

# Lebenswert Müdigkeit

3. Dezember 2018

Ich fordere nicht, die Müdigkeit abzuschaffen.  
Ich möchte dorthin zurück, wo es möglich ist,  
müde zu sein.

(Maurice Blanchot)

## I. Impuls

1. Müdigkeit, jener wunderbare Übergang vom Wachen zum Schlafen, scheint auf den ersten Blick keine gute Presse bei uns zu haben. Müdigkeit – gar ein Lebenswert? Bereits vor 65 Jahren sah man sie als Zeichen einer ernsthaften Erschöpfung unserer Zivilisation, verwandt mit der mittelalterlichen *acedia*, die in klösterlichen Ordnungen zu den Todsünden gezählt wurde. Müdigkeit war also des Teufels. Das glaubten schon die frühchristlichen Mönche<sup>1</sup>, die sich in die Einsamkeit der Wüste zurückgezogen hatten, um fern jeder weltlichen Ablenkung die Erfahrung Gottes zu machen. Nichts fürchteten sie so sehr wie diese „*Acedia*“, einen Zustand von Erschöpfung, Trägheit und Überdruß. Den „Mittagsdämon“ machten die Wüstenmönche für dieses Befinden verantwortlich, denn es befahl sie bevorzugt zur Mittagszeit, wenn die Hälfte des Tages vorüber war, die Sonne am höchsten stand und es keinen Schatten gab: „Die Müdigkeit hängt sich mit bleiernen Gewichten an den Menschen und zieht ihn in die Tiefe“.<sup>2</sup> Und auch den meisten Interneteintragen von heute fallen zum Stichwort „Müdigkeit“ nur Pathologisches ein: „Also bei mir ist Müdigkeit ein Zeichen für eben eintretende Abwesenheit. Da ist auch Unlust drin, es ist Überdruß drin, Langeweile und vor allen Dingen auch Erschöpfung. Also man fühlt sich oder ich fühle mich also in der Müdigkeit nahe an irgendeiner Art von Erschöpfung. Es ist halt eine Art Bedürfnis nach Rückzug und Zurücknahme der Anforderungen. Und das ist dann mein Zeichen, also, wenn ich könnte, würde ich jetzt aufstehen und sagen ‚Das war's dann, tschüss‘, ne.“

2. Dabei ist Müdigkeit unsere ständige Begleiterin, ob wir nun wollen oder nicht! Denn Leben macht müde, tagtäglich, immer schon, immer wieder, mehr oder weniger und besonders in der beschleunigten, niemals ruhenden Gegenwart. Vieles wird deshalb angeboten, um der Müdigkeit zu entkommen: Möglichkeiten, um das Leben und die Gesundheit zu optimieren, pharmazeutische Erzeugnisse und Unterhaltung. *Carpe diem!* Kants „Nutze den Tag!“ ist der Weckruf der Aufklärung. Er vertreibt Götter und Dämonen. Licht soll in die Finsternis

---

<sup>1</sup> Dabei verteuflten die Wüstenmönche Müdigkeit keineswegs generell. Das asketische Leben in der Wüste, die Gleichförmigkeit von Umgebung und Tagesablauf, sollte die Gläubigen in einen schwebenden Zustand zwischen Wachsein und Schlaf versetzen, in dem die Sinne gedämpft, Verstandestätigkeit und Aufmerksamkeit für die Außenwelt herabgesetzt waren. Eine solche passive, raum- und zeitenthobene Verfassung strebten die Mönche an, weil sie eine mystische Einheitserfahrung mit Gott ermöglichen sollte.

<sup>2</sup> Hans Jürgen Baden. *Die Grenzen der Müdigkeit*. Gütersloh 1953. Seite 187f

gebracht werden, kein Dämmer-, hellstes Tageslicht. Der Mensch übernimmt durch seine Vernunft die Herrschaft über eine Welt, die nicht mehr Gott gemacht und unveränderlich, sondern gestaltbar erscheint. Zweifel an der Welt treten an die Stelle des Staunens über sie. Wissen löst den Glauben ab, Handeln das passive Empfangen. Nicht mehr der Mittagsdämon ist für die Müdigkeit verantwortlich, sondern das Subjekt, dass nur handlungswillig sein muss, um wach und ausgeschlafen zu sein.

3. Deshalb tritt zum Beispiel Nietzsches "Zarathustra" als "Verkündiger der großen Müdigkeit" auf. Seine Botschaft lautet: "Welt ist ohne Sinn, Wissen würgt." Deswegen lobt der Philosoph die „weise Müdigkeit“ des Skeptikers, denn der hängt niedriger, er ist der Gegenpol des Meisterdenkers. Der Skeptiker ist "spät gekommen; ermüdet" und er begnügt sich damit zu "glauben, was alle glauben". Er steht für den "Protest des Müden gegen den Eifer der Dialektiker“.

4. Angesichts der Zunahme neuronaler Krankheiten in unserem Jahrhundert wie Depression, Burnout-Syndrom, Borderline-Persönlichkeitsstörungen oder das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom bekommt die Müdigkeit einen anderen, positiveren Stellenwert. In seinem „Versuch über die Müdigkeit“ von 1989 geht es Peter Handke sogar um eine Utopie der Müdigkeit, nicht als depressive Erschöpfung, sondern als eine Müdigkeit, „die eine tiefe Freundlichkeit stiftet“ und „die Klammer der Identität“ lockert. „Die Inspiration der Müdigkeit“, so Handke, „sagt weniger, was zu tun ist, aber was gelassen werden kann.“ Ihm geht es nicht um Müdigkeit im Geist von Start-up-Lässigkeit, also um den Power-Nap, um die Hängematte im Büro, nicht um Verlangsamung als Mittel zur Steigerung der(kreativen) Kräfte. Ihm geht es um das absichtslose Spiel zwischen Wachen und Schlafen, Bewusstheit und Traum, um den Möglichkeitssinn unkalkulierbarer Ordnung. Handke erinnert sich, wie er einmal nachmittags nach einem langen Flug übernachtigt in New York auf einer Cafétterasse am Central Park saß. Er kämpfte nicht gegen seine Müdigkeit an, sondern überließ sich ihr, „nur noch sitzen und schauen“, schreibt er, mit gelöstem, „klaräugigem“, selbstlosem Blick und „langsamem Lidschlag“. Und dann vervollständigt sich im Blick dieses Müden, in seinem Augenblick, die Welt zu einem wohl gegliederten und rhythmisierten Ganzen, in dem die Menschen und Dinge zu Recht und Geltung kommen, komplett, sinnfällig, wahr. „Einend“, „weltvertrauend“ und „utopisch“ nennt Handke diese Müdigkeit. Er setzt sie ab gegen die allseits vertraute hässliche Müdigkeit, die den Menschen fremd und einsam macht, getrennt und abgestoßen von seiner Umgebung.

5. Es gibt allerdings eine Metahaltung zum neuen Lob der Müdigkeit. Man kann ihn finden in den Passionsgeschichten, als in der Todeskatastrophe Jesus Freunde von Müdigkeit übermannt sind. Die Religion hält die Frage offen: Wenn alle müde sind oder, wenn wir alle schlafen, wer hält dann Wache? Wenn Gott tot ist, wer schützt, wer wacht dann über uns? Dies ist die Frage, an die der Schlaf, das Nicht-Schlafen-Können heute rührt. Im Umkehrschluss aber können wir auch sagen: Wenn es schlafen und wachen, Tod und Leben gibt, bleibt in dem kleinen oder großen „Aus“ etwas offen, und der Übergang, die Pause ist,

wie zwischen Ein- und Ausatmen, nur ein Intervall. Der Gläubige mag es Gott nennen. Fest steht: Eine Gesellschaft, die das Schlafen als zweckfreies Sich-Entspannen, vertrauensvolles Loslassen wieder erlernte, würde damit auch ein Stück ihres Menschseins und ihrer Menschlichkeit zurückgewinnen. Denn wie die Qualität des Schlafs über unsere wache Tagesform entscheidet, so entscheidet die Art, wie wir einschlafen, auch über die Art unseres Erwachens, was vielleicht noch wichtiger ist.

## II. Gespräch

Unser Gespräch beginnt mit einer ergänzenden These und mit der **Lesung von zwei Abschnitten aus Peter Handkes „Versuch über die Müdigkeit“, in denen er die *hässliche* von der *schönen* Müdigkeit unterscheidet.**

Die ergänzende These ist: **Die Müden haben derzeit einen schlechten Ruf und einen schweren Stand. Gefragt ist der tätige Mensch. Gleichwohl wollen wir an diesem Abend die Müdigkeit nicht geringschätzen. Sie ist schöpferisch aus eigenen Quellen.**

1. Hässliche Müdigkeit beschreibt Peter Handke in seiner Erinnerung an kindliche Weihachsmettenbesuche, als ein Müde - Leiden, „welches darin bestand, dass es entstellte, sowohl die Umgebung – die Kirchenbesucher zu einpferchenden Filz- und Lodenpuppen, den Altar samt blinkendem Aufputz in der undeutlichen Ferne zu einer Stätte der Torturen, begleitet von den wirren Ritualen und Formeln der Ausfühler - als auch das Müdkranke selber, zu einer Groteskfigur mit Elefantenkopf, auch so schwer, so trockenäugig, so wulsthäutig; entzogen durch die Müdigkeit dem Stoff der Welt, in diesem Fall der Winterwelt, der Schneeluft, der Menschenleere, etwa auf jenen Schlittenfahrten nachts unter den Sternen, wenn die anderen Kinder allmählich in die Häuser verschwunden waren, weit über die Ränder des Dorfes hinaus, allem, begeistert: vollkommen *da*, in der Stille, im Sausen, im Blau des vereisenden Wegs - "es zieht an", sagte man von solcher wohligen Kälte. Nun aber, dort in der Kirche, die ganz andere Kälteempfindung des von der Müdigkeit als einer Eisernen Jungfrau Umschlossenen, und es, das Kind, ich bettelte mitten in der Mette heim, was fürs erste einmal blass "hinaus!" hieß, und verdarb seinen Angehörigen damit eine der ohnehin, durch das Schwinden der Bräuche, immer selteneren Gemeinschaftsstunden mit den anderen Bewohnern der Gegend (wieder einmal).“

2. Und die schöne Müdigkeit: „Vor mehr als zehn Jahren nahm ich ein Nachtflugzeug von Anchorage in Alaska nach New York. Es war ein sehr langwieriger Flug, mit dem Start, lang nach Mitternacht, .... Landung am stickigen Nachmittag weit draußen vor New York. Endlich im Hotel, wollte ich mich sofort schlafenlegen, wie krank - von der Welt abgeschnitten - nach der Nacht ohne Schlaf, Luft und Bewegung. Aber dann sah ich unten die Strassen am Central Park weit von der Frühherbstsonne, in der, wie mir vorkam, festtäglich die Leute sich ergingen, und im Gefühl, im Zimmer jetzt etwas zu versäumen, zog es mich hinaus zu ihnen. Ich setzte mich auf eine Cafétterasse in die Sonne, nah am Getöse und an den Benzinschwaden. Noch immer benommen, ja im Innern in ein beängstigendes Wanken gebracht von meiner Übernächtigkeit. Doch dann, ich weiß nicht mehr wie, allmählich?, oder wieder Ruck um Ruck? Die Verwandlung. Ich habe einmal gelesen, Schwermütige könnten ihre Krisen überbrücken, indem sie über Nächte und Nächte am Schlafen gehindert würden; die in ein gefährliches Schwanken geratende "Hängebrücke

ihres Ich" würde dadurch stabil. Jenes Bild hatte ich vor mir, als nun in mir die Bedrängnis der Müdigkeit Platz machte. Diese Müdigkeit hatte etwas von einem Gesundwerden. Sagte man nicht: "mit der Müdigkeit kämpfen"? - Dieser Zweikampf war zuende. Die Müdigkeit war jetzt mein Freund. Ich war wieder da, in der Welt, und sogar - nicht etwa, weil es Manhattan war - in ihrer Mitte. Aber es kam dann noch einiges dazu, vieles, und eins eine grössere Lieblichkeit als das andere. Ich tat, weit bis in den Abend hinein, nichts mehr als sitzen und schauen; es war, als bräuchte ich dabei auch nicht einmal Atem zu holen. Keine auffälligen wichtigtuersichen Atemübungen oder Yoga-Haltungen: Du sitzt und atmest im Licht der Müdigkeit jetzt beiläufig richtig. Es gingen ständig viele, auf einmal unerhört schöne Frauen vorbei - eine Schönheit, die mir zwischendurch die Augen nass machte -, und sie alle nahmen mich im Vorbeigehen auf: Ich kam in Frage. (Eigenartig, dass vor allem die schönen Frauen diesen Blick der Müdigkeit beachteten, so wie auch noch manch alte Männer und die Kinder.) Aber keine Idee, dass wir, eine von ihnen und ich, darüber hinaus miteinander etwas anfangen; ich wollte nichts von ihnen, es genügte mir, ihnen endlich einmal so zuschauen zu können. Und es war auch wirklich der Blick eines guten Zuschauers, bei einem Spiel, das erst glücken kann, wenn wenigstens ein solcher Zuschauer dabeisitzt. Das Schauen dieses Müden war eine Tätigkeit, es tat etwas, es griff ein: die Akteure des Spiels wurden besser durch es, noch schöner - zum Beispiel, indem sie sich vor solchen Augen mehr Zeit ließen. Dieser langsame Lidschlag ließ sie gelten - brachte sie zu ihrer Geltung. Dem dergestalt Schauenden wurde von der Müdigkeit seinerseits das Ich-Selbst, das ewig Unruhe stiftende, wie durch ein Wunder von ihm weggenommen: alle sonstigen Verzerrungen, Angewohnheiten, Ticks und Sorgenfalten von ihm abgefallen, nichts mehr als die gelösten Augen... Und dann: das selbstlose Schauen wurde tätig weit über die schönen Passantinnen hinaus, bezog ein in sein Zentrum der Welt alles, was lebte und sich regte. Die Müdigkeit gliederte - ein Gliedern, das nicht zerstückelte, sondern kenntlich machte - das übliche Gewirr durch sie rhythmisiert zur Wohltat der Form - Form, soweit das Auge reichte-grosser Horizont der Müdigkeit." Soweit der Basistext von Handke

3. **Unser Gespräch begann** mit dem Bericht eines Teilnehmers, wie sich –vor einer zu haltenden Rede – die Blockade erst in der Müdigkeit löste und der Stoff sich sogar ordnete. Die Rede war fertig. Vorangegangen- das schien uns wichtig – war jedoch die Not einer Blockade. Erst dann bekam die Müdigkeit sozusagen ihre Chance Und: Laut einer Studie arbeitet das Gehirn bei Müdigkeit kreativer, während es im wachen Zustand analytischer funktioniert. Im müden Zustand reagiert das Gehirn verspielter. Es greift auch auf Informationen zu, die im ersten Moment nicht sinnvoll oder logisch erscheinen. Durch dieses „Abschweifen“ von dem eigentlichen Problem können ganz neue Lösungswege entstehen und die Denkweise wird insgesamt kreativer gestaltet.

4. Jemand spricht den Zusammenhang von Meditation und Müdigkeit an. Sei das vergleichbar? Viele Meditationslehrer sehen in der Müdigkeit wohl eher einen Mangel, meint ein Anderer. Rat eines Lehrers: „Spüre einmal in Dich hinein und werde Dir darüber bewusst, dass Müdigkeit ein Gefühl ist, das wahrgenommen werden möchte. Fühlt sich Deine Müdigkeit eher dumpf an oder ist sie ein Zeichen von Verträumtheit oder Mangel an Konzentration? Differenten Gründen kannst Du mit unterschiedlichen Maßnahmen begegnen. Mittels Meditation kann es durchaus gelingen, die Müdigkeit als ein Gefühl anzuerkennen, das präsent ist und beachtet werden möchte“.

5. Es wird auch betont, dass Müdigkeit keinesfalls immer positiv ist. Wer ständig erschöpft und müde ist, fühlt sich den Anforderungen des Alltags nicht gewachsen und verliert das Interesse an Hobbys und sozialen Kontakten. Vor allem Frauen mit Familie seien oft überlastet und körperlich und seelisch erschöpft. Körperliche Begleiterscheinungen wie Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen, Neigung zu Schweißausbrüchen und kalten

Händen, Wetterfühligkeit, beschleunigter Pulsschlag können auftreten.

6. Lange diskutieren wir, ob jeder wirklich die Wahl habe zwischen „hässlicher“ und „kreativer“ Müdigkeit. Es gebe heute so etwas wie die „Strapaze oder die Anstrengung des Selbstseins“ (Der Originaltitel des Buches von Alain Ehrenberg lautet *Le Fatigue de'être soi* was so viel heißt wie Die Müdigkeit, man selbst zu sein.)

7. Müdigkeit als Überforderung? Wir wollten doch moralischen Pluralismus statt Konformität gegenüber einer einzigen Norm, die Freiheit, sich seine eigenen Regeln zu schaffen, statt sie sich aufzwingen zu lassen. Aber der Zwang zum andauernden und eigenverantwortlichen Engagement spiegele sich wieder in Angst, psychosomatischen Störungen und Depressionen. *Und Müdigkeit* fügt jemand humorvoll hinzu.

8. Faulheit sei vielleicht die „Cousine der Müdigkeit“. Man kenne das aus der Pubertät. Ewiger Streit um Hausaufgaben, unaufgeräumte Kleiderschränke, Ermahnungen wegen geschwänztem Schulunterricht und Diskussionen über Partybesuche und Zubettgeh-Zeiten sind hier meist ohnehin an der Tagesordnung - weshalb sich viele gar nicht erst wundern, wenn ihre Kinder tagsüber müde in den Seilen hängen und keine Lust auf Schule haben.

9. Schließlich verweist jemand auf Politikmüdigkeit. Wenn sie zu den produktiven Müdigkeiten gehöre, dann verberge sich darin vielleicht der Keim einer neuen Politikhaltung? Tatsächlich sei der Zeitgenosse vielleicht politikmüde (und hier klang ein religiöses Moment an), weil er kein Gegenüber mehr kennt und im Grübelzwang sich permanent um sich selbst dreht. Der Stuhl des Messias, der Hoffnung auf eine gute Zukunft und Bezug zu einem großen Ganzen bringt, bleibe leer. Frage also: Geht Politik- und Subjektivmüdigkeit mit der Religionslosigkeit einher? Wir hätten nicht „Gott“ vergessen; sondern sogar vergessen, dass wir ihn vergessen haben. Statt eines theologischen Psychologismus à la Drewermann, der (nur) das Individuum mit seinen Verletzungen im Auge habe, könne eine neue „Politische Theologie“ den Menschen zum Subjekt und zum Handeln in Freiheit und Verantwortung anregen, war eine weitere These.

(Literatur dazu: Diagnose Politikmüdigkeit: Die Psychologie des nicht-vermissten Gottes von Thomas Polednitschek).

Insofern könne „Gottes –Müdigkeit“ auch eine – freilich schwer erkennbare - Form des Widerstands sein gegen dies Vergessen. Eine ziemlich provokative These.

Wolfgang Teichert



Illustration: Annika Dumanov