

WOLFGANG
SIGLER

Müde.
Sein.
Dürfen.

VIER TÜRME

Inhalt

Vom Regenschleier der Müdigkeit	7
Müder Körper	12
Jeden Tag das Gleiche: nur 24 Stunden	15
Schlaf und Erholung sind wichtig	21
Gut geschlafen?	25
Dem Lasttier Ruhe gönnen	37
Sich sagen lassen, wann es genug ist	44
Müde Seele	54
Erwartungsdruck und Müdesein	55
Leistung bringen, müde werden	65
Leistungsentlastungen	72
»Ich bin es so müde«	83
Miteinander sprechen über das Rasten auf dem Weg	89
Müde sein dürfen	96
Sanfte Ruhe	97
Die Klarheit der Erschöpfung	104
Vertrauen auf das Weiterfließen des Lebens	110
Pausen und Kreativität	117
Müdes Miteinander	122
Von leeren und gefüllten Öllampen	129
Müde, menschlich, verbunden sein	136
Literatur und Quellen	140

Vom Regenschleier der Müdigkeit

Nur langsam geht die Frau mit ihrem Rollator die Straße entlang, ein kleiner, vorsichtiger Schritt nach dem anderen. Zu allem Unglück hat es angefangen zu regnen. Die Menschen drängen hastig an ihr vorbei. Einmal, da riss ihre übervolle Einkaufstüte ein und die Äpfel kullerten quer über den Gehsteig. Und sie stand irgendwie hilflos daneben. Den Einkauf flott selbst aufzulesen – dafür fehlte ihr die Kraft, damals schon. Im Altenheim, im Zimmer neben ihr, liegt ein 87-jähriger Mann, den der Pflegedienst nur noch hin und wieder aus dem Krankenbett herausholt und in den Rollstuhl setzt. Er muss gar nichts mehr und eigentlich ist er gut versorgt. Doch schon das Sitzen lässt ihn schwer atmen. Er schläft viel, er ist so unendlich müde. Es ist das große Müdesein im Spätherbst des Lebens. Eine Form des Phänomens der Müdigkeit, aber bei Weitem nicht die einzige.

Vor einiger Zeit bin ich zum stolzen Onkel geworden und damit auch zum aufmerksamen Beobachter jeglicher Eltern mit Nachwuchs. Bei den Kindern sehe ich eine ganz andere Müdigkeit: Sie ist trotzig und will partout nicht ausruhen. Auf dem Spielplatz um die Ecke torkelt die Vierjährige schon etwas. Aber die Freude an der Sandburg – mit gleich vier Türmen! – ist stärker. Zumindest vorerst. Es geht noch

eine Weile, dann kippt sie fast nach vorne um, weil sie so müde ist. Und mittendrin – Mama und die Tante meinen es ja gut – mutiert das müde Mädchen mit den roten Gummistiefeln zum kleinen Wut-Monster: »Ich will aber nicht nach Hause!«

Und zwischendrin? Da laufen wir hin und her mit dem Gefühl, wir dürften gar nicht müde sein. Es gibt zwar keine Schilder mit der Aufschrift »Müde sein verboten«. Dafür umso mehr ungeschriebene Hinweise. Der Job, die Familie, manchmal auch die eigenen Pläne, ob Fitnessstudio oder Ehrenamt – sie alle fordern Zeit und Energie. Keine Müdigkeit vorschützen. Und es geht ja auch was. Mit 25 und auch 40 Jahren kann man schon einmal für eine Weile durchziehen, wenn es das braucht. Noch ein Projekt, zwischendrin ein paar Erledigungen, wie man so sagt: die Rushhour des Lebens. Man hält ganz gut durch und ab und an gibt es ein Faulenzer-Wochenende. Reicht das? Vielleicht für eine Weile. Allerdings nicht für jeden. Auch in dieser Lebensphase müssen manche zurückstecken.

Ob jung, ob alt, ob dazwischen – irgendwann macht fast jeder Mensch die Erfahrung: Mir geht die Luft aus. Ich bin wirklich müde. Irgendwann im Leben ist jeder müde.

Jene große, lange Müdigkeit, die sich manchmal über Jahre angesammelt hat, geht noch einmal darüber hinaus. Sie vermag sich wie ein Schleier über das ganze Leben zu legen. Selbst die schönsten Momente verfärbten sich darunter gräulich-matt und verschwinden fast. Eigentlich will man ja für die beste Freundin da sein, aber ehrlich gesagt ist da eine viel stärkere Sehnsucht nach einem ruhigen Abend

ohne irgendwelche Sonderposten. In der Arbeit machen sich Müdigkeit und Erschöpfung darin bemerkbar, dass es langsamer geht als sonst – und das erzeugt eine eigene Art von Druck. Der Berg an Aufgaben wächst und wächst, das E-Mail-Postfach quillt über. Wenn dann noch private Beziehungsprobleme zusätzliche Steine in den ohnehin vollen Rucksack packen, wenn man sich durch lange To-do-Listen klickt, ohne das Gefühl zu haben, wirklich etwas zu schaffen, wenn man einfach nur noch irgendwie funktioniert, beginnt sich das Leben zu drehen wie ein Hamsterrad. Man läuft und läuft, aber kommt nicht von der Stelle. Nur die Schritte werden schwerer, langsamer, müder.

Ich weiß nicht, in welcher Lebenssituation du gerade steckst und was dich dazu bewegt hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Aber ich will dir versichern, dass der Titel in keiner Weise höhnisch gemeint ist. Ich schreibe hier vom Müde-Sein-Dürfen, weil es zu uns Menschen dazugehört. Oft können wir gar nichts dafür, sondern das Leben an sich ist einfach anstrengend. Viele müde Menschen haben (oder: hatten) gute Gründe, sich zu überanstrengen. Aber auch die besten Gründe schützen sie nicht vor dem Müdewerden. Vielleicht würden sie gern anders, aber trotzdem müssen sie mit der Müdigkeit umgehen. Diesen Menschen möchte ich mit meinen Gedanken im Folgenden wenigstens den einen Stein aus dem Rucksack herausnehmen, auf dem steht: »Du darfst nicht müde sein.« Doch, du darfst müde sein, und das ist ganz normal. Vielleicht gelingt es uns sogar, das einander zuzugestehen. Vielleicht kann das Müdesein etwas ganz Normales werden, mit dem wir menschlich umgehen müssen, und ja, manchmal sind wir ihm ausgeliefert. Aber

wir sollten dieses Gefühl nicht durch ein falsches Verständnis von Leistenmüssen und unbegrenzter Leistungsfähigkeit noch größer machen, als es ist. »Ich bin, was ich leiste« oder sogar »Ich bin etwas wert, solange ich etwas leisten kann« können Satzbausteine sein, die schwer auf einem lasten. Leichter wird der Weg, sobald ich freiweg sagen kann: »Doch, ich darf müde sein.«

Das Klarkommen mit der Müdigkeit – neudeutsch würde man wohl »Coping« sagen – ist nicht die einzige Schicht der Wirklichkeit. Vielleicht hat die Müdigkeit auch eine Botschaft für mich. Oder sie zwingt mich in die Stille, die ich eigentlich brauche. Sie kann mich in ein Innehalten hineinführen, durch das sich die aufgewühlte Wasseroberfläche beruhigt und ich tiefer sehe. »Die Pfingstgesellschaft, wie sie den Geist empfing, stelle ich mir durch die Bank müde vor«, schreibt Peter Handke in seinem *Versuch über die Müdigkeit* (S. 67). Er behauptet, dass aus der Müdigkeit sogar ein neues Wir erwachsen kann. Das muss nicht so sein. Es gibt auch eine Müdigkeit, die vereinzelt. Ganz sicher aber stecken in der Müdigkeit Chancen, jedenfalls, sobald ich mir zugesteh, dass ich müde sein darf. Und es lohnt sich, diese zu erkunden.

Das tue ich im Folgenden in drei Schritten: Es geht um den müden Körper, die müde Seele und schließlich um das Müde-Sein-Dürfen. Denn die Müdigkeit hat gewissermaßen eine körperliche Seite und eine seelische. Beides aber sind verschiedene Zugänge zu einer Wirklichkeit, sie hängen notwendig zusammen. Im Letzten geht es darum, die Müdigkeit in ein Verständnis vom Menschsein zu integrieren, das beide Sichtweisen kennt, und so einen Schritt weiter-

zukommen. Manchmal tut sich dann eine Tür auf, die eine Lösung verspricht. Ein anderes Mal gelingt es wenigstens, einen neuen Blick auf die Dinge zu gewinnen. Wahrscheinlich braucht es bisweilen auch die Aktion – wir müssen etwas ausprobieren und neue Erfahrungen machen, um auf unser Leben unter einem neuen Horizont blicken zu können. Und mit etwas Glück steht über diesem Horizont sogar ein Regenbogen.

Wäre das nicht ein schönes Bild für eine akzeptierte, friedliche Form von Müdigkeit? Einmal war ich wandern und es hatte zu regnen begonnen. Unter einem Dachvorsprung fand sich ein trockener Fleck zum Ausruhen, sogar mit einer vorstehenden, halbhoher Mauer, um darauf zu sitzen. Es war Spätsommer und trotz des bewölkten Himmels war es immer noch schön warm. Die Tropfen fielen in dichten Schleieren und ich musste nirgends hin. Zur Unterkunft zurück ging auch ein Bus. So schaute ich nur zu, wie der Regen in Wellen niederging und hörte auf sein Rauschen. Und plötzlich spürte ich die Sonne im Rücken. Sie beschien mein Leben, wie es in diesem Moment gerade nun einmal war. Es regnete weiter. Aber das Licht brach sich vor meinen Augen in den zarten Farben des Regenbogens.

Müder Körper

Beantworte einmal für dich selbst die folgenden Fragen:

- › Wie fühlt sich ein »Häufchen Elend« an?
- › Hast du schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Probleme nicht mehr ganz so groß erscheinen, nachdem du eine Nacht darüber geschlafen hast?
- › Hast du dich nach einem halben Tag voller Sinnlosigkeiten oder emotionaler Anspannung schon einmal körperlich ausgelaugt gefühlt?

Wenn du auch nur eine Frage mit »Ja« beantwortet hast, dann weißt du aus erster Hand: Körper und Geist sind keine getrennten Welten. Deine Erfahrung mit der Müdigkeit ist der lebende Beweis. Doch die Geschichte der Trennung der körperlichen und der geistigen Sphäre ist Jahrhunderte alt und hat ebenso lange unser Fühlen und Denken über Körper und Geist bestimmt und geprägt.

Die Ursprünge dieser Denkweise liegen bedeutend früher, aber mit dem französischen Philosophen René Descartes (1596–1650) bekommt der streng getrennte Dualismus von Körper und Geist einen prominenten und vor allem sehr einflussreichen Vertreter. Seine Unterscheidung der *res extensa* (dem körperlichen Bereich ohne jedes Denken) und

der *res cogitans* (das, was man mitunter Geist nennt, aber ohne jede körperliche Dimension) und vor allem, dass die beiden irgendwie über die Zirbeldrüse miteinander verbunden sein könnten, mag aus heutiger Sicht etwas angestaubt und vielleicht sogar kurios anmuten; schon zu seinen Lebzeiten wurden seine Annahmen teilweise stark kritisiert. Wenn wir hier über das Müdesein nachdenken, wird ihre Problematik nochmals deutlicher. Denn selten ist ein Körper müde, ohne dass auch die geistige Aktivität nachließe. Und wer umgekehrt keinen Sinn mehr in dem sieht, was er tut, spürt häufig auch körperliche Folgen davon. Heute wissen wir, dass unser Denken und Fühlen nicht nur, aber auch mit Botenstoffen in der Blutbahn zusammenhängt. Körper und Geist sind also nach heutigem Wissensstand lange nicht mehr so klar zu trennen. Vielleicht sind sie einfach verschiedene Sichtweisen auf eine große Wirklichkeit. Die alte Auf trennung jedoch wirkt in unserem Denken und vor allem in unserem Sprechen noch nach und es lohnt sich, einmal zu schauen, wo genau.

Die Annahme von Descartes, dass das Geistige keine körperliche Dimension habe (und von körperlichen Aspekten nicht beeinträchtigt werde), beinhaltet konsequent zu Ende gedacht, dass es im reinen Geist kein Ermüden gibt. Es ist bezeichnend, dass sich im Sprechen vom Ermüden eine recht klare Auf trennung von Körper und Geist bis in unsere Zeit erhalten hat. Das Ermüden wird entsprechend dem Körperlichen zugeordnet und vom Geistigen getrennt. Die Müdigkeit macht sich in allen Gliedern schmerzlich bemerkbar; sie lastet *bleiern* auf uns wie eine schwere Decke und bald geht dann alles Geistreiche verloren, wenigstens

sprachlich. So lassen selbst kreative Überflieger »ihre Flügel hängen«, wenn die Müdigkeit sie einholt. In der bodenständigeren Variante fühlt sich manch Ermüdeter wie *vom Zug überrollt* oder – in Anlehnung an die Foltermethoden dunkler Zeiten – wie *gerädert*.

Andere sprechen davon, *ausgelaugt* zu sein wie gegerbtes Leder oder eine Brezel vor dem Backen. Aus chemischer Sicht ist Lauge *ätzend* und das kann die Müdigkeit ja auch sein, erst recht für einen unzufrieden müden Menschen. Da ist kein Entscheiden und Abwägen mehr, sondern nur noch Ursache und Wirkung: Lauge ätzt. Wenn ein Mensch müde wird, scheint »nur« eine körperliche oder sogar nur eine dingliche Sicht übrigzubleiben. Manche können dann immerhin *schlafen wie ein Stein* – es ist aber fast erschreckend, wie wenig Leben in dieser Formulierung steckt. Die Entmenschlichung des müden Zustandes drückt sich in weiteren Bildern aus, von den *bleischweren* Gliedern bis zum Herumliegen auf dem Sofa *wie ein nasser Sack*. Übrig ist dann nur noch ein *Häufchen Elend*, völlig *erschlagen* von der Last des Tages. Selbst nach einer Erholungsphase wird so ein Körper nicht mehr »begeistert«: Man spürt kein neues Leben in sich, sondern hat nur wieder *aufgetankt*, die *Batterien sind neu geladen*.

Sprachlich verbindet sich das Müdesein mit der Vorstellung, dass der Geist aus dem Körper weicht. Irgendwie ist, wenn wir müde sind, immer der Körper schuld. Oder nochmals anders gewendet: Vielleicht verstehen wir unter dem, was wir mit »Geist« meinen, nur Aktivität und Zupacken, wohingegen Erholung und Schlaf nicht automatisch als eine geistige oder auch seelische Aktivität eingeordnet werden.

Und damit auch nicht als etwas, worauf es ankommt. Der Schlaf scheint in gewisser Weise mehr dem Tod als dem Leben zu ähneln. Das ist aber nicht so – der Schlaf ist einer der wirklich wichtigen Grundvorgänge unseres Lebens.

Jeden Tag das Gleiche: nur 24 Stunden

Das Gefühl kennt wohl jeder: Der Wecker reißt einen aus dem Schlaf, und schon beginnt das Rennen. Ein Frühstück in aller Eile, ein Termin jagt den anderen, die Mittagspause wird um die Hälfte verkürzt, um schnell noch ein paar Einkäufe zu erledigen, und zur Krönung des Ganzen geht man dann pünktlich zum Feierabendverkehr aus dem Büro. Der Abend gestaltet sich erschöpft auf dem Sofa und es nagt in einem das Gefühl, trotzdem nicht genug geschafft zu haben. Unsere Tage sind durchgetaktet, der Kalender voll, die Hektik gibt der Zufriedenheit keine Chance mehr.

Wir leben in einer Gesellschaft, in der die Ziele oft sehr hochgesteckt sind. In ganz verschiedenen Lebensbereichen strecken wir uns nach der Decke – erfolgreich im Beruf, verständnisvoll und aufmerksam in der Beziehung, verlässlich und verfügbar im sozialen Umfeld, dann vielleicht noch politisch engagiert und natürlich sportlich, ausgeglichen und – bitte – mit einem Lächeln im Gesicht. All diese Ansprüche gleichzeitig zu bedienen, gerät zum Kunststück, wie beim Jongleur, der immer noch einen Ball mehr durch die Luft kreisen lässt. Das Kunststück geht zehn Minuten gut, vielleicht eine halbe Stunde, aber den ganzen Tag, die ganze

Woche? Monate, Jahre, ein Leben lang? Geübte Jongleurinnen mögen für eine Weile durchhalten. Aber irgendwann sind sie froh, dass der Tag wenigstens *nur* 24 Stunden hat (oft sind es ja doch Frauen, die noch ein paar Themenfelder extra mitbewältigen, sei es die Pflege von Angehörigen, soziales Engagement, das Kinderturnen oder der Elternbeirat).

Überdies haben Ziellinien in einer Gesellschaft des »Schneller – Höher – Weiter« die unangenehme Eigenschaft, sich, sobald man sie erreicht, nochmals ein Stück weiter nach oben zu schieben. Wie die berühmte Karotte, die an der Angel des Reiters hängt und den Esel weiterlaufen lässt. Irgend etwas lässt sich immer noch tun, ein nochmaliges Mehr ist immer irgendwie möglich. Wenn wir diese »Mechanik« übersehen und ewig entweichenden Zielen unreflektiert hinterherhetzen, geben wir ihnen die Macht, uns konstant in einem Zustand des verdrießlichen Nicht-Erreichens zu halten.

In einem Podcast zieht Raphael Lepenies daher neben der Ziellinie eine interessante zweite Linie ein: die »Genuglinie«. Sie beschreibt den Moment, in dem genug erreicht ist, um für heute zufrieden zu sein. Genuglinien liegen in aller Regel deutlich niedriger als die Ziellinie und helfen, den schalen Geschmack der täglichen Unerreichbarkeit zu vermeiden. Die Frage »Was kann ich erreichen?« wird ergänzt um den Gedanken, dass es auch mal gut ist. Die Genuglinie markiert den Punkt, an dem wir uns erlauben können, zufrieden zu sein. Manchmal kommen wir darüber hinaus, manchmal nicht. Das heißt nicht, dass wir jeden Ehrgeiz an der Garderobe abgeben müssten. Für den Ehrgeiz ist die Ziellinie da und sie darf auch bleiben. Sie wird ergänzt von

der Genuglinie, die in diesem Zusammenspiel kein Betäubungsmittel gegen gesunde Leistungsbereitschaft ist, sondern zum Gegengift der Selbstausbeutung wird.

Um Ziel- und Genuglinien ziehen zu können, braucht es zunächst eine verlässliche Übersicht über mein alltägliches Leben. So lässt sich nach und nach ein Gefühl für die eigenen Kapazitätsgrenzen entwickeln. Wie viel Aktivität am Tag bzw. über die Woche verteilt tut mir gut? Dabei geht es nicht darum, ob die einzelnen Aktivitäten in sich gut, sinnvoll, richtig sind. Das ist erst der zweite oder dritte Schritt. Zunächst einmal steht da die Frage, ob ich überhaupt die Kapazität habe, all das, was ich mir vornehme, ohne Selbstverleugnung zu bewältigen. Wo ist die Kapazitätsgrenze und liegt meine Ziellinie noch innerhalb dieses Bereichs? Vielleicht ist da sogar der Mut, einen dicken roten Strich deutlich weiter unten zu ziehen – meine persönliche Genuglinie für diesen Tag, diese Woche oder einen anderen geeigneten Zeitraum.

Konkret kann hier die Methode des Aktivitätenprotokolls helfen, sich einen ersten Überblick zu verschaffen. Das heißt: Man schreibt jede Aktivität auf. Wirklich jede, die über zehn Minuten hinausgeht. So kann es gelingen, ein realistisches Bild des eigenen Energieaufwands und der eigenen Zeitressourcen zu gewinnen: Was ist da alles? Vielleicht übersehe ich ja manches im groben Überblicksmodus. Wie viel Zeit nimmt es ein? Das muss nicht das gleiche Maß sein wie die Aufmerksamkeit, die eine Aktivität erfordert oder bekommt. Der Weg zur Arbeit und zurück wird in der Regel deutlich weniger Raum in meinem Bewusstsein einnehmen als ein Konfliktgespräch mit der Kollegin. Aber an dieser

Stelle geht es zunächst um die realen Zeitanteile. Das Aktivitätenprotokoll kann so zu einem Werkzeug werden, das nicht nur Aufschluss über den Tagesablauf gibt, sondern auch einen ersten Hinweis auf die Bedingungen meiner persönlichen Leistungsfähigkeit, inklusive Schlafbedarf und Erholungszeiten.

Wenn ich anhand eines solchen Protokolls feststelle, dass es zu viel ist, muss ich doch über Priorisierung nachdenken. Dann haben andere Gedanken einen Platz: Welche Aktivitäten sind wirklich wichtig? Womit erreiche ich etwas und wo drehe ich nur eine weitere Runde im Hamsterrad? Aktivitäten, die eigentlich auf ein Ziel gerichtet sind, aber mich diesem Ziel nicht näherbringen, kann ich dann bleiben lassen. Was keinen echten Effekt hat, bringt mich nicht weiter.

Praktische Anleitung fürs Aktivitätenprotokoll

Stell dir vor, du betrachtest deinen Tag wie ein kleines Experiment. Du bist der oder die Beobachterin deiner eigenen Energie, Zeit und Aktivitäten. Jede Stunde, jede Pause, jeder Moment von Arbeit oder Entspannung wird aufgezeichnet – ohne Wertung. Ziel ist es zunächst nur, deine tatsächlichen Aktivitäten sichtbar zu machen.

- 1. Zeitraum festlegen:** Wähle einen repräsentativen Tag (beobachte vier Wochen lang den Montag oder den Samstag) oder eine Woche (reserviere eine Woche lang mittags und abends je eine halbe Stunde zum Reflektieren), um deine Aktivitäten aufzuschreiben.