

Ein menschliches Phänomen kritisch betrachtet

WIE DIE UNRUHE

Ob im Beruf oder in der Freizeit – wir scheinen die Unruhe zu lieben. Gleichzeitig setzt sie uns unter Druck, macht uns abhängig. Das Phänomen Unruhe lohnt daher, einmal ganz kritisch beobachtet zu werden.

Wir leben in einem Zeitalter rasanter Veränderung. Das kommt in vielen Bereichen zum Tragen: in der Wirtschaft und der Technologie als ständiges Streben nach Weiterentwicklung und Wachstum, in der Politik als



Unruhe im Kopf:
Der moderne Mensch schafft es kaum, einmal abzuschalten, obwohl er es sich mitunter wünschen würde.

Reform und Erneuerung, in der Wissenschaft als Streben nach mehr Wissen und Erkenntnis, im Beruf als lebenslängliches Lernen und schließlich in der Freizeit als Fitness- und Erlebnishunger.

Die Welt verbessern

Er sagt weiter, dass es natürlich schon immer Unruheerfahrungen in Form von Krisen, Schicksalsschlägen und Katastrophen gegeben habe. Aber der Gedanke, auch jenseits solcher Krisen selbstgestaltend tätig zu werden und das Leben in die eigene Hand zu nehmen, etwas daraus zu machen, habe sich erst im Laufe der vergangenen Jahrhunderte etabliert.

In der christlichen Überlieferung war Unruhe noch negativ besetzt, da man sie als ein Zeichen des Verhängnisses, ja der Sünde ansah. Erst Augustinus hat den Gedanken aufgebracht, dass Unruhe kein ausschließlich teuflisches Motiv sei. Er deutete sie als ein Mittel, um sich der Gnade Gottes als würdig zu erweisen. Da steckt schon die Idee drinnen, sich bereit zu machen, an sich zu arbeiten oder – modern ausgedrückt – sich zu optimieren.

In der Neuzeit ist eben die Vorstellung aufgekommen, dass der Mensch die Welt zu seinem Vorteil verändern kann und es stets etwas zu verbessern gibt. Das bringt Spannung und Unruhe, die uns nicht zufrieden sein lässt, mit dem, was wir bereits haben. Dieses Denken hat sich durch das Konsumdenken im Kapitalismus in unseren Köpfen noch verstärkt.

Von Sehnsucht und Angst

Viele von uns erleben dieses Thema heute als sehr widersprüchlich. Einerseits mögen wir Unruhe, denn wir verbinden sie

mit Fortschritt, Intensität und Abenteuer. Andererseits fürchten wir den Stillstand. Außerdem unterliegen wir einer gesellschaftlichen Pflicht, uns auf diese Unruhe einzulassen, wobei das in vielen Menschen Unbehagen, ja ein Gefühl ständiger Überforderung und Druck hervorruft. Viele erleben sich als ständig getrieben und entwickeln zunehmend die Angst, das eigene Leben und das Zusammenleben nicht mehr organisieren zu können. Die Unruhe wurzelt so stark in unserem Denken, dass wir auf sie mit immer neuen Aktivitäten reagieren und z. B. einen Yogakurs oder einen Wellnessurlaub planen. Dabei können wir uns zwar regenerieren, was aber oft als Strategie gedacht wird, um möglichst wieder fit zu sein.

Digitale Unruhe-Welt

Wo sich dieser ganze Widerspruch zu versammeln scheint, ist das Smartphone. Es ist einerseits eine Unterbrechung, Ablenkung oder auch Störung in unserem Alltag – insofern ein Unruhestifter. Andererseits lassen wir uns auf diese Kommunikation ein, weil wir damit mit einer Welt jenseits unserer Alltagswelt verbunden sind und Verbindung mit anderen halten können.

Ich glaube schon, dass es wichtig ist zu erkennen, dass wir in viele Bereiche, in denen sich Unruhe breitmacht hat, mitunter blind eingewilligt haben. Wir wurden dadurch regelrecht entmündigt, weshalb wir uns die Frage stellen müssen, ob diese

ZUR NORM WURDE



Dr. Angelika Klammer

Psychologin, Psychotherapeutin, Mediatorin und Achtsamkestrainerin
www.angelika-klammer.it
E-Mail: info@angelika-klammer.it

Entwicklungen noch in unserem Sinne sind, ob wir das wirklich wollen.

Es wäre keine Lösung, die Unruhe generell zu verteufeln. Das Problem ist diese entfesselte Unruhe, die zum Beispiel im Umgang mit dem Smartphone oder anderen modernen Kommunikationsmitteln sichtbar wird. Dort hat sich die Unruhe mitunter verselbstständigt.

Was wollen wir?

Es wird Zeit, eine angemessene Technikkritik zu üben, die in unserem Wirtschaftssystem na-

türlich nicht gerne gehört wird. Es ist wichtig, die Phänomene, die dadurch heute aufkommen, bewusst anzuschauen und uns zu fragen, ob wir damit einverstanden sind und ob wir uns noch länger davon beherrschen lassen wollen.

Denken wir nur an die Wirkung dieser Technologien auf unsere Kinder und Jugendlichen, die keine Chance haben, diesem ständigen Sog zu widerstehen. Das gewaltige Suchtpotenzial darin ist längst klar geworden, doch nichts scheint dem noch Einhalt gebieten zu können.

RUHE KONTRA UNRUHE

Das kann helfen unserer Unruhekultur zu entfliehen:

- selbst denken, beobachten, den eigenen Lebensstil kritisch hinterfragen;
- Ideen und Visionen entwickeln, was Muse heute bedeuten könnte;
- lesen, studieren, Tagebuch schreiben;
- sich wiederholt die Frage stellen: Wie kann ich mein Leben vereinfachen? Das beginnt bei gewissen Gewohnheiten und Ansprüchen;
- sich selbst Grenzen setzen, Disziplin üben, sich eventuelles Suchtverhalten eingestehen;
- das Gefühl der sozialen Verbundenheit fördern, Zeit mit Familie und Freunden verbringen, soziales Engagement, ehrenamtliche Arbeit, anderen dienen;
- regelmäßiges Spielen von Gesellschaftsspielen mit Familie oder Freunden;
- Pflege von Spiritualität durch Gebet, Meditation, Rückzug in die Stille, ruhiges Gehen/Spazierengehen;
- Askese – auf gewisse Annehmlichkeiten verzichten, Fasten, das eigene Wohlfühlgewicht finden;
- Tier- und Naturbeobachtungen, Tier- und Naturfilme anschauen.