

# Horror Vacui - oder warum kann ich nicht JETZT entspannen

---

Ein Gespräch über Angst und Muße mit Alexander Beisenherz, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Mechernich. In seiner therapeutischen Arbeit ist er auf Prozessarbeit und Ressourcenaufbau sowie Expositionstraining bei Ängsten und Zwängen in Kombination mit achtsamkeitsbasierten Interventionen spezialisiert.

---

**Redaktion:** Es war uns sehr wichtig, in den Kanon des aktuellen Heftes auch den *Horror Vacui – die Angst vor der Muße* zu beachten. Innerhalb einer spirituellen Betrachtung der Muße komme ich nicht umhin, die Rolle von Ruheplätzen jeglicher Art (also nicht nur im räumlichen Sinn) zu reflektieren und der Frage nachzugehen, wie diese im Alltag bewertet werden können. In diesem Zusammenhang liegt nun die These nahe, dass für viele diese Art des Nichts etwas angstbesetztes ist.

**Alexander Beisenherz:** Ich muss Ihnen da sicherlich zustimmen. Ja, den Raum für die Muße zu finden, ist nach meiner Erfahrung für viele Menschen tatsächlich sehr angstbesetzt. Da dieser Raum aber auch sehr viel Ressourcenreichtum und Resilienz mit sich führen kann, ist es ein Kernanliegen der Psychotherapie, Hindernisse, die uns von ihm fernhalten zu bearbeiten, um hier einen neuen Zugang zu uns selbst zu finden und mehr Lebensqualität zu entwickeln.

Es ist allerdings nicht nur die Angst, die uns abhält, sondern häufig ist das Sammelsurium an Gefühlen etwas bunter und die Zusammenhänge sind oft sehr komplex und durch die individuelle Lerngeschichte geprägt.

**Red.:** Okay. Das klingt natürlich noch etwas abstrakt.

**AB:** Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Handwerker oder eine Putzhilfe zu Hause, die schwere Arbeit verrichtet. Gelingt es Ihnen, sich in ihrer/seiner Anwesenheit auf Ihr Sofa zu setzen, Zeitung zu lesen und dabei genüsslich einen Kaffee zu trinken? Wenn ja, haben Sie schon den ersten Test im Mü-

figgang bestanden. Wenn nein, können wir spekulieren, woran dies wohl liegen mag. Vielleicht würden wir uns in oben genannten Szenario als unhöflich betrachten, vielleicht verwehren wir uns auch des Eindrucks, faul zu sein und fühlen uns besser, beschäftigt zu tun. Gegebenenfalls reicht es schon, wahllos durchs Wohnzimmer zu laufen.

**Red.:** Diesen Mechanismus kennen vermutlich viele. Ich kann schon nicht gut ruhig dabeisitzen, wenn mein Mann die Spülmaschine ausräumt. Das ist natürlich für die schnelle Erledigung des Haushalts ganz praktisch, hält aber manchmal auch von den Dingen ab, die eigentlich zu erledigen wären.

**AB:** Psychologisch stellen diese Handlungen Kompensationen dar. Sie dienen dazu, aversive Gefühlszustände herunter zu regulieren. Es ist hierbei weniger wichtig, ob das, was wir tun, Sinn ergibt, als vielmehr, ob wir uns dabei gut fühlen oder nicht.

Tragischerweise sind die Gefühle aber nur ein Indikator dafür, was wir gelernt haben. Aversive Gefühle wie Angst und Scham signalisieren uns, dass wir von gelernten Verhaltensmustern abweichen. Wenn wir also in Anwesenheit unserer Putzhilfe wahllos durch das Wohnzimmer laufen und uns dabei besser fühlen als Kaffee schlürfend auf dem Sofa zu sitzen, bedeutet dies nicht etwa, dass es richtig ist, Ersteres zu tun und Letzteres nicht zu tun, sondern einfach nur, dass wir gelernt haben, in Anwesenheit arbeitender Menschen nicht nichtstehend auf dem Sofa rumzusitzen. Die Tragik dabei ist, dass wir uns erleichtert fühlen, wenn wir aufstehen und beschäftigt tun. Unser Gefühl bestärkt uns in der Annahme, dass es richtig ist, in Anwesenheit arbeitender Menschen nicht einfach herumzusitzen. (Wenn wir uns erleichtert fühlen, muss es richtig sein.) Hierdurch stabilisiert sich das Verhaltensmuster, sich in Anwesenheit arbeitender Menschen nicht auszuruhen.

**Red.:** Das ist ja durchaus gesellschaftlich oder zumindest ideologisch ein gewünschtes Muster. So kann ja etwa die Produktivität insgesamt angehoben werden ...

**AB:** Ja, man könnte durchaus annehmen, dass es sich hierbei ausschließlich um die Stabilisierung sozialer Normen, also interpersoneller Interaktionsmuster handelt. Dies ist aber nicht der Fall. Die Lernvorgänge finden in gleicher Weise zur intrapsychischen Stabilisierung Anwendung. Warum klappt es nicht mit der täglichen Auszeit zur Meditation, dem Spaziergang, der Andacht? Was hält uns davon ab, wissen wir doch, dass es uns guttun würde, mal aus dem Alltag auszubrechen und mit uns und der Natur oder auch mit Gott im Hier-und-Jetzt einzuchecken?

Red.: Vordergründig funktioniert dies zumindest bei mir nicht, weil ich jetzt dann doch nicht die Ruhe dafür habe. Die nächste Zeitschrift, das interessante Projekt oder etwas in der Richtung liegt an.

AB: Vordergründig mag dies so auf der Hand liegen. Die eigentliche Antwort auf diese Frage ist nur sicherlich wiederum genauso komplex und individuell wie die gesamte Psyche. Grundlegende Mechanismen möchte ich dennoch aufzeigen.

Zum einen halten uns sogenannte Schemata davon ab. Schemata sind gelernte Verhaltens- oder Denkmuster, die handlungsdeterminierend sind. Häufig sind sie durch frühe Bindungserfahrungen im Kontakt zu den Eltern entstanden. Durch negative Bindungserfahrungen lernen wir Botschaften, wie z.B. »Du bist faul«, »Du bist dumm« oder »Du bist wertlos«. Wir internalisieren diese Botschaften und hieraus entstehen wiederum Schemata, die kognitiv als »Ich bin faul«, »Ich bin dumm« oder »Ich bin wertlos« repräsentiert sind. Auch wenn es tragisch ist, schützen uns diese Schemata vor der Kollision mit den primären Bezugspersonen, die diese Botschaften ausgesendet haben.

Ein Schema mit dem Inhalt »Ich bin faul« z.B. ist ja nicht nur kognitiv repräsentiert, sondern auch emotional. Wenn es aktiv ist, denken wir nicht nur, »Ich bin faul«, sondern fühlen uns auch entsprechend niedergeschlagen und traurig. Diese aversiven Gefühle bringen uns dann ins Handeln, wir kompensieren, indem wir Leistung erbringen und fleißig sind. Hierdurch geht es uns besser und wir entziehen uns der Kollisionsgefahr etwa durch Repression oder Ablehnung mit den primären Bezugspersonen. Wir fühlen uns sicherer.

Red.: Das ist verständlich. Und letztlich auch ein Ausweg, der ja nicht schlecht sein muss, oder? Wir suchen uns einen Weg, den Konflikt zu lösen, bevor er eskaliert.

AB: Leider zahlen wir für diese Kompensation einen relativ hohen Preis. Wir haben Schwierigkeiten zu entspannen und in der Muße zu verweilen. In diesem Sinne kann man sagen, dass Nichtstun und Verweilen in der Muße unsere Inkompetenzschemata aktivieren. Das ist erstmal alles andere als angenehm und resultiert häufig in Angst und Unruhe oder – auf der kognitiven Ebene – in Gedanken, wie »Es gibt so viel Wichtigeres zu tun, als einfach nur hier rumzusitzen und nichts zu tun«.

Wenn wir mehr Verständnis für die Sinnhaftigkeit und die Funktion dieser Reaktionen in Hinblick auf unsere Lerngeschichte haben und wir lernen, nicht alles, was wir denken, für bare Münze zu halten, kann uns dies helfen, aus dem Kreislauf der Konditionierungen auszusteigen.

Red.: Gut, Verständnis kann ich schnell erlangen, die Frage ist aber doch, wie es auch tiefer einsickert, als rein verstandesmäßig.

AB: Dies ist ein wesentliches Ziel der Achtsamkeitsmeditation, die zunehmend auch in der westlichen Psychotherapie Einzug hält.

Beispielhaft erwähne ich in meiner Praxis häufig eine Situation, die viele Patienten oder Achtsamkeitsgruppenteilnehmer kennen oder sich zumindest gut vorstellen können. Dies ist unsere Reaktion, wenn wir in England Auto fahren. Wir haben ständig das Gefühl von Angst und denken, wir machen etwas falsch. Der Linksverkehr fühlt sich einfach sehr ungewohnt an. Da wir aber wissen, dass das Gefühl ein »falsches« Signal vermittelt und lediglich aus unserer Fahrgewohnheit in Deutschland resultiert, können wir uns getrost entscheiden, ENTGEGEN des Gefühls zu handeln und nicht die Fahrbahn zu wechseln. Alles andere wäre ja auch fatal.

In ähnlicher Weise können wir uns auch entscheiden, die Unruhe, die aufkommt, wenn wir meditieren wollen, als Fehlsignal zu interpretieren und darauf nicht zu reagieren. In der buddhistischen Philosophie wird schön beschrieben, wie wir durch diese Nicht-Reaktion auf geistige Objekte aus dem Kreislauf der Konditionierungen aussteigen können. Hieraus resultiert Heilung. Die Buddhisten sprechen auch von einem Loslösen von Prägungen (Samskara), indem wir einfach nur beobachten und nicht reagieren. Leidensverursachende Reaktionen in diesem Sinne sind insbesondere Anhaftung (etwas, was wir mögen, wollen wir behalten) oder Aversion (etwas, was wir nicht mögen, weisen wir von uns).

Red.: Das klingt nicht unbedingt nach einer leichten Aufgabe – aber einer an der man die Langeweile eventuell mal einüben kann.

AB: Langeweile ist die dritte Variante, die auch auf direkte Art und Weise den Horror Vacui determiniert: Es sind neutrale Reize, die unser Geist mit Langeweile beantwortet. Wir sind es einfach nicht gewohnt, aus unserem schnellen Leben auszusteigen. Entschleunigung verursacht Unbehagen und Langeweile. Und dies lässt sich aus einer evolutionäre Sichtweisen heraus interpretieren.

Häufig lernen wir von unseren Bezugspersonen, dass es im Leben wichtig ist, etwas zu erreichen. Diese Prägung wird von jeher generationsübergreifend weitergegeben. Status und Wohlstand bedeuten Sicherheit. Sicherheit und Überleben sind in der evolutionären Entwicklung immer höher angesiedelt als Müßiggang und Lebensqualität. Aus evolutionärer Sicht ist es wichtiger zu überleben als sich wohlfühlen. Sicherheit gibt uns in der Evolution somit einen Selektionsvorteil gegenüber Menschen, deren Bedürfnislage in

Richtung Müßiggang verschoben ist. Wenn wir in Gefahr sind, funktioniert der Kampf-und-Fluchtmodus deutlich besser als der Chillmodus. Angst ist in dieser Hinsicht und auch in Anbetracht der oben geschilderten Lernmechanismen ein stabilisierendes Gefühl einer Überlebensfunktion – Entspannung bringt uns in einer hostilen Umgebung in Gefahr. Die Angst vor dem Müßiggang hilft uns also zu überleben.

Auch wenn dieser Mechanismus etwas antiquiert scheint, wird deutlicher, wie zeitgemäß er ist, wenn man sich bewusst macht, wie viele Menschen in unserer Gesellschaft traumatisiert sind. Die klinische Erfahrung zeigt hier ziemlich deutlich, dass Menschen mit Traumafolgestörungen häufig Schwierigkeiten haben, Sicherheit und Entspannung für sich zu erleben oder entstehen zu lassen, eben, weil der Überlebensmodus überrepräsentiert ist.

**Red.:** Zusammenfassend könnte man also sagen, dass der Müßiggang erstmal Arbeit ist. Arbeit, sich herunterzufahren und die erlernten Mechanismen beiseite zu legen. Klingt anstrengender, als einfach normal weiterzuarbeiten?

**AB:** Aber es lohnt sich!

Ich hoffe, dass unser Gespräch Ihnen und Ihren Lesern helfen können, mehr Verständnis für sich und die Natur ihrer Psyche bzw. ihres Geistes aufzubringen. Auch wenn viele meiner Erklärungen sich auf individuelle Prägungen beziehen, sitzen wir doch im Grunde alle im gleichen Boot. Unser Geist ist wie er ist, wie ein Affe im Urwald springt er gerne von Liane zu Liane. Dies hat viele Vorteile, aber wir erzeugen damit auch Unruhe und Leiden für uns selbst. Wir können uns glücklich schätzen, dass es durch unsere vielseitige spirituelle Kultur viele Lösungswege für dieses Dilemma gibt.

Alexander Beisenherz (Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie) – Am Wald 2 – 53894 Mechernich-Katzvey – Praxisbeisenherz@t-online.de – Website: [www.beisenherz-praxis.de](http://www.beisenherz-praxis.de)