

insel taschenbuch 4277

## Anleitung zum Müßiggang

Bearbeitet von  
Tom Hodgkinson

1. Auflage 2013. Taschenbuch. 375 S. Paperback

ISBN 978 3 458 35977 7

Format (B x L): 11,9 x 19 cm

Gewicht: 343 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

# Insel Verlag

## Leseprobe



Hodgkinson, Tom  
**Anleitung zum Müßiggang**

Aus dem Englischen von Benjamin Schwarz

© Insel Verlag  
insel taschenbuch 4277  
978-3-458-35977-7



»Ein Buch, das das Leben verändert.« *Sunday Times*

Ein Lob auf die Faulheit, die Muße und die Individualität und ein praktischer Ratgeber darüber, den Müßiggang in den Alltag zu lassen. In seinem unterhaltsamen Bestseller spricht sich der britische Kultautor Tom Hodgkinson für mehr Genuss, Gelassenheit und Müßiggang im Leben aus. Er gibt zu, dass es gar nicht so einfach ist, sich Oasen des bewussten Nichtstuns zu schaffen und sich vom Moment verführen zu lassen. Aber man muss sich nicht schuldig fühlen, wenn man sich mittags ein Bad gönnt, anstatt die Steuererklärung zu machen. Alles zu seiner Zeit.

Mit der für ihn typischen Mischung aus Humor, enzyklopädischem Wissen und Zitaten verführt Hodgkinson den Leser, die Zwänge des Daseins nicht mehr allzu ernst zu nehmen und die Schönheiten des Lebens mehr zu genießen.

»Hodgkinsons schönes, sehr gelehrtes Buch ist ein beeindruckendes Kult-, Weitersag- und Weiterverschenkphänomen.«

*Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*

Tom Hodgkinson wurde 1968 geboren und studierte englische Literatur in Cambridge. Er arbeitete für eine Boulevardzeitung, wurde gekündigt und gründete daraufhin 1993 die Zeitung *The Idler*. Seitdem widmet er sich dem Thema Müßiggang in allen Facetten. Er schreibt Bücher und Kolumnen und hat 2011 in London die »Idler Academy« gegründet, ein Kulturzentrum mit Bibliothek und Café, das Kurse in Sticken, Latein und mittelalterlicher Musik anbietet.

insel taschenbuch 4277  
Tom Hodgkinson  
Anleitung zum Müßiggang





TOM HODGKINSON

---

# Anleitung zum Müßiggang

Aus dem Englischen  
von Benjamin Schwarz

Insel Verlag

Die Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel *How to be idle*  
bei Penguin Books Ltd., Großbritannien.

Erste Auflage 2014

insel taschenbuch 4277

Insel Verlag Berlin 2014

© 2004 by Tom Hodgkinson

© 2004 by Rogner & Bernhard, Berlin

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des  
öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung durch  
Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-35977-7



*Für Gavin Hills*

# INHALT

---

|   |     |
|---|-----|
| 8 Uhr morgens: Aufwachen – eine Qual                |     |
|   | 9   |
| 9 Uhr morgens: Müh' und Plagen                      |     |
|   | 25  |
| 10 Uhr morgens: Liegen bleiben                      |     |
|   | 47  |
| 11 Uhr vormittags: Bummeln zum Vergnügen und Gewinn |     |
|   | 59  |
| 12 Uhr mittags: Der Kater                           |     |
|   | 75  |
| 1 Uhr mittags: Der Tod des Mittagessens             |     |
|   | 85  |
| 2 Uhr mittags: Über das Kranksein                   |     |
|   | 99  |
| 3 Uhr nachmittags: Das Mittagsschläfchen            |     |
|   | 113 |
| 4 Uhr nachmittags: Teezeit                          |     |
|   | 125 |
| 5 Uhr nachmittags: Das Flanieren                    |     |
|   | 139 |
| 6 Uhr abends: Erster Drink des Tages                |     |
|   | 157 |
| 7 Uhr abends: Über das Angeln                       |     |
|   | 169 |

|   |     |
|---|-----|
| 8 Uhr abends: Rauchen                       | 183 |
| 9 Uhr abends: Nichtstun daheim              | 201 |
| 10 Uhr abends: Der Pub                      | 223 |
| 11 Uhr abends: Aufruhr                      | 239 |
| 12 Uhr Mitternacht: Der Mond und die Sterne | 253 |
| 1 Uhr nachts: Sex und Müßiggang             | 265 |
| 2 Uhr nachts: Die Kunst der Unterhaltung    | 279 |
| 3 Uhr nachts: Partytime                     | 291 |
| 4 Uhr morgens: Meditation                   | 303 |
| 5 Uhr morgens: Schlaf                       | 313 |
| 6 Uhr morgens: Im Urlaub                    | 327 |
| 7 Uhr morgens: Ein Wachtraum                | 351 |
| <br>  |     |
| Weiterführende Lektüre                      | 366 |
| Danksagung                                  | 375 |

## VORWORT

Müßiggang ist löblich. Zweck dieses Buches ist es, die Faulheit zu feiern und die westliche Arbeitsmoral zu attackieren, die so viele von uns noch immer versklavt, demoralisiert und deprimiert.

Nichts zu tun ist allerdings harte Arbeit – das hat schon Oscar Wilde bemerkt. Mitmenschen, die einen zum Tun drängen, gibt es immer und überall. Also habe ich versucht, eine Art Kanon des Müßiggangs zusammenzustellen – ausgewählt aus Philosophie, Literatur und Geschichte der letzten dreitausend Jahre –, um uns Müßiggängern im Kampf gegen die Arbeit mit der nötigen Munition zu versorgen. Immerhin: Die Unmenge historischer Vorbilder zeigt, dass wir nicht allein stehen.

Müßiggang bedeutet Freiheit, und damit meine ich nicht die Freiheit, zwischen McDonald's und Burger King, zwischen Volvo und Saab zu wählen. Ich meine die Freiheit, das Leben so zu führen, wie wir es wollen, frei von Vorgesetzten, Wochenlöhnen, Berufsverkehr, Konsum und Schulden. Müßiggang bedeutet Spaß, Vergnügen, Freude.

Eine Revolution ist im Anmarsch, und das Tolle ist, dass ihr überhaupt nichts tun müsst, um euch anzuschließen. Seid einfach dabei, Freundinnen und Freunde der Freiheit: Es dürfte die lustigste Revolution werden, die die Welt je gesehen hat.

North Devon

16. Juni 2004

[www.idler.co.uk](http://www.idler.co.uk)

## Aufwachen – eine Qual

Laßt uns faul in allen Sachen,  
Nur nicht faul zu Lieb' und Wein,  
Nur nicht faul zur Faulheit sein.

*Gotthold Ephraim Lessing (1729–1781)*

Den Besten fehlt jegliche Überzeugung, während die  
Schlechtesten voll leidenschaftlicher Gespanntheit sind.

*W. B. Yeats »The Second Coming« (1921)*

Ob der hart arbeitende amerikanische Rationalist und Fleißapostel Benjamin Franklin wohl gewusst hat, wie viel Elend er in die Welt bringen würde, als er sich im Jahr 1757 mit puritanischer Inbrunst für den banalen und offenkundig unwahren Aphorismus »Früh schlafen gehn und früh aufstehn schafft Reichtum, Weisheit, Wohlergehen« einsetzte und die Werbetrommel rührte?

Es ist eine traurige Wahrheit, dass wir von frühester Kindheit an mit dem moralischen Märchen tyrannisiert werden, dass es richtig, sittsam und gut ist, beim Erwachen augenblicklich aus dem Bett zu springen, um uns so schnell und fröhlich wie möglich an irgendeine nützliche Arbeit zu machen. In meinem Fall war es meine Mutter,

die mich, ich erinnere mich deutlich, jeden Morgen anschrie, ich solle gefälligst aufstehen. Während ich mit geschlossenen Augen in seliger Behaglichkeit dalag und versuchte, einem schwindenden Traum nachzuhängen und mit allen Mitteln ihr Geschrei zu überhören, begann ich mir auszurechnen, wie ich in kürzester Zeit aufstehen, frühstücken und zur Schule rennen könnte, um dort zur Morgenandacht keine Sekunde zu früh zu erscheinen. All diese geistigen Findigkeiten und Mühen wandte ich an, um ein paar Augenblicke länger glücklich vor mich hindösen zu können. So beginnt der Müßiggänger mit dem Erlernen seiner Kunst.

Die Eltern wenden diese Gehirnwäsche als Erste an, und dann prügelt die Schule ihren Zöglingen die Notwendigkeit zeitig aufzustehen mit noch drastischeren Methoden ein. Ein schlechtes Gewissen darüber, dass ich mich *körperlich vollkommen außerstande* sah, am frühen Morgen aufzustehen, hatte ich noch mit weit über zwanzig. Jahrelang kämpfte ich mit Gefühlen des Selbsthasses, die meine morgendliche Apathie begleiteten. Ich nahm mir vor, um acht aufzustehen. Als Student dachte ich mir ein kompliziertes Wecksystem aus. Ich kaufte mir eine Zeitschaltuhr und stellte sie so ein, dass sie meine Kaffeemaschine und zugleich meinen Plattenspieler in Gang setzte, auf den ich meine lauteste Platte gelegt hatte, *Alive* von *The Ramones*. Zehn vor acht war die vorgesehene Zeit. Ich hatte die Platte so eingestellt, dass sie mit ohrenbetäubender Lautstärke losging. Da es sich um eine Live-Aufnahme handelte, waren vor dem ersten Song Publi-

kumsgeräusche zu hören. Der Beifall und das Geschrei weckten mich, und ich wusste, ich hatte nur wenige Sekunden Zeit, um aus dem Bett zu springen und die Lautstärke runterzudrehen, bevor Dee Dee Ramone »one – two – three – four« ächzen konnte und die Anfangsakorde von »Rockaway Beach« donnernd über meine Mitbewohner und mich herfielen. Die Idee war, dass ich anschließend Kaffee trinken und meinen Körper allmählich ans Wachsein gewöhnen würde. Es klappte beinahe. Als ich die Publikumsgeräusche hörte, sprang ich aus dem Bett und zögerte einen Augenblick. Aber was dann geschah, war natürlich, dass ich den Ton völlig wegdrehte, den Kaffee keines Blickes würdigte und in die kuschelg-warme Hülle meines Federbettes zurückkroch. Gegen halb elf kam ich dann so langsam zu mir, döste noch bis zwölf und kam schließlich in einem Anfall tiefer Selbstverachtung schwankend auf die Beine. Ich war damals ein echter Moralist: ich malte mir sogar ein Plakat für meine Wand, auf dem stand: »Edification first, then have some fun.« Das war insofern hip, als es ein Songtext der Hardcore-Punkband Bad Brains war, aber die Botschaft – ich denke, da wirst du mir zustimmen – ist trist. Heute mache ich es genau anders herum.

Erst viele Jahre später kam ich dahinter, dass ich nicht allein war mit meiner Trägheit und den widerstreitenden Empfindungen von Freude und schlechtem Gewissen, die sie begleiten. Es gibt eine reiche Literatur zu diesem Thema. Und im Allgemeinen stammt sie von den besten, ulkigsten und vergnüglichsten Autoren. Der viktoriani-

sche Humorist Jerome K. Jerome veröffentlichte 1889 einen Essay mit dem Titel »On Being Idle«. Du kannst dir vorstellen, wie viel besser ich mich fühlte, als ich die folgende Passage las, in der Jerome über die Freuden des Dönsens nachdenkt:

Ach, wie köstlich ist es, sich noch einmal umzudrehen und wieder einzuschlafen: »nur für fünf Minuten«. Gibt es denn überhaupt einen Menschen, frage ich mich, außer dem Helden in einer Sonntagsschul-»Geschichte für Jungen«, der gerne aufsteht? Es gibt Menschen, für die pünktliches Aufstehen total unmöglich ist. Wenn zum Beispiel acht Uhr die Zeit ist, zu der sie sich aus den Federn erheben sollten, bleiben sie bis halb neun liegen. Sollten sich die Umstände ändern und halb neun ist für sie noch zeitig genug, dann wird es neun, ehe sie aufstehen: Sie sind wie der Staatsmann, von dem es hieß, er komme stets pünktlich ein halbe Stunde zu spät. Sie probieren alle möglichen Konzepte aus. Sie kaufen sich Weckeruhren (raffinierte Apparate, die zur falschen Zeit losgehen und die falschen Leute erschrecken) ... Ich kannte mal jemanden, der stand tatsächlich auf und nahm ein kaltes Bad; und selbst das war nutzlos, denn hinterher hüpfte er wieder ins Bett, um sich aufzuwärmen.

Der erklärte Langschläfer Louis Theroux, der für die von mir herausgegebene Zeitschrift *The Idler* schreibt, erinnert sich an eine diesbezügliche List, die sich sein Freund Ken ausgedacht hatte. »Die ging folgenderma-



ßen: Halte auf deinem Nachttisch einen Becher kalten Kaffee und zwei Tabletten Pro Plus bereit. Stelle den Wecker auf zwanzig nach acht – eine halbe Stunde, bevor du wirklich aufstehen musst –, und wenn er klingelt, in dem Augenblick der Klarheit, die der Wecker auslöst, kippst du den Kaffee samt den Pillen runter und schläfst weiter. Eine halbe Stunde später bist du von der massiven Wirkung des Koffeins knallwach.«

Der Schlaf ist ein mächtiger Verführer, daher die furchterregende Apparatur, die wir zu seiner Bekämpfung entwickelt haben. Ich meine die Weckeruhr. Großer Gott! Welches boshafte Genie hat diese beiden Feinde des Nichtstuns – Uhr und Wecken – zu einer Einheit zusammengefügt? Jeden Morgen werden in der ganzen westlichen Welt zufrieden träumende Menschen durch ein ohrenbetäubendes Klingeln oder hartnäckiges elektronisches Piepsen rüde aus dem Schlaf gerissen. Der Wecker ist die erste Station in der unseligen Verwandlung vom glücklichen, sorglosen Träumer zum angstgeplagten und mit Verantwortung und Pflichten beladenen Arbeitstier, zu der wir uns jeden Morgen zwingen. Was wirklich verblüfft, ist die Tatsache, dass wir die Wecker freiwillig kaufen. Ist es nicht absurd, das wir unser mühsam verdientes Geld für ein Gerät ausgeben, das dazu dient, jeden Tag unseres Lebens so unerfreulich wie möglich beginnen zu lassen und in Wirklichkeit nur dem Arbeitgeber nutzt, dem wir unsere Zeit verkaufen? Ja, es gibt einige Wecker, die ohne Klingeln auskommen und uns stattdessen mit dem Geplauder frühmorgendlicher Rundfunkmoderato-

ren wecken, aber sind die auch nur einen Deut besser? Die quälende Heiterkeit dieser Leute ist dazu da, uns für den vor uns liegenden Tag in Stimmung zu bringen oder mit blöden Witzen von unserem ganzen Jammer abzulenken. Mir geht das einfach auf die Nerven. Es gibt nichts Schlimmeres als die banale Fröhlichkeit eines anderen Menschen, wenn man sich im Zustand tiefen, heftigen, existentiellen Nachdenkens befindet. Wie mein Freund John Moore, der faulste Mensch der Welt, zu sagen pflegt, wenn seine Frau ihn zu wecken versucht: »Ich stehe auf, wenn es etwas gibt, wofür sich das Aufstehen *lohnt*.«

In England ist die hochgestochene Version dieses nationalen Weckrufs die Sendung *Today* bei Radio 4, in der die Katastrophen des Tages mit großer Ernsthaftigkeit und Sorge erörtert werden. In den meisten Ländern gibt es ernste Nachrichtensendungen gleich als Erstes am Morgen. Sie lösen beim Hörer Empfindungen wie Wut und Angst aus. Aber es gibt Menschen, die der Meinung sind, es sei ihre *Pflicht*, dem zuzuhören. Als würde das bloße Zuhören die Welt irgendwie besser machen. Pflicht, oh welche Last bist du! Gibt es denn keinen Platz für einen nachrichtenfremden Sender? Wenn ich klassische Musik im Radio höre, zum Beispiel beim Autofahren, gibt es nichts Schlimmeres, als wenn meine Träumereien und Gedankenströme durch die ermüdende Realität der Nachrichten unterbrochen werden.

Also: für die meisten von uns beginnt der Werktag quälend, wir werden dem Nektar des Vergessens entrissen und mit dem Ansinnen konfrontiert, pflichtbewusste Bür-

ger zu sein, die bereit sind, ihren Herren am Arbeitsplatz mit Dankbarkeit, guter Laune und reichlich Energie zu dienen (warum sind wir im Übrigen alle so scharf auf »Jobs«? Sie sind doch grässlich. Doch dazu später mehr.)

Nach dem Wecker ist es an Mr. Kellogg, uns mit der Moralkeule zum Handeln anzutreiben. »Rise and Shine!« ermahnt er uns von der Cornflakes-Packung, »Steh auf und strahle!« Die körperliche Tätigkeit des Kauens von Cornflakes oder anderem Getreide wird in der Fernsehwerbung so dargestellt, als wirke bei trägen Menschen eine verblüffende Alchimie: Der nicht ansprechbare, unrasierte Faulpelz (schlecht) wird durch die positive Kraft des Kornes auf wunderbare Weise in einen feschen und fidele Arbeiter voller Vitalität und Entschlossenheit (gut) verwandelt. Kellogg selber war bezeichnenderweise ein puritanischer Gesundheitsfreak, der nie Sex hatte (er zog Klistiere vor). So sehen die Architekten unseres täglichen Lebens aus.

Trotz aller Versprechungen der modernen Gesellschaft, dem Menschen Freizeit, Freiheit und Selbstbestimmung zu schenken, sind die meisten von uns nach wie vor Sklaven eines Stundenplans, den wir uns nicht ausgesucht haben.

Wie ist es dazu gekommen? Tja, die Mächte des Anti-Nichtstuns sind schon seit dem Sündenfall am Werk. Die Propaganda gegen das Verschlafen reicht sehr weit zurück, über zweitausend Jahre, bis zur Bibel. Und so lauten Salomons Sprüche zu dem Thema:

- 6 Gehe hin zur Ameise, du Fauler; siehe ihre Weise an und lerne:
- 7 Ob sie wohl keinen Fürsten noch Hauptmann noch Herrn hat,
- 8 bereitet sie doch ihr Brot im Sommer und sammelt ihre Speise in der Ernte.
- 9 Wie lange liegst du, Fauler? Wann willst du aufstehen von deinem Schlaf?
- 10 Ja, schlafe noch ein wenig, schlummere ein wenig, schlage die Hände ineinander ein wenig, dass du schlafest,
- 11 so wird dich die Armut überfallen wie ein Fußgänger und der Mangel wie ein gewappneter Mann.

*(Die Sprüche Salomonis.)*

Zunächst einmal möchte ich den Geisteszustand einer Religion ernsthaft in Frage stellen, die die Ameise als Beispiel dafür hinstellt, wie man leben sollte. Der Ameisenstaat ist eine ausbeuterische Aristokratie, die auf der unvorstellbaren Plackerei von Millionen von Arbeiterinnen und der totalen Untätigkeit einer einzelnen Königin und einer Handvoll Drohnen beruht. Sodann hält die Stimme Gottes dem armen »Faulen« vor, zu lange zu schlafen, und warnt, dass Armut und Hunger sein Lohn sein werden, wenn er noch länger im Bett liegen bleibt. Nichtstun ist Sünde, und der Sünde Lohn ist der Tod (und der Lohn für schwere Arbeit beträgt £ 22.585 pro Jahr, einschließlich der Londoner Ortszulage).

Das Christentum hat dem schlechten Gewissen da-

rüber, dass man zu lange im Bett bleibt, seit eh und je Vor-schub geleistet. Diese Passage aus der Bibel wird von Moralisten, Kapitalisten und Bürokraten als Knüppel benutzt, um den Leuten einzuprügeln, dass es Gott missfällt, wenn man spät aufsteht. Sie passt zur Ordnungswut, die den Nicht-Müßiggänger kennzeichnet: Keine Zeit verlieren! Besser auf Trab sein, als nichts tun!

In der Mitte des achtzehnten Jahrhunderts quälte sich in London Dr. Samuel Johnson, der nicht den geringsten Grund hatte, sich wegen seiner literarischen Produktivität zu schämen, mit seinen faulen Angewohnheiten herum. »O Herr, befähige mich ..., die Zeit wettzumachen, die ich in Trägheit verbracht habe«, schrieb er mit 29 Jahren in sein Tagebuch. Zwanzig Jahre später hat sich die Lage nicht gebessert, und er entschließt sich, »früh aufzustehen. Nicht später als um sechs, wenn ich es kann«. Im Jahr darauf, nachdem es ihm nicht gelungen war, um sechs aufzustehen, fasst er einen neuen Vorsatz: »Ich habe die Absicht, um acht aufzustehen, was dann immer noch nicht zeitig ist, aber es wird sehr viel früher sein als jetzt, denn oft bleibe ich bis zwei liegen.« Johnson, tief religiös und von melancholischem Gemüt, schämte sich seiner Trägheit. Aber fügte er damit irgendjemand anderem Leid zu? Tötete er jemanden? Zwang seine Trägheit Menschen, Dinge zu tun, die sie besser unterlassen hätten? Nein.

Zu den arbeitssamen Viktorianern des späten achtzehnten und des neunzehnten Jahrhunderts passte es, dass sie unter den arbeitenden Schichten die Sitte des Frühaufstehens förderten. 1755 veröffentlichte der Geistliche J. Clay-

ton einen Traktat, »Friendly Advice to the Poor«, worin er argumentierte, frühes Aufstehen würde Unruhestifter von den Straßen fernhalten: »Frühes Aufstehen würde die Armen zwingen, beizeiten schlafen zu gehen, und so der Gefahr lärmender Feiereien um Mitternacht vorbeugen.« Der Methodist John Wesley, der selbst jeden Morgen um vier aufstand, verfasste eine Predigt mit dem Titel »The Duty and Advantage of Early Rising« (1786), in der er erklärte, es sei ungesund, ausgiebig im Bett zu liegen, und seine Behauptung mit komischen pseudowissenschaftlichen Begriffen zu beweisen suchte: »Wenn es so lange zwischen warmen Laken weicht, ist das Fleisch, als wäre es halb gar gekocht, und wird schlapp und schwammig. Die Nerven sind unterdessen völlig schlaff.« 1830 veröffentlichte der einstige »Blaustrumpf« Hannah More den folgenden Vers über das »Early Rising«:

Trägheit, du stiller Mörder, halte  
 meinen Geist nicht länger gefangen;  
 Und lass mich nicht noch eine Stunde länger  
 Mit dir vergeuden, Schurke Schlaf.

Das ist sehr starker Tobak. More sieht in der Trägheit, der siebten Todsünde (ursprünglich war allerdings die Traurigkeit die siebente), einen Mörder der Zeit, der den Geist fauler Menschen gefangen hält. Gegen ihn ist anzugehen in einem männlichen Kampf aller Willenskräfte. Das ist natürlich eindeutig Unsinn: der Schlaf ist ein Freund, kein Verbrecher. Jeder weiß, dass der Geist des