"Der Begriff 'faul sein' gefällt mir besser als 'nichts tun' "

Autor(en): **Zöllner, Ulrike**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 11

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725876

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Der Begriff ‹faul sein› gefällt mir besser als ‹nichts tun›»

«Nichts tun» oder «faul sein» wird in unserer Kultur gemeinhin negativ bewertet. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der sich die Wertigkeit einer Person über deren sichtbaren Output definiert, also über das Geleistete. Nicht produktiv zu sein – wie man es beim Nichtstun voraussetzt –, schmälert den Selbstwert.

Warum fällt es vielen Menschen auch nach Beendigung des aktiven Berufslebens so schwer, nichts zu tun? Das Tätigsein ist ein Korsett, das man mit dem Tag der Pensionierung nicht einfach so ablegen kann. Wir sind es gewohnt, eine Agenda zu führen; je mehr Termine darin stehen, desto stärker scheinen wir in der Gesellschaft eingebunden. Viele frischgebackene Rentnerinnen und Rentner haben Angst, für die Gesellschaft unwichtig zu werden, und füllen ihre Agenda mit neuen Terminen, sozusagen als «Strohhalm».

Heisst das, dass ältere Menschen nach der Pensionierung in ihrem Drang nach Aktivität von gesellschaftlichen Zwängen getrieben sind? Auch Seniorinnen und Senioren können sich kaum dem Druck entziehen, an möglichst vielen Fronten aktiv sein zu müssen. So bleiben sie in einem gewissen Sinn im gleichen Fahrwasser wie während der Berufstätigkeit und stellen sich nicht auf die veränderte Lebenssituation ein. Sie sollten aber erkennen, dass man sich im Alter nicht mehr über die Gesellschaft definieren muss wie in der Jugend.

Sind es vor allem Frauen, die Mühe haben, persönliche Mussezeiten einzufordern? Einerseits bekunden Frauen weniger Mühe damit, sich mit einem neuen Lebensabschnitt zu arrangieren. Sie erleben biologische Phasen der Veränderung meist schon mit dem Klimakterium oder dem Flüggewerden der Kinder. Andererseits steht ihnen das klassische Rollenbild im Weg, wonach eine Frau zuerst für alle anderen da sein sollte und zuletzt an sich selbst denkt.

Was heisst es konkret, nichts zu tun? Auch aus dem Fenster schauen ist eine Tätigkeit! Nach der gängigen Definition hockt jemand, der nichts tut, untätig herum. Das stimmt aber nur zum Teil. Für jede Produktivität braucht es vorgängig Phasen des Nichtstuns. Während man aus dem Fenster schaut, laufen beispielsweise innere Prozesse ab, die sich irgendwann in einer Idee oder Tätigkeit niederschlagen. Mir persönlich gefällt in diesem Zusammenhang der Begriff «faul sein» besser. Er ist positiv besetzt und beschreibt den Müssiggang, der in anderen Kulturen schon immer Voraussetzung für kreatives Schaffen war. Nichts tun heisst nicht, dass man verlottert, sondern man tut Dinge, die einem wichtig sind.

Ulrike Zöllner Psychologieprofessorin und Autorin der Bücher «Die Kunst der langen Weile», «Dem eigenen Leben Gestalt geben», «Die ganz andere Art, sich etwas Gutes zu tun» (zu beziehen über ulrike.zoellner@zhaw.ch).

Was bringt es einem, wenn man regelmässig nichts tut beziehungsweise faul ist? Für Frauen und Männer über 60 oder 65 bringt das Nichtstun in der Übergangsphase von sehr aktiv zu mittel oder wenig aktiv zunächst einmal wohlverdiente Erholung, wenn man ein Erwachsenenleben lang immer eingespannt war in Beruf, Familie, Vereinsarbeit. Je nachdem, ob jemand eher körperlich, geistig oder sozial tätig war, tut nach der Pensionierung ein Kontrastprogramm gut. Der Manager, der tagelang am Computer oder im Flugzeug sass, braucht Erholung für das Gehirn in Form von Bewegung im Freien, während der Landschaftsgärtner seine persönliche Auszeit bei ruhigem Musikgenuss sucht. Die ehemalige Lehrerin fühlt sich vielleicht überfordert, wenn sie auch im Ruhestand für diverse Vereinstätigkeiten angefragt wird, wo sie ständig mit Menschen zusammenkommt, und bevorzugt eine «einsame» Tätigkeit wie die Rosenzucht.

Geht es also darum, der abnehmenden Energie nach 60 Rechnung zu tragen? Im letzten Lebensabschnitt sollten bewusste Pausen auch Gelegenheit bieten, um in sich zu gehen und zu realisieren, was man noch vom Leben möchte. Welche Träume musste ich während der Produktionsphase aufschieben? Was könnte ich noch realisieren? Wenn ich mich aber als Seniorin oder Senior ständig in Aktivitäten flüchte, schiebe ich diese Gedanken und ihre Umsetzung auf. Auch die Nachbearbeitung von Erlebtem braucht im Alter mehr Zeit.

Welche Gefahren birgt es, wenn man sich mit sich selbst beschäftigt? Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit ist immer schwierig. Aber Frauen wie Männer sollten «üben», allein zu sein – irgendwann ist der Partner oder die Partnerin nicht mehr da. Im Ruhestand wird neu ausgehandelt: Welchen Stellenwert hat Gemeinsames gegenüber Persönlichem? Dies ergibt nicht selten neue Spielräume.

Lassen sich Nichtstun oder Faulsein lernen? Idealerweise baut man sich schon vor dem Stichtag der Pensionierung persönliche Zeitfenster zum Faulsein ein. Das muss nicht der totale Rückzug in regungslose Einsamkeit sein, der viele überfordert. Es reicht ein Spaziergang, bei dem man sich treiben lässt und nicht direkt von A nach B läuft. Oder man geht ohne Zielsetzung in ein Museum und lässt neue Kontexte auf sich wirken. Wichtig ist, dass man sich nach einem intensiven Berufsleben Zeit lässt, um Faulsein oder Müssiggang geniessen zu können!

Sie werden in einem halben Jahr pensioniert. Wie schaffen Sie den Wechsel von berufstätig zu pensioniert? Als Leiterin der Studiengänge Angewandte Psychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften bin ich bis zum letzten Arbeitstag vollständig im Arbeitsprozess drin. Ich freue mich aufs genussvolle Ausspannen! Temporäre Auszeiten von der Berufstätigkeit hatte ich schon während der Familienphase, ich kenne das Gefühl also und bin bereit, mich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen. Auch Bücher schreiben werde ich nicht mehr.