

**Freizeit ist Schwerstarbeit. Faulsein in der gereiften Erlebnisgesellschaft“
„Du“ Nr. 768 im Juli/August 2006**

Zeit ist alles, was wir haben. Einen Gutteil davon müssen wir jedoch der Arbeit widmen. Die einen tun das zähneknirschend, die anderen glücklich und engagiert. Wer arbeiten muss, um seinen Lebensunterhalt zu verdienen, lebt – wenn er nicht zu viele Überstunden macht – nach der Formel: acht Stunden Schlaf, acht Stunden Arbeit, acht Stunden Freizeit. In dieser Freizeit aber warten Familienleben und häusliche Pflichten: Einkaufen, Aufräumen, Kochen, die Kinder von der Schule abholen, den Rasen mähen, das Wohnzimmer renovieren. Auch das ist mit Arbeit verbunden – und wieder gilt: die einen tun sie zähneknirschend, die anderen glücklich und engagiert. Zur wirklich freien Verfügung aber bleibt oft keine Minute übrig.

Echte Freizeit ist aber wichtig – das schrieb schon der Römer Fronto im Jahr 168 aus dem italienischen Küstenort Alsium. Dort erholte sich Kaiser Marc Aurel für einige Wochen von den Strapazen des Kriegführens, und Fronto, der den Kaiser begleitete, verfasste eine der ersten bekannten Abhandlungen über die Freizeit als „notwendige Unterbrechung“ der Arbeitszeit.

Bis heute meint die Idealvorstellung von einem freien Tag vor allem dies: Faulenzen und zweckfreies Tun. Was einst der dünnen Schicht der Müßiggänger vorbehalten war, muss in der Demokratie für alle gelten: Ausschlafen, in Ruhe frühstücken, einen Spaziergang machen, von nichts getrieben werden außer von den eigenen Interessen. Freie Zeit: Was die meisten Arbeitslosen zur Verzweiflung bringt, weil sie es im Übermaß haben, ist für Erwerbstätige der Stoff, aus dem die Träume sind.

Viele Europäer klagen über zu wenig Freizeit. „Arbeit ist das halbe Leben, und der Rest macht auch nur Arbeit“ – so fasst der Volksmund die Lage zusammen. Dass wir heute im reinsten Freizeitluxus leben, behaupten denn im Ernst auch nur jene, die ihre Bilanz vor dem Hintergrund des 19. und frühen 20. Jahrhunderts ziehen. Um 1900 arbeiteten die Menschen in den aufstrebenden Industrienationen des Westens rund sechzig Stunden pro Woche, heute sind es nur noch rund vierzig, Tendenz weiter fallend. Das ist gut so, stellt aber keinen bisher unerreichten Fortschritt dar. Im 14. Jahrhundert zum Beispiel gab es in Frankreich rund 140

offizielle Feiertage pro Jahr, in England setzte sich der „Blaue Montag“ durch, oft wurde auch am Dienstag noch nicht wieder gearbeitet. Selbst zum Bau des Straßburger Münsters traten die Arbeiter nur rund 200 Tage im Jahr an, die restliche Zeit setzte sich aus Fehlzeiten und Feiertagen zusammen. Heute würden ihnen rund zehn Arbeitstage mehr abverlangt.

Vom beschaulichen Mittelalter trennt die aufstrebenden europäischen Nationen der Neuzeit die protestantische Arbeitsethik. Vor allem Calvin predigte Wasser statt Wein und verlangte von den wahrhaft Gläubigen unermüdlichen Fleiß, süßes Nichtstun galt ihm als Sünde. Nur am Sonntag musste die Arbeit ruhen. Doch nicht um zu faulenz, sondern um sich dem Gebet und dem Gottesdienst zu widmen. Auch vor der Reformation arbeitete man durchaus mit Leidenschaft und Hingabe, aber doch relativ entspannt, in vielen Familien gab es schon zum Frühstück ein Bier. Nach der Reformation kam der Kaffee in Mode, Arbeit war Gottesdienst mit anderen Mitteln und Leistung das oberste Lebensprinzip.

Erst die 68er-Generation hat das Faulenzen salonfähig gemacht, und zwar auf radikal neue Weise. In der Sonne liegen, Joints rauchen und mit der Gitarre nach Südfrankreich trampen – in kurzer Zeit entstand ein ganzer Kosmos von Symbolen demonstrativer Trägheit. Seliges Grinsen, schlurfender Gang, schleppende Redeweise: Nie zuvor gab es eine so umfassende und einprägsame Inszenierung des Nichtstuns für jedermann. Der Hedonismus des 70er Jahre war ein Gegenentwurf, eine Art Immunreaktion auf Häuslebauer, „Konsumidioten“, „Streber“ und Betriebswirtschaft-Studenten. Was sollten Frieden, Freiheit und Wohlstand, wenn man sie nicht endlich zu genießen verstand? Und zwar jeder auf eigene Weise, so entlegten die jeweiligen Glücksvorstellungen auch sein mochten. Die Zeit der Ernte schien gekommen, wenn auch nur mit einem (zugleich verhassten) Staat im Rücken, der die neuen Lebensformen großzügig alimentierte.

Heute sind die zwanghaften Inszenierungen verschwunden – man muss weder ein Workaholic noch ein Müßiggänger sein, man darf beides. Die einstige Gegenkultur des Müßiggangs hat sich aufgelöst, geblieben ist nur die Aufwertung des Faulenzens zu einer anerkannten Form des Glücks. Aus dem *carpe diem* der Hippie-Generation wurde in den 80er und 90er Jahren das Projekt des schönen Lebens für alle, die ehemalige Subkultur wurde zur Leitkultur der Erlebnisgesellschaft. Was wollte man selber? Was sagte der Bauch? Worauf hatte man gerade Lust? Nach wie vor sind die Wünsche, das Wohlergehen und auch die Frustrationen des Einzelnen ein legitimes Thema von allgemeinem Interesse. Jeder Kneipenbesuch, jede

Gesprächsrunde in der Selbsthilfegruppe, jeder Gang zum Frisör bringt es an den Tag. Das war nicht immer so. Bis weit in die 60iger Jahre hinein waren die heutzutage häufigsten Handlungsbegründungen tabu: „Weil es mir Spaß macht“ und „Weil ich keine Lust habe“.

In allen Milieus und Statusgruppen ist der Spielraum, sein Leben nach den eigenen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten, ständig weiter gestiegen. Im gleichen Zug haben Einengungen durch Kirche, Obrigkeit oder öffentliche Meinung an Bedeutung verloren. Keine Küsse in der Öffentlichkeit? Kein Sex vor der Ehe? Miniröcke und gemischte Sauna verbieten? Nach einer Zeit, in der man es wagte, im Adamskostüm vor die Presse zu treten und in der das Absperren der Badezimmertür während des Stuhlgangs bereits als Zeichen einer schweren Neurose galt, erscheinen Tabus aller Art absurd – dabei ist es noch gar nicht lange her, dass die Gesellschaften des Westens sie gebrochen haben.

Welche Befreiung von der Kulturrevolution der 68er-Generation ausging, konnte man sofort spüren und spürt es immer noch. Welche Herausforderung aber zugleich darin liegt, zeigt sich erst jetzt, im gereiften Stadium der Erlebnisgesellschaft. Angesichts verstörender aktueller Entwicklungen wie Wohlstandsverwahrlosung, Vereinzelung oder Altersarmut wird die umfassende Freiheit und Freizügigkeit bei der Gestaltung des Privatlebens nicht nur von religiösen Fundamentalisten mehr und mehr in Frage gestellt, sondern auch von denen, die nicht daran glauben, dass es einen Common Sense, eine lernfähige menschliche Gesellschaft jemals gegeben hat, französische Revolution, Aufklärung und gereifte Moderne hin oder her. Heute gilt der gesamte freie Westen vielen seiner Kritiker als sittlich verrohte Spaßgesellschaft, in der jeder nur an sich, aber nicht an andere denkt. Und Spaßgesellschaft, das ist auch: Ballermann und Love-Parade, Hooligans und Vorstadt-Rap. „Die freie Entfaltung der Persönlichkeit will man nur so lange, wie man noch keine frei entfaltete Persönlichkeit erlebt hat“: so formuliert es der kolumbanische Philosoph Gómez Dávila, ein unerbittlicher Verächter der Moderne.

Orientierung will gelernt sein. Jeder ist gefordert und muss immer wieder neu über sich und seine Möglichkeiten nachdenken. Das klappt doch nie, sagen die Kritiker der Moderne, und meinen damit nicht einfach nur die allfälligen Probleme bei der Freizeitgestaltung, sondern ein Zuviel an Freizeit, ja an Freiheit schlechthin. „Durchdrehen in einer endlosen Vielfalt gleichgültiger Glücksoptionen“ heißt es etwa in Stephan Grünewalds Buch *Deutschland auf der Couch*. Konsumterror, Entfremdung, Sinnleere, mediale Dauerberieselung – all diese

Horrorvisionen von der „entgrenzten“ und „unbehaglichen“ Moderne werden uns in schöner Regelmäßigkeit um die Ohren gehauen. Wo bleiben Seele und Gefühl? Wo die soziale Gerechtigkeit, wenn jeder tut, was er gerade will und nur noch an sich denkt? Die Kulturteilnehmer von heute erscheinen der klassischen Kulturkritik als tumbe Konsumenten, Modernisierungsverlierer und überforderte Individualisten, die in Wahrheit nur eines wollen: eine Rückbesinnung auf Werte, eine übersichtliche Sozialwelt, eine klare Zuweisung von Aufgaben und Verbindlichkeiten.

Also doch besser das machen, was andere sagen? In der Freizeit möglichst nicht den eigenen und irregeleiteten Interessen nachgehen, sondern einer ehrenamtlichen Tätigkeit? Den Fernseher möglichst ausgeschaltet lassen? Die Ferien auf Bali streichen, um das Klima zu schützen und die Heimat neu zu entdecken? Oder muss man gar fürchten, dass zu viel Freizeit die Menschen dazu bringt, „das zu tun, was sie schon immer gern getan haben, nämlich sich gegenseitig umzubringen“ wie es Alexander Mitscherlich einmal formuliert hat?

Glücklicherweise sind die meisten Menschen klüger als die Kulturkritik. Weder bringen sie sich gegenseitig um, noch fürchten sie, dies tun zu müssen, und sei es aus Langeweile. Sie gehen auch weiter davon aus, dass die Moderne genau die Lebensform ist, die sie wollen und brauchen. Und wenden sich deren immer mehr verfeinerten und ausbalancierten Gestaltung zu. Womit wir wieder beim Anfang wären: Zeit ist alles, was wir haben.

Was machen wir damit, wenn wir frei von allen Pflichten ein paar Stunden oder Tage für uns sind? Vielen vergeht die Lust auf Faulheit schon nach kurzer Zeit: Es wird schlicht und ergreifend langweilig. Auch lässt das Faulenzen schon nach kurzer Zeit die Gehirnleistung deutlich sinken. Wer in den Ferien wochenlang nichts tut, muss mit einem drastischen Absinken des Intelligenzquotienten rechnen, so der Medizinspsychologe Siegfried Lehr von der Universität Erlangen. Trotzdem taucht die Lust auf das Faulsein wie ein Reflex immer wieder auf. Projekt des schönen Lebens? Klingt anstrengend. Besonders, wenn man nach einem langen Arbeitstag nur noch das eine will: endlich die Füße hochlegen, den Fernseher einschalten und das Gehirn aus. Neurologische Untersuchungen haben gezeigt, dass die Hirnaktivität von Fernsehzuschauern dramatisch absinkt. Der Bildschirm wirkt wie ein Tranquilizer, und zwar unabhängig davon, ob wir uns einen Krimi, einen Dokumentarfilm oder eine Nachrichtensendung anschauen.

Die Lust auf Faulheit ist ein Überbleibsel aus einer Zeit, als Arbeit vor allem körperliche Arbeit war. Die Muskeln entlasten, sich ausruhen, neue Energie tanken: das zwang den Körper zur Ruhe. Produktivitätsfortschritte, Automatisierung und wachsende Dominanz der Kopfarbeit gegenüber der Handarbeit haben aber dazu geführt, dass der Körper ruht, während er arbeitet. Bewegungsarmut und langes Sitzen sind heute eine Hauptursache für Bandscheibenvorfall, Stoffwechselstörungen, Übergewicht, Venenleiden, Muskelschwäche, chronische Nervenentzündungen, Arterienverstopfung, Herzschwäche und vieles mehr.

Von der Steinzeit bis ins frühe Industriezeitalter war der menschliche Körper immer in Bewegung. Er ist auf ganz auf sie eingestellt und verkommt im dauernden Ruhezustand. Selbst bei schwer kranken Menschen gilt Bewegung und nicht Bettruhe mittlerweile als beste Therapie. Doch auch das ganz normale und sicher wohlverdiente „Abhängen“ nach einem langen Arbeitstag, den man im Sitzen verbracht hat, kann Gift sein. Nicht aus Leistungsversessenheit, sondern aus purem Selbsterhaltungstrieb widmen darum immer mehr Zeitgenossen ihre Freizeit nicht dem Ausruhen, sondern dem Sport. Das Projekt des schönen Lebens, seinem Charakter nach zunächst eher kontemplativ gedacht und vor allem anstrengungslos, beinhaltet heute vor allem Aktivität und noch mal Aktivität. Statt *relax!* und *take it easy!* heißt es nun: *Quäl dich!*

Das Faulenzen ist in Misskredit geraten. Es hat für viele nur noch den Charakter eines Einsprengsels und gilt nicht als erstrebenswerte Lebensform. Im Gegenteil. Längst ist der Dahindämmernde, der *Couch Potato* das eigentliche Bild des Schreckens. Nachmittags zum Discounter schlurfen, sich von Fett und Kohlenhydraten ernähren, vor dem Fernseher dösen, bis es Zeit wird, ins Bett zu gehen: Das missglückte Leben im fürsorglichen Sozialstaat ist träge, dick, alkoholabhängig und „bildungsfern“, wie es heute heißt, wenn man drastischere Ausdrücke nicht in den Mund nehmen will.

Früher waren die Reichen dick und die Armen dünn. Zu Beginn des Sozialstaats war das Unglück unterernährt, tuberkulös und schwindsüchtig. So kam man auf den Gedanken, dass man nur der materiellen Not abhelfen muss, um jedem zu seinem Glück zu verhelfen. Heute wissen wir, dass das nicht reicht. Mehr und mehr wird deutlich, wie sehr man sich das Leben auch mental erarbeiten muss. Wieviel Geld man zur Verfügung hat, spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle. Die Grundbedürfnisse sind abgesichert, jetzt kommt der schwierige Teil. Dies muss den Verfechtern der Umverteilung, die jedes, aber auch wirklich

jedes Problem auf den Mangel an Geld und auf ökonomisch bedingte soziale Ausgrenzung reduzieren, als reine Provokation erscheinen. Doch die Formel: „Geld erlaubt Nichtstun und Nichtstun bedeutet Glück“ ist ein Missverständnis aus einer Zeit, in der die Armen dünn waren und Freizeit für jedermann eine unerreichbar scheinende Utopie.

Der Polarforscher Vilhjalmur Steffansson schreibt in seinem Buch *Unsolved Mysteries of the Arctic*, dass die problematischen Phasen seiner Expeditionen nie das Unterwegssein waren. Die Männer fanden die Welt in Ordnung, wenn sie sich täglich bis zur Erschöpfung vorwärts kämpfen mussten. Hatten sie es dagegen über längere Zeit warm und gemütlich, waren sie alle satt und gesund, so wurden sie griesgrämig, streitsüchtig und „verzweifelten an Gott, an der Welt, an sich selbst.“ Eine durch Zwecke und Sachzwänge strukturierte Situation war in eine offene, frei zu gestaltende Situation übergegangen. Im ersten Situationstyp ist alles unwichtig, was dem Zweck nicht dient. Wenn es darum geht, mit letzter Kraft das Nachtlager zu errichten, interessiert man sich für den schönen Sternenhimmel nur am Rande. Fallen die Zwecke weg, stehen Phänomene wie der Sternenhimmel plötzlich an erster Stelle. Die *Begegnung* mit dem einzigartigen Moment tritt in den Vordergrund und wird für alle darin Ungeübten zur echten Herausforderung. Begegnung bedeutet Kontaktaufnahme des Einzelnen mit anderen Einzelnen oder mit einem Ausschnitt der Welt, gebunden an Zeit, Ort und Umgebung. Weil das Einzigartige im Vordergrund steht, können Begegnungen niemals Routine werden. Der aus Frankreich mitgebrachte Wein schmeckt zu Hause ganz anders als auf dem Weingut, wo man ihn gekauft hat – nicht besser oder schlechter, nur anders.

Begegnungen machen glücklich, wenn sie gelingen und man verzweifelt, wenn sie scheitern. Ob im Lager am Nordpol oder beim Sonnenuntergang am Mittelmeer: Die Zeit der Begegnung ist oft eine Zeit konzentrierter Anstrengung. Es ist einfacher, die Geschirrspülmaschine auszuräumen als sich in einen schönen Anblick zu versenken oder in sein Gegenüber hineinzusetzen. Freizeit ist Arbeit.

Manchmal fallen Zweckgerichtetheit und Begegnung zusammen: beim Sport, beim Kochen, beim Forschen und Erfinden, beim Musik machen, beim Schreiben, beim Malen. Und so ist das Gegenbeispiel zu Steffanssons gelangweilten Expeditionsteilnehmern der Fotograf Frank Hurley, der bei der gescheiterten Südpolexpedition von Sir Ernest Shackleton dabei war. Seine Aufnahmen entstanden, während die *Endurance* im Packeis festsaß und in der Zeit danach, als die Männer monatelang tatenlos auf einer Eisscholle dahintreiben mussten.

Hurley vertrödelte die Zeit nicht, er gestaltete sie. Für das Überleben konnte er nichts tun, also kümmerte er sich um das schöne Leben, so arm an Möglichkeiten die Situation auch war. Noch hundert Jahre später begeistern seine Bilder, noch hundert Jahre später fasziniert die Begegnung mit einem Ausschnitt der Welt, die so nur für Hurley sichtbar war, nur auf dieser Reise und nie wieder nachher. Das gilt für alle Reisen, die wir machen, auch für das ganze Leben, als Reise gesehen.

Soeben erschien von Gerhard Schulze „Die Sünde. Das schöne Leben und seine Feinde“ im Hanser Verlag München.