

sind, wenn wir uns ausruhen, und dass das Ausruhen jederzeit von irgendjemandem unterbrochen werden kann.

Wir wollen uns häufiger ausruhen, wir könnten uns häufiger ausruhen, wir ruhen uns vielleicht auch häufiger aus, als wir denken –, aber wir fühlen uns mit Sicherheit nicht ausgeruht.

Ich bin selbst nicht sonderlich gut im Ausruhen beziehungsweise war es nicht, bis ich anfang, mich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Als ich Freunden davon erzählte, dass ich nach der Veröffentlichung meiner Bücher über die Themen Emotionen, Zeitwahrnehmung und über die Psychologie des Geldes begonnen hatte, ein Buch über das Thema Ausruhen zu schreiben, war ihre erste Reaktion gewöhnlich: »Aber du arbeitest doch unentwegt. Du selbst ruhst dich doch nie aus!«

Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, antworte ich in der Regel: »Gut, ich habe viel zu tun, eigentlich zu viel.« Das scheint mein Leben korrekt zu beschreiben, aber wie viel davon ist auch dem Wunsch nach Status geschuldet? Die Behauptung, viel zu tun zu haben, impliziert, dass man gebraucht wird. Es besteht Nachfrage nach Ihnen. Geschäftigkeit ist eine »Auszeichnung«, wie Jonathan Gershuny, ein Forscher auf dem Gebiet der Nutzung von Zeit, es nennt. Im Gegensatz zum 19. Jahrhundert ist es im 21. Jahrhundert die Arbeit, nicht etwa der Müßiggang, der uns sozialen Status verleiht. Unsere Geschäftigkeit illustriert einfach, wie wichtig wir sind, aber zugleich fühlen wir uns erschöpft.

Und trotzdem stimmt es nicht, dass ich unentwegt arbeite, selbst wenn ich vermeintlich arbeite. Während der Recherchen für dieses

Buch und der Niederschrift war ich ebenso häufig *nicht* mit Recherchen und Schreiben beschäftigt. Ich lasse mich leicht und oft von Facebook oder Twitter ablenken. Ich gehe immer wieder in die Küche, um mir eine Tasse Tee zu machen. Ich habe meinen Schreibtisch in meinem Arbeitszimmer so aufgestellt, dass ich auf die Straße blicken kann, und freue mich jedes Mal, wenn ich draußen andere freiberuflich tätige Nachbarn im Gespräch sehe. Und natürlich muss ich mich unbedingt zu ihnen gesellen, denn ich möchte mir den neuesten Klatsch nicht entgehen lassen.

Ob mir diese ständigen Ablenkungen wirklich Ruhe bescheren, ist eine andere Frage. Offensichtlich spielt Verdrängung dabei eine große Rolle. Unentwegt. Ich sehne mich danach, einen Punkt zu erreichen, an dem alles Wichtige erledigt ist, an dem alle Aufgaben auf

meiner »To-do-Liste« feinsäuberlich abgehakt sind und ich mich endlich entspannen kann. Aufgaben erledigt. Probleme gelöst. Die Schwierigkeit besteht allerdings darin, dass es mir nie gelingt, diesen Zustand der Seligkeit zu erreichen, und ich mich selbst dann unsicher und unruhig fühle, wenn ich mich mit keiner der vielen anstehenden Aufgaben beschäftige.

Dieses Ruhedefizit, sowohl das empfundene als auch das tatsächliche, ist in vielerlei Hinsicht schädlich. In Großbritannien leidet eine halbe Million Menschen an arbeitsbedingtem Stress.<sup>2</sup> In den USA sind 13 Prozent der bei der Arbeit erlittenen Verletzungen auf Übermüdung zurückzuführen. Mehr als ein Viertel der Menschen ist schon einmal bei der Arbeit eingeschlafen, und 16 Prozent sind in jüngster Zeit beim Autofahren eingenickt.<sup>3</sup> Wenn man die

Betreuungsaufgaben, die Hausarbeit und die allgemeine Verwaltungsarbeit des modernen Lebens hinzunimmt, erstaunt es nicht, dass drei von vier Personen im vergangenen Jahr irgendwann einmal so gestresst waren, dass sie sich überfordert oder außerstande fühlten, das alles zu bewältigen.<sup>4</sup>

Müdigkeit kann gravierende Auswirkungen auf unsere kognitiven Fähigkeiten haben. Eine Aufgabe, die einfach erscheint, wenn man ausgeruht ist, wird in erschöpftem Zustand deutlich schwieriger. Müdigkeit führt zu Gedächtnisstörungen, zum Abstumpfen der Emotionen, zu Konzentrationschwäche, Missverständnissen und zur Beeinträchtigung des Urteilsvermögens. Kein Zustand, den Sie sich bei Ihrem Piloten oder Arzt wünschen.

Und das Ruhedefizit ist nicht nur ein Problem für Erwachsene. In den letzten