



# Glaubenssachen

---

Sonntag, 3. November 2024, 08.40 Uhr

Lob des Sonntags  
Über Muße, Schlaf und Langeweile  
Von Marleen Stoessel

Redaktion: Florian Breitmeier  
Norddeutscher Rundfunk  
Religion und Gesellschaft  
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/988-2395  
[www.ndr.de/ndrkultur](http://www.ndr.de/ndrkultur)

- Unkorrigiertes Manuskript -

**Zur Verfügung gestellt vom NDR**

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Im Oktober endete einmal wieder die Sommerzeit. Die Uhren wurden umgestellt, und wir erhielten die im Frühjahr eingebüßte Stunde Schlaf wie ein Geschenk zurück. Sonntag, Schlaf, Muße – wie gehen wir damit um? Mit jener Zeit, die leer oder erfüllt sein kann? Und die in allen großen Religionen, in Judentum wie Christentum wie Islam, einen festen rhythmisch-rituellen Einschnitt darstellt? Am siebenten Tag, hebräisch *Sabbat*, so erzählt es die Bibel, ruhte Gott von seinem Schöpfungswerk aus. Bei den Christen ist dieser siebente Tag der Sonntag, bei den Juden der Sonnabend, der am Vorabend mit der Sabbatfeier rituell eingeleitet wird, bei den Muslimen der Freitag. Diese Tage sollen vor allem der Ruhe, dem Gebet, der Verehrung des Schöpfers dienen, gemäß dem Gebot, das Moses auf dem Berg Sinai mit den anderen Gesetzen von Gott empfing. In der Bibel heißt es dazu:

*Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.*

Die Einbeziehung des Viehs in das Arbeitsverbot wie auch des „Fremdlings“, den wir heute als Migrant bezeichnen würden, ist bemerkenswert. Die *ganze* Schöpfung ist gemeint! In unserer säkularisierten, geschäftstüchtigen, man könnte auch sagen geschäftssüchtigen Welt ist nur noch wenig vom Geist dieses Gesetzes zu spüren. Vielmehr wird immer wieder vorgeschlagen, den Sonntag wegen seiner mangelnden ökonomischen Verwertbarkeit abzuschaffen, zugunsten offener Läden, Überstunden, Umsatz-steigerung. Viele Menschen fürchten ihn sogar, fürchten das Nichtstun, die Leere, den Mangel an Betrieb und Terminen, fürchten die Langeweile so sehr wie andere den in manchen Gegenden noch obligaten Kirchengang, den Weihrauch, oder auch nur - fast ein nostalgischer Anachronismus - den Familienspaziergang.

Fürchten dies alles wie einen plötzlichen Ausfall von Smartphone, Whatsapp oder ihrer Posts auf Instagram, ohne die sie nicht ganz sie selber, nicht vollständige Menschen zu sein vermöchten.

Paradoxerweise aber hat im Maß, in dem die Sonntagsmuße ihre religiöse Bedeutung verlor, das natürliche Entspannungsbedürfnis der Menschen eher zugenommen, ja einen neuen Markt und damit eine neue, andere Verwertbarkeit geschaffen, die dem Sonntag, wie aller freien Zeit, zuvor nie zukam. Damit sind Besinnung, Ruhe, innere Sammlung weitgehend einem am Jugendkult orientierten Fitnesswahn gewichen, Entspannung selber findet immer seltener auf natürliche Weise in Schlaf und Spiel statt, sondern muss eigens „trainiert“ werden. Besinnung überlebt allenfalls noch als Meditation, die wie auch „Achtsamkeit“ – ein modisches Wort für Aufmerksamkeit – nicht ohne Anleitung zu erlernen ist. Achtsam zu sein auf sich, die eigene innere Stimme, die vernachlässigten Bedürfnisse und, im Sinne der Rücksicht, ebenso achtsam auf die anderen, die Umwelt. Dafür braucht es Pausen, Atempausen, Pausen

der Kreativität oder auch nur mal eines keinerlei Zweck und Nutzen dienenden Müßiggangs. Oft genug aber scheint selbst der Yoga-Kurs nurmehr dem einzigen Ziel optimaler Verwertbarkeit und Effektivität zu dienen, und der Sinn dieser alten spirituellen, aus Indien stammenden Übung geht dann in eben jenem Verwertungsmechanismus unter, aus dem sie gerade befreien will. Kurzum, Entspannung wird zu einem neuen Geschäft und führt zu neuem Stress.

Ist dies einerseits die Antwort auf den wachsenden Konkurrenzdruck in der Arbeitswelt, so andererseits auf die Veränderung in aller Freizeitkultur, nachdem sich mit der rasanten technischen Entwicklung der letzten Jahrzehnte die Gewichte in den Arbeitsverhältnissen weiter verschoben haben. Dem sinnentleerten Arbeitsstress, der mit seiner Kurzformel: Profit um des Profits willen, den einfachen Angestellten wie den Manager einholt, entspricht die sinnentleerte Zeit all jener, die keine Arbeit haben. Längst wäre daher das Verhältnis von Arbeit und Nichts-tun, ihre Balance, neu zu denken. Gilt Müßiggang zwar im Sprichwort als aller Laster Anfang, so kommt doch beiden Lebensformen nur eben der Sinn zu, den wir ihnen geben, der Arbeit wie der Nichtarbeit. Beide spiegeln zugleich unser Verhältnis zur Zeit, unserem wertvollsten Gut.

Was aber ist das für ein „Gut“, das sich mit Industrialisierung und Kapitalismus in die Gleichung ZEIT = GELD gefasst hat? Ein Gut, dessen Knappheit wir dauernd beklagen oder als Banner vorgeblicher Wichtigkeit vor uns hertragen. Könnte es nicht auch sein, dass der wirklich Souveräne der ist, der über seine Zeit verfügen kann? Der sich Zeit *lassen*, sie sich *nehmen* kann? Und nicht als ihr getriebener Diener erscheint? Dessen Vermögen die pure Zeit selber ist, als jener Energieträger, jene Ressource, die allem Lebendigen innewohnt, vom einzelnen Menschen bis zur Natur unseres Planeten? „Wir sind Wesen aus Zeit“, sagt einmal der italienische Astrophysiker Carlo Rovelli in seiner schönen, 2018 auf Deutsch erschienenen Abhandlung *Die Ordnung der Zeit*. Gegen Newtons absoluten Zeitbegriff und das unseren Alltag beherrschende Uhrenmaß betont er darin vor allem die qualitative Vielfalt der Zeit, im Sinne jener relativen Eigenzeit, die jedes Lebewesen, jedes Ding in sich trägt – so wie alle natürlichen Prozesse. Ist es doch diese unerschöpfliche Produktivkraft Zeit, die das Gedächtnis der Erde ebenso wie unsere kollektiven und individuellen Speicher der Erinnerung speist und die selbst in einer Versteinerung noch ihre Spuren hinterlässt.

Kehren wir nochmal zu jener berühmten Stelle in der Genesis zurück. Nachdem Gott sein Schöpfungswerk vollendet hatte, heißt es da mit mehrfacher Betonung:

*So wurden vollendet Himmel und Erde mit ihrem ganzen Heer. Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.*

Der bis auf wenige Ausnahmen gottlob, wenn auch kaum mehr Gott zum Lob aufrechterhaltene Sonntag mag uns regelmäßig daran erinnern, dass, wenn schon der

liebe Gott eine schöpferische Pause brauchte, um wie viel mehr dann der Mensch! Vielen aber, gerade auch den „workaholics“, gelten Muße und Schlaf als verlorene Zeit. Sie verdrießt es tief, dass wir circa ein Drittel unserer Lebenszeit schlicht verschlafen. Wie viel weiser wirkte da doch jene Mahnung an der Tür des surrealistischen Dichters Robert Desnos, einem Schlafgenie, der für die Schlafenszeit das Schild aushängte: „Bitte nicht stören! Der Dichter arbeitet!“ Wie Sigmund Freud, nur mit einem anderen Ziel, fahndeten die Surrealisten programmatisch in den Gefilden des Unbewussten, in Schlaf und Traum nach den kreativen Potentialen, den Eingebungen und Inspirationen, die sie nicht mehr von außerhalb des Menschen, von einer höheren Macht als nur von ihm selbst erwarteten. Denn, so hat es längst auch die Hirnforschung erwiesen: erst im Schlaf, im Träumen, der langen Weile, vermögen Getanes, Gelerntes, Wissen und Gedächtnis zur unverlierbaren Erfahrung zu reifen. Wie hingegen die flüchtige Informationsflut, der mediale Dauerkonsum sich auf das Hirn der Menschen auswirken werden, ist noch nicht in vollem Ausmaß absehbar. Einige Studien der jüngsten Zeit weisen jedoch erschreckende Ergebnisse auf: Zunahme von Depressionen, gerade auch unter Jugendlichen, von physischen Beschwerden mangels Bewegung und Spiel im Freien, Konzentrationsschwierigkeiten, zunehmende Gewaltbereitschaft, Suchtverhalten durch Dauersurfen im Internet, soziale Isolation.

Gegen alles hier noch Unerforschte und Unabsehbare aber wissen wir: Das Träumen, auch das müßige Wachträumen, jenseits leerer Illusionen, ist gleichsam das Muskeltraining des Geistes, unserer Erinnerungs-, Denk- und Verarbeitungsfähigkeit – und all unserer schöpferischen Kraft. Nicht ohne Grund haben die Weisen in allen Kulturen der Traumzeit besondere Bedeutung, ja auch die Fähigkeit zu Rat und seherischer Voraussage zugemessen, so wie Sigmund Freud die Aufklärung untergründiger Triebe und Motive. Muße also: das Wort so wenig marktschreierisch wie sein Wesen – Muße: nicht missverstanden als verbissenes „workout“ am und im Laufrad, sondern erfahren als gelassenes Sein und Seinlassen, als Quelle von Gemeinschaft, Lebensfreude, Energie.

Eine Erfahrung, die auch jenseits aller religiösen Feste, die auch allein mit sich selber, ohne das Allzeitbereit und Dauer-blinken der Handys möglich ist. Machen wir doch das strenge biblische Gebot zu unserem Recht! Wie schön, sich am Sonntag unangenehmer Pflichten, einer lästigen Arbeit zu entledigen – einfach nur, weil Sonntag ist! Der einzige Tag, an dem wir selber uns und unser Gewissen von aller grauen Alltagspflicht zu dispensieren vermögen, wie zu jeder anderen Stunde der heiteren Lebenskunst. Dem einen mag dabei eine besondere, nur am Sonntag ausgewählte Kaffeetasse dienen, einer anderen der sonntägliche Umzug zum Frühstück aus der Küche an den schönen Esstisch mit Ausblick in den Garten. Kleine Rituale, die dem bewusst gewählten „Besonderen“ dienen, für die einen der Kirchengang, ein Ausflug, das Hobby, für andere ein Freundestreffen, ausgiebige Lektüre oder Musik. Der kürzlich verstorbene evangelische Theologe, Pfarrer und ehemalige Bürgerrechtler Friedrich Schorlemmer sagte einmal, einem Wort von Luther folgend, in einem Interview: „Man kann Gott auch dienen durch Nichtstun“. Er erinnerte damit an unser Recht, unser *Menschenrecht* auf unser bloßes Dasein, auf Nichtstun, auf zweckfreien Müßiggang. Das verlangt zugleich ein Umdenken in unserem Verständnis der Zeit und dem Verhältnis zu ihr. Es gilt, gegen ihre Messbarkeit, ihre monetäre Auffassung,

gegen den Uhrenzwang, die unser Leben und unsere Wirtschaft beherrschen – gegen all diese quantitativen Eingrenzungen gilt es ihre qualitative Substanz, ihre kreative Kraft wieder zu gewinnen und zu leben. Und sei es nur am Sonntag. Im schönsten Fall so unnütz und unbefangen, wie wir unser Dasein noch als Kinder auslebten, im Spiel, im Ausschlafen, Bummeln, uns Verspäten – die Taschen voller Kiesel, Murmeln, Federn und farbiger Scherben, den so kostbaren wie nutzlosen Zufalls-schätzen unserer streuenden Entdeckungen, die wir stolz den unwissenden Erwachsenen darbrachten.

In einem bekannten Sketch von Loriot, alias Vicco von Bülow, sitzt ein Mann – Herrmann heißt er – in einem Sessel seiner Wohnstube und guckt vor sich hin. Er tut nichts, er liest auch nichts. Sitzt nur da, döst und schaut in die Luft. Hinter ihm, in der halb geöffneten Küchentür trabt seine Frau auf und ab, die mit vorwurfsvoller Stimme und immer nervtötender den untätigen Ehemann zu irgendeinem Tun veranlasst: spazieren zu gehen, etwas zu lesen, wenigstens irgendetwas zu tun. Der aber will, wie er mehrfach ruhig bekundet, nur einfach dasitzen. Bis er, als die Frau ihm weiter zusetzt und ihm vorwirft, sie anzuschreien, nun selber schreiend herausplatzt: *Ich schreie dich nicht an!*

Ende des ehelichen Minidramas, das man in Kürze und Prägnanz nicht virtuoser inszenieren kann. Wie stets hat Loriot mit treffsicherem Spott und Humor eine tiefere Wahrheit berührt, die hinter dem scheinbar banalen Ehezwist lauert und von Philosophen, Soziologen und Psychologen nur mit großem Aufwand analysier- und darstellbar ist: eben des Menschen schlichtes Recht auf sein *Da-Sein*, sein Leben, seine Zeit – und wie er sie verbringt. Ob tätig oder nicht.

Ja, dieser Herrmann übt unausgesprochen sein *Menschenrecht auf das Nichtstun oder gar Faulheit* aus. Ein Recht, das einstmals der französische Sozialist und Arzt Paul Lafargue, pikanterweise der Schwiegersohn von Karl Marx, gegen dessen Forderung eines „Rechts auf Arbeit“ ins Feld führte. *Das Recht auf Faulheit* war somit auch der Titel seiner polemisch gegen den christlich-kapitalistischen Arbeitsbegriff gerichteten Abhandlung – eine zugleich die „Arbeitssucht“ der Arbeiterbewegung auf die Schippe nehmende Satire. „Nicht auferlegen, verbieten muss man die Arbeit“, so lautete sein umgekehrter Furor. Versteht sich, dass das seinerzeit vielgelesene Pamphlet in der späteren Sowjetunion verboten wurde.

Der Kern dieser Satire aber ist bis heute aktuell. Nicht nur im Hinblick auf die fortgesetzte skrupellose Ausbeutung menschlicher Arbeitskraft, sondern ebenso der natürlichen Ressourcen weltweit, bis hin zur kommerziellen Ausbeutung jeglicher Freiräume und noch letzter frei verfügbarer Zeit, wie sie auch der Sonntag gibt. Uns geben sollte! Darin trifft sich Lafargues Polemik genau mit dem Sketch von Loriot. Denn auch Muße hat, jener monetär bestimmten Zeitlogik zufolge, nur dem Markt und der Verwertung zu dienen, sei es dem Erhalt der Gesundheit und damit Arbeitskraft, sei es im Sinne einer Produktionspause, heute unfreiwillig absurd „Auszeit“ genannt, welche die Zeit nicht etwa totschießt, sondern irgendwie, vor allem aber mit den inflationären Produkten einer Wellness-Urlaubs- und Unterhaltungsindustrie füllt. Oder sollten wir sagen: endgültig entleert?

Wer aber außer jener einen Stimme im Paradies sagt denn, dass nur Müh und Arbeit der einzige Sinn unseres Daseins sei? Sagte eine andere nicht auch: „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf“? Sie erklingt im 127. Psalm, wo es gleich eingangs heißt:

*Wenn der HERR nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Wenn der HERR nicht die Stadt behütet, so wacht der Wächter umsonst. Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und hernach lange sitzt und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.*

Woraus sonst – denn aus Muße, Traum, den Erfahrungen von Glück und Leid mit ihrem je eigenen Zeitmaß und Zeitsinn vermag menschliche Kultur hervorzugehen, mit all ihren Gestalten und Schöpfungen in Kunst, Religion, Ritual?

Langeweile, so beschrieb es einmal der Philosoph und Schriftsteller Walter Benjamin, sei „ein graues Tuch, das innen mit dem farbigsten Futter ausgelegt ist. In diesem Futter nisten die Träume.“ Dieses Tuch gilt es von Zeit zu Zeit, zum Beispiel an einem verregneten Sonntag, sanft um Kopf und Schultern zu legen, vielleicht für einen genießerischen Schlummer. Es zu schneiden muss ja nicht so lange Zeit und Weile in Anspruch nehmen wie die Herstellung jener Silvester- oder Sonntagshose, die da ein englischer Gentleman in Auftrag gab. Als die nach einem Vierteljahr noch immer nicht fertig ist, weil mal der Bund, mal die Schrittnaht, mal die Knopflöcher missraten waren, empört sich der Auftraggeber.

*Goddam, Sir, nein, das ist wirklich unverschämt! In sechs Tagen, hören Sie, in sechs Tagen hat Gott die Welt erschaffen. Ja, mein Herr, sage und schreibe die WELT! Und Sie, Sie schaffen es nicht, mir in drei Monaten eine Hose zu nähen! Darauf der Schneider verächtlich: Aber Milord! Sehen Sie sich mal die Welt an ... und sehen Sie da meine HOSE!*

Auch für soviel maßgeschneiderte, brandaktuelle Philosophie, die Samuel Beckett in seinem „Endspiel“ anekdotisch entfaltet, braucht es nicht nur Humor, sondern schlicht auch die Muße, als Weckruf, als weckenden Kuss der Muse, als der Triebkraft aller Kunst, aller Kultur.

\* \* \*

Zur Autorin:

Marleen Stoessel, lebt als freie Autorin und Kulturpublizistin in Berlin