

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

er auch – unter den Ansprüchen der Gesellschaft und seinen eigenen.

Viele stürzen sich darüber in die Arbeit, mit den oben genannten Folgen. Aber selbst dem wüstesten Workaholic wohnt eine geheime Sehnsucht inne: zurück ins Bett, in den Mutterleib, ins Grab. Samuel Becketts *Molloy* (1951) treibt die Regression auf eine perverse Spitze. Die Todessehnsucht geht bei ihm einher mit einem abgrundtiefen Hass auf die eigene Mutter, die es versäumt hat, das Kind schon während der Schwangerschaft zu töten. Zum Leben gezwungen, kommuniziert Molloy mit seiner taub-blinden Erzeugerin, indem er ihr mehr oder weniger hart auf den Kopf schlägt: »Ein Klopfen bedeutete ja, zwei nein, drei weiß ich nicht, vier Geld, fünf auf Wiedersehen.«

Der von Freud postulierte ursprüngliche Todestrieb des Menschen ist heutzutage umstritten. Aber was Freud meint, liegt klar auf der Hand: Wir streben nach einer möglichst stabilen Ruhe. Und nicht umsonst ist die »ewige Ruhe« ein Synonym für den Tod. Für den Begründer der Psychoanalyse vermischen sich Todes- und Lebenstrieb. Schuld daran ist der lebenserhaltende Sexualtrieb. Während der Todestrieb in die Vereinzelung und Vernichtung strebt, sucht die Libido nach Vereinigung und ist Ausdruck von Lebensenergie und -willen. Wer über Todessehnsucht spricht, spricht also immer auch über Sex. Temporär gelingt es der Lust sogar, den Drang zur Ruhe zu besiegen. In einem recht platten Gedicht namens *Anlass zum Schläfe* bringt Johann Wilhelm Ludwig Gleim (1719–1803) Lustbefriedigung und Ruhebedürfnis in die natürliche Reihenfolge: »Vom Saft gepresster Trauben/Bin ich oft eingeschlafen;/Im Schatten junger Bäume,/Vom Schwarm der muntern Bienen,/Beim Sprudeln kleiner Quellen/Bin ich oft eingeschlafen;/Doch, soll ich ietzo schlafen:/So müssen Küsse rauschen.«

Nach dem Beischlaf kommt die Ruhe, meint Gleim. Der Orgasmus ist »La petite mort«, sagen die Franzosen. Und nach dem

Aufwachen wird es irgendwann wieder die Libido sein, die uns davon abhält, uns in all unserer existenziellen Faulheit den sofortigen Tod zu wünschen. Manch einer mag auf die Liebe setzen, um aus diesem irgendwie ungesund wirkenden Kreislauf zu entkommen. Die Vereinigung zweier Menschen scheint in der Liebe ihre glückliche Vollendung zu finden. Aber auch da lauert wieder der Tod. Die Liebe, wenn sie denn wirklich »unendlich« sein soll, beginnt erst dort, wo Romeo und Julia hingeschieden nebeneinanderliegen. So sah das auch die Dada-Dichterin Emmy Hennings (1885–1948). In ihrem Gedicht *Ein Traum* werden die Liebenden zur Wasserleiche: »Wir liegen in einem tiefen See/Und wissen nichts von Leid und Weh./[...] Wir streben und wünschen und wollen nichts mehr.«

Kant gegen Freud

Für Immanuel Kant ist es nicht die Libido, sondern der natürliche »Widerstande gegen andere«, der den Menschen dazu bringt, »seinen Hang zur Faulheit zu überwinden und, getrieben durch Ehrsucht, Herrschsucht oder Habsucht, sich einen Rang unter seinen Mitgenossen zu verschaffen, die er nicht wohl leiden, von denen er aber auch nicht lassen kann.«

Nichts-Tun und Nichts-Wollen

Bleibt also nur die Weltflucht? Sieht so aus, das Leben ist einfach zu schwer! »Als Mann von gesunder Vernunft muss ich meiden, was mich ängstigt«, schreibt Robert Walser (1878–1956) in seinem *Brief eines Dichters an einen Herrn*. In den *Träumereien eines einsamen Spaziergängers* (1783) zieht Jean-Jacques Rousseau das Gefängnis den alltäglichen Pflichten vor: »Ein Wort, das ich zu sagen, ein Brief, den ich zu schreiben, ein Besuch, den ich abzustatten

habe, sind wahre Foltern für mich. [...] Hundertmal habe ich gedacht, dass ich nicht allzu unglücklich in der Bastille gewesen wäre, wenn mir keine anderen Pflicht oblegen hätte, als darin zu bleiben.« Abhilfe schaffen könnte da ein Phänomen, das Samuel Beckett in seinem Roman *Murphy* (1938) beschreibt: In Cork gebe es einen Mann namens Neary, liest man dort, der in unangenehmen Situationen sein Herz anhalten kann, im Sinne von: Ich bin dann mal kurz tot. Auf diese Fähigkeit greife Neary zurück, wenn er einen Drink brauche und keiner in Aussicht steht; aber auch, wenn er in Kontakt mit ihm unangenehmen Menschen kommt. Der Expressionist Albert Ehrenstein (1886–1950) wiederum träumt vom dauerhaften Tod. In seinem Gedicht *Taedium Vitae* greift er auf einen Begriff der römischen Stoiker zurück. Er steht für den Überdruß, den Verlust der Lebensfreude bis hin zum Weltekel. Dementsprechend düster lesen sich Ehrensteins Zeilen: »Ich will mich unters Bett verkriechen,/Ich will krank sein, faulen, abwärts siechen,/Ich will weinen und nie wieder lachen,/Ich will schlafen und nicht mehr erwachen,/Ich will sterben und begraben werden.«

Ähnliche Gedanken treiben auch Shakespeares Hamlet um. In einer seiner berühmtesten Szenen stellt er sich die Frage nach »Sein oder Nichtsein«. Und wünscht sich daraufhin zu schlafen und zu sterben: »Nichts weiter! Und zu wissen, dass ein Schlaf/ Das Herzweh und die tausend Stöße endet,/Die unsers Fleisches Erbteil, 's ist ein Ziel,/Aufs innigste zu wünschen. Sterben – schlafen – Schlafen!«

Während sich Hamlet schließlich doch noch aufrafft und aktiv wird, kommt sein Seelenverwandter Oblomow nie in die Puschen. »Ach, das Leben«, seufzt er. »Es packt zu, lässt mir keine Ruhe. Hinlegen und einschlafen ... für immer ... wäre das Beste.«

Sein oder Nichtsein? Oblomow würde sich ohne Zögern für Zweiteres entscheiden – wenn er sich denn überhaupt einmal entscheiden könnte.

Die Faulheit im Sinne von Nichts-Tun rettet uns das Leben. Die Faulheit im Sinne von Nichts-Wollen treibt uns in den Tod. Diogenes, der Philosoph aus der Tonne, soll einmal gefragt worden sein, wonach er suche. Nach Ruhe, habe der weise Mann geantwortet. Um hinterherzuschieben, dass sie auf Erden nicht zu finden sei. Sondern nur im Tod. Das Problem ist offenbar unlösbar, verhandelt es doch die große Zwickmühle des Daseins: Der Idealzustand des Lebens wird erst mit dessen Ende, also im Tod erreicht. Oder wie Manfred Koch in seinem Buch *Faulheit. Eine schwierige Disziplin* (2012) schreibt: »Das Leben [...] wäre demnach, salopp gesagt, zu faul zum Leben.

Das Leben als Schaukelstuhl

Becketts Murphy sitzt den ganzen Tag im Schaukelstuhl – ein symbolisches Möbelstück: Es bewegt sich, kommt aber nicht von der Stelle.

Im Schlaraffenland – endlich nichts tun dürfen?

Das vollkommene Glück finden wir erst im Jenseits: Mit dieser Drohung beziehungsweise Verheißung unterdrückte einst die Kirche ihre Schäfchen. Und selbst nach dem Tod hört die Maloche nicht auf. Der Schriftsteller und Lutheraner Johann Kaspar Lavater hatte klare Vorstellungen, als er 1773 seine *Aussichten in die Ewigkeit* zu Papier brachte. Auch im Himmel, so prophezeite er, »können wir ohne eine Beschäftigung nicht gesegnet sein.« Eine düstere Prognose, die die reformierte Kirche ihren Schäfchen da mitgab. Hatte man das aus Gedichten, Märchen und Legenden nicht ganz anders gelernt? Der Himmel, das ist doch das Schlaraffenland!

Das Wort »Schlaraffenland« leitet sich ab von mittelhochdeutsch *slûren* (schludern). Im 14. Jahrhundert wurde daraus der *slûraffe* und schließlich der *Schlauraff*. Affe stand seinerzeit für



Pieter Bruegel der Ältere: Das Schlaraffenland (um 1567)

»Narr« oder »Tor«. In seinem »Grammatisch-kritisches Wörterbuch der Hochdeutschen Mundart« (1774–1786) beschrieb der Germanist Johann Christoph Adelung den Schlaraffen folgendermaßen: Es handele sich um »eine Person, welche ihr Leben in einem hohen Grade des trägen Müßigganges zubringt, welche sich einer wollüstigen und üppigen Muße widmet.« Damit ist klar: Im Schlaraffenland lauern gleich mehrere Todsünden auf ihre Opfer: die Faulheit und die Völlerei, die Wollust und die Gier. Wenig erstaunlich also, dass dieser offenbar so verlockende wie gefährliche Ort von je her die Fantasie der Menschen anregte.

Die »Inseln der Seligen« (griechisch *Elysion*, lateinisch *Elysium*) sind laut der griechischen Mythologie nur auserwählten Helden vorbehalten. Dasselbe gilt für das Walhalla der Germanen, wo die gefallenen Krieger ein ewiges Fest feiern. Das Schlaraffenland scheint demgegenüber jedem offenzustehen – sogar dem allerfaulsten Faulenzer. Aber ein bisschen anstrengen muss er sich schon.