

Den Augenblick erleben. Die Kunst der Muße neu erlernen

Zusammenfassung des Vortrags von Anselm Bilgri

Auch wenn Muße antiquiert klingt: Dieser Begriff ist hochaktuell in einer Zeit, in der sich viele Menschen zunehmend fremdbestimmt fühlen. Muße ist nicht Müßiggang, es kann eine harte Übung sein, sich wieder einen Freiraum zu schaffen: vom Leistungsalltag – für neuen Lebenswert. Muße hat die abendländische Kultur genauso geprägt, wie das hohe Arbeitsethos, dem der moderne Mensch verpflichtet ist. Die rechte Balance zwischen beidem zu finden ist eine wichtige Aufgabe heutiger Lebensgestaltung.

Die Benediktsregel wird zusammengefasst in dem Motto ora et labora (bete und arbeite). Dies bedeutet eine Gleichwertigkeit von Spiritualität und Arbeit. Damit ist sie zu ihrer Zeit im 6. Jh. revolutionär. In der Antike war Arbeit negativ besetzt. Der höchste Wert für die tragenden Gesellschaftsschichten war, Zeit für die Muße zu haben.

Carpe Diem – Genieße den Tag

In der Muße geht es darum, an einen Ort zu gelangen, an dem das Dasein spürbar wird. Entscheidend dabei ist nicht, was wir tun, sondern wie wir es tun. Um die Kunst der Muße neu zu lernen, müssen wir uns klarmachen, dass müßiggängerische Zustände, wie Schlafen, Meditieren oder schlichte Aus-dem-Fenster-Schauen keinesfalls verlorene Zeit sind, sondern im Gegenteil: sie fördern Wohlbefinden und Kreativität und letztlich auch die Leistungskraft.