch die Sinne sind. Für Gerlinde Knaus ist in der Tradition der Antike die Muße ein Tun auf hohem Niveau.

**Gerlinde Knaus:**

Also die Faulheit oder Trägheit kommt aus einem, würde ich mal sagen, verneinenden Gefühl. Das Potenzial, das darin liegt, ist dieser Widerstandsmoment, dass man sagt, ja, ich bin jetzt faul, ich mach jetzt nicht mehr mit, ich wend mich jetzt ab von dem System. Aber im Grunde ist es sehr unangenehm und lebensverneinend, im Unterschied zur Muße.

**Erzählerin:**

Bei ihren Recherchen hat Gerlinde Knaus herausgefunden, dass sich im Zustand der Arbeitslosigkeit trotz aller freien Zeit die Muße nicht einstellen will. Denn Arbeitslosigkeit wird als bedrückend empfunden, und Sorgen um die Zukunft verhindern das entspannte Verweilen im Augenblick. Auch das, was wir heute Freizeit nennen, ist eher muße-feindlich, denn viele unserer Freizeit-Beschäftigungen, falls sie nicht selbst in Stress ausarten, dienen nur der Wiederherstellung der Arbeitskraft. Der Philosoph Hans-Dieter Bahr schreibt:

**Sprecher:**

Im Rahmen der industriell organisierten Freizeit-Beschäftigungen empfiehlt man nun dasjenige, was einst als die höchste nutzfremde Tätigkeit gefeiert wurde, nämlich Muße, allenfalls noch als therapeutisch nützlich gegen Unruhe, Stress und Unrast, als eine Weise passiv beschaulichem und erholsamem Laissez-Faire. Was da als Schatten von Muße weitergeistert, rückt in die Nähe zu einer gewissen Lebensmüdigkeit.

**Erzählerin:**

In der Muße dagegen werden wir wach, nehmen in der Tiefe wahr und erkennen wichtige Zusammenhänge. Nun stellt sich natürlich die Frage: Werden wir das mögen, was wir da erkennen? Hartmut Rosa gibt zu bedenken:

**Hartmut Rosa:**

Wir haben vielleicht auch die Angst, dass da, wo wir uns mal Zeit und Muße lassen, wir vielleicht in uns gar nicht das finden, was wir glauben, dass da vielleicht nichts ist oder nicht genug ist. Ich glaube tatsächlich, dass das eine Grundangst moderner Gesellschaften geworden ist.

**Erzählerin:**

Es gibt die Angst vor der Leere, aber ebenso mächtig ist die Angst vor dem, was wir in uns vorfinden werden. Als ich vor über dreißig Jahren mein erstes Buch schrieb, stellte ich fest, dass das Schreiben immer tiefere Schichten in mir bloßlegte; so viel hatte ich von mir eigentlich weder wissen noch preisgeben wollen. Aber die Worte wollten nicht aufhören zu strömen, und nachdem ich durch alle möglichen Stadien der Angst und des Bedenkens gegangen war, entschied ich mich für das, was größer war als meine Befürchtungen: die Ehrlichkeit und Authentizität.

Es gibt allerdings nicht mehr viele Arbeitsbereiche, in denen Menschen dazu ermutigt werden, authentisch und wirklich schöpferisch zu sein. Hartmut Rosa ist selbst Professor und macht kein Hehl daraus, dass der heutige Wissenschaftsbetrieb Kreativität eher verhindert.

**Hartmut Rosa:**

Auch in der Lehre, glaube ich, geht das verloren, was ich als Resonanzfähigkeit versucht habe zu beschreiben, nämlich das wirkliche Eingehen auf Ideen von Studierenden, auf die Bedürfnisse von Personen. Dass man den Lehrbetrieb als ein Interaktionsgeschehen versteht, in dem sich Menschen begegnen und gemeinsam neue Ideen hervorbringen, das ist heute kaum mehr möglich. Und ich glaube, das wird uns langfristig auf die Füße fallen, weil wir nämlich einen akademischen Betrieb fördern, der keine richtige Kreativität oder wirkliche Innovativität mehr zulässt.

**Erzählerin:**

Die Frage, wie ich schöpferisch werde und vor allem bleibe, ist für mich als Autorin natürlich wichtig. Die meisten Künstler, die ich kenne, leben ziemlich abgeschieden, um unabgelenkt ihrer Arbeit nachgehen zu können. In einem Häuschen im Wald würde ich allerdings die Anregung vermissen, und so ziehe ich mich lieber ab und an für eine Woche zu einem Zen-Seminar in die Stille zurück. Für das Zen gibt es keine Trennung zwischen Spiritualität und Alltag, und deshalb vertiefte ich in der Zen-Übung im Grunde das, was ich ohnehin praktiziere: die völlige Achtsamkeit auf alles, was ich tue.

In unserem Alltag putzen wir vielleicht das Gemüse und schreiben währenddessen im Geist den Einkaufszettel oder grübeln über den Streit mit dem Nachbarn nach. Geist und Körper arbeiten nicht miteinander an derselben Aufgabe, und das kostet enorm viel Kraft.

Sind Geist und Körper dagegen wieder eine Einheit, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass uns „etwas einfällt“. Das, was da einfällt, kann ich weder rufen noch bestimmen, aber ich kann dafür sorgen, dass dort, wo es einfallen will, auch Platz dafür ist.

### **Sprecher:**

Ein Universitätsprofessor besuchte einmal einen Zenmeister, weil er mehr über Zen erfahren wollte. Er erläuterte dem Meister lang und breit, was er bereits wusste, und begann dann Fragen zu stellen. Der Meister bemerkte, es sei Zeit, eine Tasse Tee zu trinken, und goss den Tee in die Tasse seines Besuchers. Er goss und goss, bis der Tee überlief. Der Professor konnte es nicht mehr mit ansehen und rief: „Aber so hören Sie doch auf! Die Tasse ist voll, es geht nichts mehr hinein!“ „So voll, wie diese Tasse ist“, sagte der Meister, „ist auch Ihr Geist. Wenn ich Ihnen Zen zeigen soll, müssen Sie vorher Ihre Tasse leeren.“

### **Erzählerin:**

Wie in der Meditation können wir uns in Zeiten der Muße von dem Ballast angesammelter Meinungen und Urteile befreien. Wir werden leichter im Geist, beweglicher im Denken und lernen wieder, innezuhalten und wahrzunehmen, was uns umgibt. Nur so entsteht, was wir heute dringend brauchen: Nachdenklichkeit, Behutsamkeit im Urteil und das Erkennen von größeren Zusammenhängen, um Entscheidungen treffen zu können, die nicht nur für den Tag Gültigkeit haben, sondern auf lange Sicht sinnvoll sind. Früher nannte man solche Fähigkeiten und Qualitäten Weisheit.

### **Hartmut Rosa:**

Blumenberg, der Philosoph, hat das auch einmal gesagt: Kultur ist das Gehen von Umwegen. Erst da, wo man Irrtümer, die Möglichkeit des Irrtums zulässt und wo man Freiräume schafft für Langsamkeit und für Nachdenken, erst da entstehen wirkliche Innovationen. Ansonsten bringen wir nämlich keine Innovationen hervor, sondern nur immer wieder Variationen des immer Gleichen.

Atmo Klarinette

### **Erzählerin:**

Muße ist im Tiefsten kein Zeitproblem; sie beginnt als Vision von einem anderen, lebenswerten Leben. Niemand muss dafür seinen Beruf aufgeben und sich aufs Land zurückziehen. Aber meine Erfahrung und die vieler anderer ist, dass die anfangs nur zaghaft gelebte Muße sich mit erstaunlicher Energie ihr eigenes Umfeld gestaltet. Wenn man sie erst einmal entdeckt hat, wird vielleicht doch die Arbeitszeit verringert, der Beruf, der Wohnort oder der Lebensstil gewechselt. Der Gewinn an Kraft und Lebensfreude ist so groß, dass mögliche finanzielle Einbußen gern in Kauf genommen werden.

**Gerlinde Knaus:**

Ich hab meinen Sohn allein großgezogen, und da gab es auch keine Großeltern oder so, die sich da eingebracht hätten, ich war wirklich allein mit meinem Kind, und ich hab die Erfahrung gemacht, ich hab immer also auch mit wenig Geld schön wohnen können, mir ein schönes Umfeld geschaffen, und ich hab trotzdem nicht auf Genuss verzichtet.

**Erzählerin:**

Mit einer solchen Einstellung wird man vielleicht weder „erfolgreich“ nach den Kriterien des Marktes noch „berühmt“. Aber man hat viel unverplante Zeit zum Schauen, Hören, Riechen und Schmecken, zum Denken, Erfahren, Erkennen. Wie also erschafft man sich Muße, und was erfüllt die Mußestunden? Für Gerlinde Knaus ist es ...

**Gerlinde Knaus:**

... das Gehen, dann zum Beispiel schöne Gespräche, das ist für mich auch Muße, mit Menschen, die ich gern hab. Zeit mit meinem Sohn zu verbringen, der jetzt erwachsen ist, das genieße ich auch sehr, wenn wir Zeit füreinander haben, jetzt noch. Und natürlich auch die Kunst, das ist für mich ein ganz wesentlicher Faktor. Kunst und Muße, das gehört für mich zusammen.

**Hartmut Rosa:**

Wir haben jetzt in Jena zum Beispiel eine Band gegründet, und da hat man immer irgendwie den Eindruck: Ach ja, diese Zeit, die könnte ich auch besser nutzen, das ist so zeitaufwändig, das Koordinieren und so. Und eigentlich habe ich gefunden, nein, das sind genau die Mußemomente, die, die ich für nicht verhandelbar erkläre.

Atmo Musik

**Erzählerin:**

Es ist inzwischen dunkel geworden. Ich sitze im Schein des verglühenden Feuers, die Pfoten der Katze liegen weich eingerollt auf meinem Arm. Wenn ich jetzt aufstehe, wacht sie auf, also bleibe ich sitzen. Eine Frau mit einer Katze in der Nacht. Schon als Kind konnte ich stundenlang der Stille lauschen, bis sie mir ihre Geheimnisse verriet. Hat die Stille Geheimnisse? Ja, hat sie. Unsere stets kritische Nachbarin pflegte, wenn sie mich dabei erwischte, zu fragen: „Hast du nichts Besseres zu tun, als herumzusitzen?“ Schuldbewusst begann ich dann, meiner Puppe sinnlos die Kleider zu wechseln. Heute weiß ich die bessere Antwort: Nein, würde ich sagen, was sollte es Besseres zu tun geben, als den Atem der schlafenden Katze an meinem Arm zu spüren und dem Flüstern des sterbenden Feuers zu lauschen? Ich habe auch nichts dagegen, wenn jemand mein Genießen des Augenblicks müßig nennt - also nach unserem Sprachgebrauch unnütz und überflüssig. Richtig, das Verweilen im Augenblick ohne unmittelbaren Nutzen entspringt einem wunderbaren Überfluss an Zeit, Raum, Wärme und Geborgenheit. Und, wie es das Wort schon sagt, das Überflüssige fließt über: zu den Menschen und Tieren, in die Arbeit, in die Welt.

Atmo Musik

**Alfred Bast:**

Alles, was ist, all das, was an Basis da ist, dazu gehört das Denken, dazu gehört das Fühlen, dazu gehören die alten Muster, alles, was da ist, das darf sein, das ist ja meine Substanz, meine Basis, aber es gibt eine Ebene, die ich erwarte, die da eintreten will, wie ein wunderbarer Gast oder wie etwas, was eigentlich nicht zu erwarten ist und trotzdem existiert, und dann tritt das auch ein: als Idee, als Inspiration, als Freude, als unmittelbares Gelingen. Es tritt aber nur ein, wenn ich vorbereitet bin, sonst geht's an mir vorbei, logisch.

Atmo Musik

---

Buchtipps:

Hans-Dieter Bahr

**Zeit der Muße -  
Zeit der Musen**

Attempo Verlag, Tübingen 2008  
broschiert 235 Seiten für 24 Euro  
ISBN-13: 978-3893084081

Hartmut Rosa

**Beschleunigung  
Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne**

Suhrkamp Verlag 2005  
Taschenbuch für 17 Euro  
ISBN-13: 978-3518293607

Gisela Dischner

**Wörterbuch des Müßiggängers**

Edition Sirius 2009  
Broschiert 319 Seiten für 24,80 Euro  
ISBN-13: 978-3895287275

Margrit Irgang

**Dieser Augenblick:  
Achtsam leben im Geist des Zen mit Geschichten der Weisheit**

Theseus Verlag Berlin 2006  
gebunden 200 Seiten für 5,90 Euro  
ISBN-13: 978-3896203090

Internet:

[www.alfred-bast.de](http://www.alfred-bast.de)

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

[www.mussekunst.at](http://www.mussekunst.at)