

Tom Hodgkinson



Kleine
Auszeiten
im
Alltag

Eine Anleitung

INSEL



Kleine Auszeiten im Alltag ist eine ebenso kurze wie nützliche Anleitung für das müßige Leben. In 24 Kapiteln erläutert das Buch die verschiedenen Möglichkeiten, nichts zu tun. Diese kleinen Tricks können überall angewendet werden, und das bei geringen bis gar keinen Kosten. Indem Sie den simplen Schritten folgen, wird sich Ihre Anspannung verflüchtigen, Ihr Leben wird vergnüglicher und einfach gut.

Unterhaltsam und kurzweilig zeigt Tom Hodgkinson, wie Auszeiten zu einem festen Bestandteil im Alltag werden können. Von entschleunigender Lektüre und Tagebuchschreiben über die Wiederentdeckung alter Spiele, besondere Formen der Meditation bis zum Waldbaden und ziellosen Flanieren in der Stadt – hier ist für alle etwas dabei. Und dass zudem die schönsten Dinge im Leben häufig umsonst sind – das zeigt dieses Buch mit erfrischender Leichtigkeit.

Tom Hodgkinson, geboren 1968, 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 u. a. in Sticken, Latein und mittelalterlicher Musik anbietet. Derzeit lebt er mit seiner Familie in London.

Eike Schönfeld, geboren 1949, wurde für seine Übersetzungen vielfach ausgezeichnet, u. a. mit dem Heinrich Maria Ledig-Rowohlt-Übersetzerpreis, dem Übersetzerpreis der Leipziger Buchmesse, dem Christoph-Martin-Wieland-Preis und mit dem Internationalen Hermann-Hesse-Preis.

Tom Hodgkinson

Kleine
Auszeiten
im
Alltag

Eine Anleitung

Aus dem Englischen von Eike Schönfeld

INSEL VERLAG

Originalausgabe: Tom Hodgkinson, *An Idler's Manual*.
Idler Books, London 2021



Erste Auflage 2023

Deutsche Erstausgabe

© der deutschsprachigen Ausgabe

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2023

Copyright © Tom Hodgkinson 2021

Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung
des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.

Umschlaggestaltung: hißmann, heilmann, hamburg

Umschlagabbildung: Patrick Guenette / Alamy /

mauritius-images, Mittenwald

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-64368-5

www.insel-verlag.de

Zum Gedenken an Cat Ledger (1957[8?]–2020)

Die Seele, in welcher die Philosophie lebt, sollte vermöge ihrer Gesundheit auch den Körper gesund machen. Sie sollte ihre Friedlichkeit und Freude von innen heraus scheinen lassen, sollte das äußere Betragen gemäß ihrer Form prägen und es folglich mit einem anmutigen Stolz, einem aktiven und frohen Verhalten und einer zufriedenen und gutmütigen Miene bewehren. Das sicherste Zeichen von Weisheit ist beständige Heiterkeit.

Montaigne

INHALT

<i>Einleitung</i>	11
1. Lesen Sie die antike Philosophie	15
2. Führen Sie ein Tagebuch	25
3. Starren Sie auf eine Wand	31
4. Legen Sie sich ein Fahrrad zu	37
5. Machen Sie Sandwiches	41
6. Bleiben Sie im Bett	45
7. Bedenken Sie die Tiere	49
8. Bauen Sie einen Schuppen	53
9. Spielen Sie Ukulele	59
10. Durchwandern Sie die Stadt	63
11. Legen Sie einen Kräutergarten an	67
12. Gehen Sie in die Wälder (oder Parks)	69
13. Weg mit dem Smartphone	73
14. Seien Sie nah am Wasser	77
15. Setzen Sie sich auf eine öffentliche Bank	81
16. Erstreben Sie einen veränderten Zustand	83
17. Machen Sie eine Teepause (und eine Mittags- und eine Kaffeepause)	89
18. Legen Sie sich hin	91
19. Geben Sie ein Fest	95
20. Spielen Sie alte Spiele	101
21. Machen Sie einen Tag blau	105
22. Verlassen Sie die sozialen Medien	111
23. Meiden Sie Reisen	117
24. Räkeln Sie sich am Feuer	121
<i>Epilog</i>	125
<i>Dank</i>	127

EINLEITUNG

Im August 1993 veröffentlichten mein Freund Gav und ich, etwas verzögert durch ein besonders packendes Turnier in Wimbledon, die erste Nummer der Zeitschrift *Idler*. Sie hatte eine entschieden nicht kommerzielle Titelseite: das Gemälde eines alten weißen Mannes mit Perücke.

Die Mission des *Idler* war es, die Bedeutung des Wortes »idle«, also »müßig«, zu verändern. Wir wollten es nicht pejorativ, sondern positiv verstanden wissen. Wir wollten der Welt sagen, dass Müßiggang guttut, und der hohen Kunst des Nichtstuns das Edle zurückgeben.

Unser Titelheld, der melancholische und menschliche Dr. Johnson, hatte eine Verteidigung des Müßiggangs als kreatives Werkzeug verfasst. Um kreativ zu sein, sagte er, brauche man Zeit zum Nachdenken, zum Grübeln, zum Reflektieren. Und er definierte Müßiggang als Ziel, indem er schrieb: »Jeder Mensch ist ein Müßiggänger oder hofft darauf.«

Das Medienecho fiel gemischt aus. »Es ist gut, aber der junge Herausgeber Tom Hodgkinson, 25, wird Fantasie brauchen, damit der Witz von Dauer ist«, meinte der *Daily Telegraph*. Und *Private Eye* nannte den *Idler* ein »Fanzine mit dem immergleichen Witz«.

Er sollte gemächlich wachsen. Zwei Jahre nach unserem Anfang erschien ein Buchversand auf dem Markt. In der Redaktion spotteten wir darüber. »Die machen weniger Umsatz als ein Tante-Emma-Laden!« Die Firma hieß Amazon, und von vermeintlich bescheidenen – wenn gleich eindeutig arroganten – Wurzeln ist sie seitdem zum größten Unternehmen der Welt gewachsen und beschäftigt über eine Million Menschen, während die Belegschaft des *Idler* im selben Zeitraum von zwei auf drei, dann vier

gewachsen ist, bald waren es wieder zwei, dann nur einer, dann zwei, dann vier und schließlich zwei. Unsere bescheidenen Wurzeln sind nach wie vor deutlich sichtbar.

Trotzdem, wozu die Eile? Will ich etwa Milliarden scheffeln und in den Weltraum fliegen? Nein. Den Leuten helfen, das #idlelife zu führen, das müßige Leben? Ja.

Und so hat der *Idler*, wenngleich möglicherweise unterbesetzt, mit seiner Zeitschrift, seiner Webseite, Veranstaltungen und unseren Online-Kursen sowie meiner Serie radikaler Lifestyle-Manifeste, die 2004 mit *Anleitung zum Müßiggang* begannen, Tausenden von Menschen zu einem befriedigenderen, erfüllteren Leben verholfen.

Fünf Jahre lang hatten meine Partnerin Victoria Hull und ich eine Schule samt Café und Buchhandlung in West-London. Wir nannten sie die *Idler Academy of Philosophy, Husbandry and Merriment* (Akademie für Philosophie, Sparsamkeit und Frohsinn). Ihr Zweck war, diese drei Säulen des Curriculums zu lehren und die Werte Gelehrsamkeit und Geselligkeit zu fördern.

In jener Zeit schritten viele tausend durch unsere Tür, um an einem Kurs teilzunehmen, sich einen Vortrag anzuhören, ein Buch zu kaufen oder einfach dazusitzen und nichts zu tun.

Dieser physische Laden hat sich zu unserer Online-Akademie ausgewachsen, wo wir Ihnen unsere Lieblingslehrer und allgemein anregende Menschen nahebringen. Und in unseren wöchentlichen Online-Events »Drink with the Idler« stellen wir Ihnen subversive Denker, fröhliche Seelen, brillante Künstler und Freigeister vor.

Unser Ziel ist es, Ihnen in einer Welt, in der Arbeit, Regierungen, Bürokratie und Geldverleiher uns daran hindern können, ein Leben nach unseren Vorstellungen zu führen, Freiheit, Spaß und einen freudigen Zugriff aufs Leben zu schenken.

Der *Idler* wird Ihnen dabei helfen, Ihren Geist zu befreien, Ihr Denken zu erweitern und dabei viel Spaß zu haben. Unsere Philosophie ist im weiteren Sinn eine epikureische (darüber mehr auf den folgenden Seiten): Sie werden Sorgen vertreiben und Ihren Alltag revolutionieren.

Dieses Buch ist ein Manual. Das Wort leitet sich ab vom lateinischen *manus*, die Hand, und bezeichnete im Altertum und im Mittelalter ein Buch, das klein genug war, um in der Hand gehalten zu werden. Im wörtlichsten Sinne also ein »Handbuch«. Die Manuale wurden ursprünglich von den griechischen Philosophen produziert und später von Priestern.

Das Buch, das Sie in Händen halten, bietet Ihnen 24 praktische Ideen und Anleitungen, wie Sie ein wenig Müßiggang – und damit echte Qualität und Spaß – in Ihr Leben bringen können.

Erforschen Sie mit mir verschiedene Tipps, Tricks und Ideen, mit denen Sie sich das Leben schaffen können, das Sie führen wollen: das gute Leben, das philosophische Leben, das romantische Leben, das Spaßleben – kurzum: das müßige Leben.

LESEN SIE DIE ANTIKE PHILOSOPHIE

*Wann werde ich frei sein,
um das köstliche Vergessen der Sorgen des Lebens
unter alten Klassikern zu atmen,
mit Schlaf und Mußestunden?*

Horaz



Die Philosophen im alten Athen waren die ursprünglichen Müßiggänger. Schon das Wort »Philosoph« suggerierte einen gewissen Mangel an Ehrgeiz. Es bedeutet nicht »weiser Mensch«, sondern eher »einer, der gern weise wäre, es aber noch nicht ist«. Die wörtliche Bedeutung ist »Liebhaber der Weisheit«. Und sie können uns allen wirklich helfen, das Glück zu finden.

Die Philosophen, von denen Sokrates der erste war, stellten sich gegen eine Gruppe griechischer Lehrer, die sich Sophisten nannten. Das Wort bedeutet »Weise« (wir könnten sie auch Besserwisser nennen), und sie waren ein Rudel Windhunde, die sich als Tutoren der ehrgeizigen männlichen Jugend ihrer Zeit aufspielten und damit viel Geld machten. Eigentlich pflegten die Philosophen gute Beziehungen zu den Sophisten, und in einem von Platos Dialogen taucht einer auf, Protagoras, der ziemlich in Ordnung scheint.

Aber ganz allgemein waren die griechischen Philosophen cooler, weniger aufs Geld fixiert und hatten unbedingt mehr Demut und bessere Bärte. Für Sokrates war die Philosophie, jedenfalls wie er in Platos hübschem Dialog *Das Symposium* erscheint, eine Art Annähern, ein Sehnen, ein Lieben. Wissen Sie, dass man im Spanischen,

wenn man jemanden liebt, *Te quiero* sagt? Das bedeutet: »Ich will dich«, aber ich habe dich nicht.

Philosophie bedeutet demnach Mangel an wie auch Liebe zur Weisheit. Philosoph sein, sagte Sokrates, heißt daher, zuzugeben, dass man in die Weisheit verliebt ist, aber auch, dass man sie noch nicht errungen hat. Man ist gewissermaßen noch in der Pirschphase. Man ist ein Troubadour, ein Höfling, ein Verehrer, ein werbender Liebhaber.

Die Philosophen könnten als die Ahnen der mittelalterlichen Mönche betrachtet werden. Plato erfand das Kloster in Gestalt seiner Akademie, ein Ort des Sinnens, der 600 Jahre überdauert hat. Die griechischen Philosophen kleideten sich schlicht, ließen sich einen langen Bart wachsen und wanderten mit einem Stab umher. Sie lehnten die Tretmühle ab.

Auf uns wirken diese Ideen alle recht harmlos, doch Sokrates wurde vom athenischen Staat wegen deren Verbreitung zum Tode verurteilt. Bevor er den Schierling trank, der ihn töten sollte, indem er seinen Körper nach und nach von den Füßen aufwärts vergiftete, sagte er zu seinen Anhängern, es mache ihm nichts aus, und eigentlich freue er sich aufs Sterben, weil er dadurch endlich zu einer freischwebenden, körperlosen Seele werde, und das Seelenbewusstsein sei ja doch eins der Ziele der Philosophie. Eine heitere Seele.

Sokrates war daher eine Christus ähnliche Gestalt und hat Millionen zu dem Versuch angeregt, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und nach Freiheit und Frieden zu trachten. Nach seinem Tod entstanden verschiedene Philosophieschulen. Sein Schüler und Fan Nummer eins, Plato, gründete die Akademie und versuchte, sich mittels des Intellekts mit den Problemen des Am-Leben-Seins herumzuschlagen.

Eine zweite von Sokrates angeregte Schule waren die Stoiker, begründet von Zeno von Kiton. Sie glaubten an eine Art kosmischen Weg oder Kurs. Wenn man mit dem Strom schwimmt, bleibt man ungestört. Dann lassen einen die Missgeschicke in Ruhe, weil man fest an das Schicksal glaubt. Alles hat einen Grund. Der römische Stoiker Epiktet riet den Menschen, die Dinge zu beherrschen, die in ihrer Macht liegen, und sich mit allen anderen gar nicht abzugeben. Bei Problemen des Lebens »philosophisch« sein heißt stoisch sein.

Dann gab es die Skeptiker, die Sokrates' berühmte Wendung »Ich weiß, dass ich nichts weiß« übernahmen und zu einer Philosophie ausspannen, die sich ums Fragen drehte.

Die Kyniker, allen voran Diogenes, griffen Sokrates' Ablehnung von Sitten, wie schöne Kleidung tragen oder Geld verdienen, auf. Sie kleideten sich in Lumpen, bespuckten die Reichen, masturbierten in der Öffentlichkeit und lehnten die Konsumgesellschaft ab. Sie waren die Punks des alten Athen.

Diogenes war der Sohn eines Bankiers. In einer bekannten Performance lebte er eine Zeitlang in einem Weinfass, das er an die Tempelmauer legte. Das Wort »Kyniker« bzw. »Zyniker« – *kynikos* – bedeutet wörtlich »hundeähnlich«; es hieß, dass die Kyniker wie Hunde lebten: obdachlos, arbeitslos und kleiderlos – aber immer fröhlich. Mit *kynikos* verwandt ist das lateinische Wort *canis*, also »Hund«, was bedeutet, dass wir hier die Kyniker »die Hundeartigen« nennen sollten.

Dann gab es noch die Schule der Vernunft von Aristoteles. Er studierte zwanzig Jahre lang bei Plato in der Akademie und gründete dann seine eigene Schule, das Lykeion. Ihm ging es vor allem um Balance und Mäßigung. Nur keine Extreme. Er stimmte Sokrates darin zu,

dass wir alle uns Zeit für die Philosophie nehmen sollten, für das Studium der Kunst des Wohllebens. Aber er fand nicht, dass man dafür den Job kündigen und sich von der Welt zurückziehen solle. Man solle arbeiten, um sich Zeit für die Muße kaufen zu können – in der man sich dann bilden solle.

Das griechische Wort *schole*, von dem »Schule« abgeleitet ist, bedeutete Muße. Für die Philosophen war Muße ein größerer Schatz als Arbeit oder Geldverdienen. Mußezeit war der größte Luxus. Je mehr Mußezeit man ihrer Ansicht nach hatte, desto erfolgreicher war man.

Anhand dieser Gedanken gestalteten wir von der Idler Academy unser lateinisches Epigramm – *libertas per cultum* –, Freiheit durch Bildung.

Keine der antiken Schulen glaubte, dass Arbeit den Kern von Sinn und Erfüllung des Menschen bildete. Dieser verderbliche Mythos entstand viel später, als der Kapitalismus sich im Zuge der Reformation etablierte, sich unter den Protestanten des 17. und 18. Jahrhunderts weiterentwickelte und mit der Industriellen Revolution beschleunigte.

Die vielleicht wichtigste der großen griechischen Schulen hinsichtlich des Müßiggangs war die epikureische, gegründet von Epikur. Dieser erwähnt Arbeit in seinen Schriften kein einziges Mal. Sein Ziel war es, den Menschen zu helfen, *ataraxia* zu finden, was wir mit »Frieden« oder »Ungestörtheit« übersetzen würden.

Dafür zog er sich aus dem Stadtleben zurück, erwarb ein Haus vor den Toren Athens und nannte es den »Garten«. Er versammelte eine Gruppe Anhänger um sich, darunter Freunde, Paare, Kurtisanen sowie ein Sklave namens Maus. Heute würden wir das eine Gesinnungsgemeinschaft nennen. Diese Gruppe lebte dort fünfunddreißig Jahre lang und startete eine philosophische Bewegung, die

bis zum heutigen Tag lebendig ist. Wir verstehen »epikureisch« als Synonym für Luxusleben, tatsächlich aber bedeutet es fast das Gegenteil. Epikur war stolz auf seine Genügsamkeit und prahlte, er könne von einer Kupfermünze täglich leben. Er mied Wein und erfreute sich an Brot und Wasser so sehr wie an einem Festmahl.

Dabei strebten die Epikureer durchaus nach Vergnügen und wollten Schmerzen vermeiden. Die Inschrift über dem Eingang zum Garten Epikurs lautete angeblich:

Fremder, deine Zeit hier wird vergnüglich sein. Hier ist das höchste Gut Vergnügen.

Epikur war Materialist. Er glaubte an die atomistische Lehre, die von einem früheren Denker entwickelt worden war, Demokrit. Für ihn ließen sich viele Ängste auf einen irrationalen Glauben an Omen, Banne, Zauberei, Konsumismus und Hokusfokus zurückführen. Könnte er die Menschen von ihren absurden, grundlosen, abergläubischen oder eitlen Annahmen befreien, dann würden die Ängste verschwinden. Er vertrat die Ansicht, dass es kein Leben nach dem Tod gibt und dass die Welt schlicht aus Atomen und Leere besteht.

Bei Epikur bekommt man keine »Phantasien über die Vorsehung«, wie Karl Marx in seiner Doktorarbeit von 1842, »Differenz der demokritischen und epikureischen Naturphilosophie«, schrieb, eindeutig ein Angriff auf das stoische Verständnis des *logos*. Der erste Schritt zur Freiheit war, den Hokusfokus zu verwerfen und die Welt klar zu sehen, und diese Philosophie führte ganz offensichtlich zum Marx'schen Materialismus und zu dessen berühmtem Diktum: »Religion ist das Opium des Volkes« – ein Aphorismus, den auch der antireligiöse Epikur geschrieben haben könnte.