

Faulheit rettet Leben

Wir brauchen unseren Schlaf, unsere Pausen und Phasen des Nichtstuns. Medizinisch betrachtet wären wir ohne ein gehöriges Quantum Faulheit ziemlich schnell erledigt. Schlafforscher haben ergründet, was wir alltäglich um die Mittagszeit spüren: dass der Mensch neben der nächtlichen Haupt- auch eine Tagschlafphase durchlebt. Die Phänomene sind dieselben: Die Körpertemperatur fällt ein wenig ab, man wird müde und anfälliger für Fehler. Die Wissenschaftler empfehlen deshalb, falls möglich, ein gepflegtes Nickerchen einzuschieben. Laut Robert Koch-Institut erhöht der Mittagsschlaf nicht nur die Leistungsfähigkeit am Nachmittag, sondern senkt auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Selbst ein kurzes Innehalten kann helfen, manchmal sogar Leben retten. Im Rahmen einer Studie der Medizinischen Hochschule Hannover legten Chirurgen im Operationssaal kleine Pausen ein. Das Ergebnis: Die Ärzte arbeiteten konzentrierter und zeigten weniger Stresssymptome. Trotz der Unterbrechungen konnte keine Verlängerung der OP-Gesamtzeit festgestellt werden.

Keine Panik

Kurz und knapp beleuchtete einst Udo Lindenberg das Verhältnis von Ruhezeit und Produktivität. »Lange schlafen«, so vertraute er der F. A. Z. anlässlich seines 75. Geburtstags im Mai 2021 an, bedeute, »ausgeschlafen zu sein«.

Der Mittagsdämon

Psychischer Druck fördert die Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol. Das Herz schlägt dann schneller, der Blutdruck erhöht

sich. Dagegen ist aus medizinischer Sicht zunächst einmal nichts einzuwenden. Problematisch wird es allerdings, wenn solche Stressphasen zu lange anhalten. Der Körper wird überstrapaziert, die Energiereserven gehen zur Neige. Jeder hat schon einmal das Gefühl gehabt, faul zu sein, obwohl man eigentlich recht fleißig war. Aber irgendeine Kleinigkeit stört, das Pensum ist nicht ganz erreicht worden. Und schon hält man sich für gescheitert. Der ständige Druck, den Hintern hochzukriegen, produktiv zu sein, bringt den Kessel irgendwann zum Platzen. Manch einer reagiert auf Dauerstress mit Fressorgien, mit Alkohol- oder Drogenmissbrauch. In anderen Fällen kommt es zu Schlafstörungen, Kopf- und/oder Rückenschmerzen. Der *Worst Case* ist der Burn-out: Die zu viel arbeiteten, arbeiten plötzlich gar nicht mehr. Ihr Wille, ihre innere Antriebskraft ist unter der Stress-Pein erloschen, das hysterische Vorwärtstreben endet im Zusammenbruch.

Was wir heute Burn-out (oder Depression) nennen, war den Griechen und Römern die *Acedia*. Ihr Bedeutungsumfang geht über die bloße Faulheit weit hinaus. Das altgriechische ἀκηδία meinte so viel wie »Nachlässigkeit«, »Nichts-machen-wollen«. In einer Abwärtsspirale folgt auf die Unzufriedenheit der Zweifel, die Verzweiflung und schließlich die totale geistig-körperliche Lähmung. Der von der *Acedia* befallene Mensch hat weder Lust noch die Kraft zu beten oder zu arbeiten. Zu nichts kann er sich aufraffen, und nicht einmal das Nichtstun selbst verschafft ihm irgendeine Erleichterung. Alles, was ist, ist schlecht, schwierig, bedrückend. Der Mönch Evagrius Ponticus (345–399) vergleicht den *acediosus* mit einem Lasttier, das vorne gezogen und von hinten geschlagen wird – eine ausweglose Situation. Interessanterweise, so schreibt der frühchristliche Eremit, sei die Krankheit der Apathie durch den »Mittagsdämon« in die Welt gekommen. Durch einen Teufel aus jener Zeitspanne also, die die Tagschlafphase einläutet.

Kaffee vorm Nickerchen

Ein Mittagsschlaf sollte zehn bis maximal 30 Minuten dauern. Danach beginnt die Tiefschlafphase, die mit massiverer Schlaftrunkenheit einhergeht. Es mag überraschen, aber: Ein Kaffee **vor** dem Nickerchen ist ideal. Denn das Koffein wirkt erst nach etwa einer halben Stunde.

Faulenzen ist Arbeit

Faulenzen und Arbeiten sind für den Körper kein Widerspruch. Im Gegenteil, sie gehen Hand in Hand. Denn während wir uns ausruhen, arbeitet es in uns unaufhörlich weiter. Der Körper baut Stress ab und schickt Monteure durch den Kreislauf, um Reparaturen durchzuführen. So wirkt sich der Müßiggang sowohl auf die menschliche *Hardware*, den Körper, als auch auf die der elektronischen *Software* vergleichbare Psyche positiv aus. In Friedrich Schlegels *Lucinde* (1799) sagt Julius: »Je göttlicher ein Mensch oder ein Werk des Menschen ist, je ähnlicher werden sie der Pflanze. [...] Also wäre ja das höchste vollendetste Leben nichts als ein reines Vegetieren.« Ganz ähnlich empfand das auch Ernst Jünger, als er im *Dalmatinischen Aufenthalt* (1932) schrieb: »Dieses Strandleben versenkte uns in einen Zustand pflanzenhafter Müdigkeit. [...] Die wahre Faulheit gehört zu den paradiesischen Tugenden, deren bei uns zulande nur noch die Katzen teilhaftig sind.«

Sonne tanken und Meeresschwimmen korrespondieren mit einem Waldspaziergang. Hier wie dort sucht der Mensch Ruhe in der Natur – in der Hoffnung, dass sich dies positiv auf seine Gesundheit auswirke. In jüngster Zeit gilt sogar das »Waldbaden« als Tipp fürs psychophysische »Runterkommen«: Während man im Laub liegt, gelangen mit jedem Atemzug sogenannte Terpene in den Kreislauf, die von den Bäumen und Pflanzen abgegeben

werden. Untersuchungen haben bewiesen, dass diese Substanzen kreislauffördernd wirken und das Immunsystem stärken.

Ob Waldbaden, Yoga, Meditation oder autogenes Training: Es geht darum, durch Entspannung neue Energie zu gewinnen. In der Ruhe liegt die Kraft, lautet ein sehr wahrhaftiges Sprichwort. Entspannung ist nicht nur die Ruhe vor dem Sturm, sie fördert auch die Ruhe und Gelassenheit während eines Sturms. Glück und Erfolg hängen bekanntermaßen sehr oft von einem einzigen Moment ab. Und in diesem gilt es, topfit zu sein. »Die Menschen stolpern nicht über Berge, sondern über Maulwurfshügel«, hat Konfuzius einmal gesagt. Antworten könnte man ihm mit Goethes Mephistopheles: »Ein jeder lernt nur, was er lernen kann;/Doch der den Augenblick ergreift,/Das ist der rechte Mann.«

Aber wie findet man ihn, den richtigen Augenblick? Eugen Herzigel (1884–1955) beschreibt ihn in seinem Buch *Zen in der Kunst des Bogenschießens* (1948) anhand eines beschneiten Bambusblattes. Durch die Last des Schnees wird es herabgedrückt, bis es in jenem Moment, da der Schnee abrutscht, ohne eigenes Zutun zurückschnellt. Genau wie das Bambusblatt soll der Bogenschütze in höchster Spannung verweilen, und »wenn die Spannung erfüllt ist, muss der Schuss fallen, er muss vom Schützen abfallen wie die Schneelast vom Bambusblatt«.

Es ist eben alles eine Frage der Balance und des richtigen Timings. Der frühe Vogel fängt den Wurm, sagt der Streber. Aber die zweite Maus bekommt den Käse, antwortet das Schlitzohr. Arbeitspsychologen haben herausgefunden, dass faule Menschen in ökonomischer Hinsicht häufig effektiver sind als fleißige. Weil ihnen ihr Müßiggang heilig ist, erledigen sie ihre Pflichten in kürzester Zeit – und nicht unbedingt schlechter als ihre peniblen Gegenspieler. Denselben Effekt hat das Aufschieben von Aufgaben bis kurz vor den Stichtag.

Betrachtet man einmal die Geschichte der großen Erfindungen, so stellt man fest, dass die allermeisten der Arbeitserleichterung dienen – mithin der Faulheit. »Faulheit denkt scharf«, sagt ein Sprichwort. Gottfried Wilhelm Leibniz (1646–1716) entwickelte seine Rechenmaschine, weil er fand, es sei »unwürdig, die Zeit von hervorragenden Leuten mit knechtischen Rechenarbeiten zu verschwenden«. Gern erinnert wird in diesem Zusammenhang auch an den Coup des kleinen Carl Friedrich Gauß (1777–1855). Er war sieben Jahre alt, als sein Mathematiklehrer die Klasse aufforderte, die Zahlen von 1 bis 100 zu addieren. Anstatt wie seine Mitschüler $1 + 2 + 3 \dots$ zusammenzuzählen, verband das frühe Genie jeweils die äußeren Paare miteinander: $1 + 100 = 101$, $2 + 99 = 101$, $3 + 98 = 101$ und so weiter. 50 Paare à 101 ergeben 5050 – Gauß präsentierte die Lösung Lichtjahre vor seinen Mitschülern. Und dies, indem er einen schweren Gang durch einen leichteren ersetzte.

Wer den Pfeil den berühmten Wimpernschlag zu früh oder zu spät loslässt, wird das Ziel verfehlen. Fleiß und Faulheit bedingen sich gegenseitig, das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Allerdings hat es nur die Faulheit zum verbrieften Menschenrecht gebracht. Als die Vereinten Nationen im Dezember 1948 die »Allgemeine Erklärung der Menschenrechte« verabschiedeten, las man in Artikel 24: »Jeder Mensch hat das Recht auf Erholung und Freizeit und insbesondere auf eine vernünftige Begrenzung der Arbeitszeit und regelmäßigen bezahlten Urlaub.«

Brutparasiten

Über der ersten Maus schnappt die Falle zu. Die zweite knabbert am Käse. Ähnlich ungerecht läuft es beim Kuckuck und dem Honiganzeigervogel. Beide legen ihre Eier in fremde Nester. Einmal geschlüpft, töten die Brutparasiten ihre Konkurrenten. Während der Kuckuck die anderen Eier einfach aus dem Nest wirft, hackt der Honiganzeigernach-

wuchs, noch blind in seiner Bruthöhle, die anderen Küken mit seinem scharfen Schnabel tot.

Der kleine Tod

Faulheit bedeutet, im Jetzt zu verbleiben. Der Faule ist der Zukunft nicht zugewandt und droht, abgehängt zu werden. Bei Menschen wie Gontscharows Oblomow geschieht dies aus Lethargie. Andere wiederum verweigern sich bewusst dem Mainstream, um kein unkritischer Mitläufer zu sein. Wer jedoch die Zitate von Schlegel und Jünger noch einmal liest, mag hinter dem »Prinzip Faulheit« zudem einen menschlichen Ur-Instinkt vermuten. In *Jenseits des Lustprinzips* (1920) spricht Sigmund Freud vom »Nirwana-Prinzip« – jeder Organismus strebe nach einer möglichst vollkommenen Ruhe. Die Physik erweitert diese These sogar auf sämtliche, also auch die unbelebten Körper. Gemäß dem 1. Newtonschen Gesetz ist die Trägheit eine »Eigenschaft jedes Körpers, sich aufgrund seiner Masse einer Beschleunigung zu widersetzen.«

Monsieur Verloc aus Joseph Conrads *Der Geheimagent* ist dem Müßiggang »verfallen, und zwar mit einer Art von tragem Fanatismus, oder vielleicht besser mit einer fanatischen Trägheit.« Verloc sehnt sich »nach einer perfekten Form des Müßiggangs«, heißt es dort weiter, die durchaus theoretisch fundiert ist. Sie wurzele in einem »in der Philosophie gründenden Zweifel am Nutzen aller menschlichen Bemühungen.«

Betrachten wir die Tierwelt, scheinen sich dort dieselben Phänomene zu finden: Hunde und Katzen tun nichts, was nicht für ihr Überleben notwendig ist. Auch das scheinbare »Spielen« der Jungtiere folgt einem genetischen Programm. Im Menschen hingegen – wenn er nicht gerade Oblomow oder Verloc heißt – schlagen, ach, zwei Seelen in der Brust. Er strebt, solange er lebt, irgendein dunkler Ehrgeiz treibt ihn an. Und genau darunter leidet