

VON LAILA DANESHMANDI

Wochenende. Jetzt aber ausspannen, den Kopf ausschalten. Wenn da nur nicht so viel zu erledigen wäre. Nur vier von zehn Österreichern verbringen ihre freien Tage entspannt, ergab eine aktuelle Umfrage von *marketagent.com*. Der Samstag geht bei den meisten für Hausarbeit und Besorgungen drauf. Zwei Drittel geht die Arbeit auch am Wochenende nicht aus dem Kopf.

Dabei ist es notwendig, sich auch einmal auf die faule Haut zu legen. Denn „Nichtstun ist auch Tun“, sagt der Vorarlberger Psychotherapeut Univ.-Prof. Alfred Längle im Interview mit dem KURIER. Der Existenzanalytiker hat lange eng mit Viktor Frankl zusammengearbeitet und dessen Biographie geschrieben. Er erzählt, warum man nie ohne Grund faul ist, wie sich aus dem schlechten Gewissen, etwas aufzuschieben, ein positives Gefühl entwickeln kann und weshalb der Mensch nie zu faul ist, etwas zu essen.

KURIER: Herr Professor, darf man sich in unserer heutigen Zeit überhaupt noch erlauben, faul zu sein?

Alfred Längle: Man sollte es sich erlauben. Das ist aber das Problem in dieser stressigen Zeit, wo so viel Hochleistung gefordert wird und Burn-out zunimmt. Faulheit tritt quasi als Vorstufe zum Burn-out auf. Man ist noch nicht ausgebrannt, aber schon nicht mehr motiviert. Je mehr man sich selbst und dieses Gefühl übergeht, weil man so zielorientiert denkt, desto eher schadet man sich. Viele Menschen spüren aber, dass sie nicht noch mehr haben wollen oder noch schneller sein müssen – und das wird dann als Faulheit abgetan. Dabei ist Faulheit im Grunde genommen häufig eine Schutzreaktion gegen Überforderung.

Welchen Sinn hat Faulheit?

Die Bezeichnung Faulheit ist eine Selbst- oder Fremdabwertung – ohne zu verstehen, was dahinter liegt. Wir sind nicht von Natur aus faul oder aus Charakter Schwäche – Faulheit hat immer einen Grund, dem man nachgehen muss, um auf das Eigentliche zu kommen, worum es geht. Dann kann Faulheit zu einer Quelle der Erkenntnis und zu einem Anfang der Verhaltensänderung werden.

Das Gegenteil von Faulheit ist Fleiß – kann man fleißig faul sein?

Der faule Mensch hat keinen Bock darauf, etwas Bestimmtes zu tun. Er ist demotiviert oder hat einen Motivationsmangel. Wenn man dem Wort Faulheit den moralischen Mantel auszieht, spricht man von „fehlender Motivation“. Aber im Grunde ist der Mensch immer motiviert, zum Beispiel, es

Endlich einmal faul sein!

Gegen Leistungsdruck. Manchmal will man einfach nicht. Und das ist okay, sagt der Existenzanalytiker Alfred Längle.

gut zu haben im Leben. Oder Fußball spielen zu gehen oder länger zu schlafen. Es geht immer um etwas. Er hat immer einen subjektiv guten Grund, etwas anderes zu machen. Die Aufgabe ist draufzukommen, warum die Motivation für ein Ziel nicht da ist. So entsteht ein positiver Anstoß aus dem negativen Begriff Faulheit.



Längle ist Psychotherapeut und arbeitete eng mit Viktor Frankl

Wenn wir faul sind, wollen wir also lieber etwas anderes machen?

Eine andere Motivation hat einen höheren Wert als die vorgegebene Aufgabe. Faulheit kommt nur dort auf, wo es Überwindung braucht. Niemand ist zu faul zum Essen. Wenn ich immer zu faul bin zum Joggen, wäre es vielleicht besser, ich gehe spazieren oder klettere oder zum Tennis. Die Frage ist: Wo zieht es mich hin?

Oft schieben wir Dinge lieber auf – warum brauchen wir diesen Aufschub?

Beim Aufschieben will man etwas nicht gleich machen, man hat es aber noch nicht aufgegeben. Der Unterschied zur Faulheit ist, dass beim Aufschieben der Druck des schlechten Gewissens oder der äußeren Umstände gespürt wird, weil man sieht, wie sich die Lage verschlechtert. Je besser ich Zugang zu mir selbst habe, desto weniger brauche ich etwas aufzuschieben. Weil die Motivation dann frei fließt.

Wann ist Faulheit eine freie Entscheidung und wann nicht mehr?

Was wir als Faulheit bezeichnen, wird zunächst als innerer Widerstand erlebt – „ich kann oder mag etwas jetzt nicht tun“. Es ist eine Abneigung oder Lustlosigkeit dabei. Wenn jemand zu sich steht, nimmt er das in die Freiheit und sagt: „Ich will es jetzt nicht tun.“ Wenn er das nicht kann, findet er Ausreden als Legitimation. Aber ich bleibe damit in der Zone der Unfreiheit, wenn ich nicht verstehe, warum ich nicht zu motivieren bin.

Wie halten Sie es selbst mit der Faulheit, Herr Professor?

Ich halte mich nicht für faul, aber ich habe immer wieder Zeit, in der ich nichts tue oder einfach nur herumhänge. Einfach sein können ist für mich eine hohe Tugend, eine hohe Kunst – das Ziel ist Gelassenheit. Was ist daran Faulheit?



KERI PINZON/GETTY IMAGES

ROSETTA-MISSION

Die wundersame Welt des Kometen 67P

Entdeckungen. Der Komet nähert sich der Sonne und liefert den Mess-Instrumenten neue Details

Er stinkt wie ein Iltis, hat die Form einer Gummiente und ist so hart wie Eis – Komet 67P/Churyumov-Gerasimenko, bekannt als „Tschuri“, überraschte die Forscher bereits in der Vergangenheit mit kuriosen Details. Nun gibt es neue Erkenntnisse, veröffentlicht im Fachmagazin *Science*.

– **Sommer & Winter:** Auf dem Kometen könnte es eine Art Jahreszeitenwechsel geben. Wissenschaftler der Uni Bern untersuchten die Kometenatmosphäre und beobachteten Spitzen bei der Messung der Wasserdichte und ein paar Stunden später beim Kohlendioxid. Dies deutet auf einen saisonalen „Sommer-

Winter“-Effekt hin. Da der Kometenkern mit einem Durchmesser von vier Kilometern sehr klein ist, ist die Sommerzone nur einen Kilometer von der Winterzone entfernt.

– **Porös wie Korken:** Die Dichte des Kometen beträgt 470 kg pro Kubikmeter, das entspricht etwa dem Gewicht von Kork. „Wir gehen davon aus, dass der Komet aus Eis und Staub besteht, die beide eine deutlich höhere Dichte aufweisen“, sagt Weltraumforscher Holger Sierks. Die gemessene Dichte lässt vermuten, dass der Kometenkern porös und bis zu 80 Prozent leer sei. „Wir verstehen ihn als eine Art lockere An-



Eis & Staub: 67P hat etwa einen Durchmesser von vier Kilometer

sammlung von Eis- und Staubteilchen mit vielen, vielen Zwischenräumen.“

– **Aktive Staubfontäne:** Der Komet ist aktiv, Staubfontänen steigen aus der Halsregion auf, sagt Martin Volwerk vom Institut für Weltraumfor-

schung in Graz. „Während der Komet im August 2014 noch wenig aktiv war, wird er jetzt immer wärmer, weil er sich der Sonne annähert.“ So wird der Gasdruck unter der Oberfläche höher und der Komet gibt Staub und Wasserdampf in Form von zwei bis drei kilometerhohen Geysern an die Atmosphäre ab.

– **Neue Oberfläche:** Nach dem „Perihel“, der größten Annäherung des Kometen an die Sonne, wird er eine zwei bis drei Meter dicke Schicht seiner Oberfläche pro Umrundung verlieren. „Wir erwarten daher nach dem Perihel in großen Teilen eine ganz neue Oberfläche“, sagt Sierks.

– SANDRA LUMETSBERGER

KOSMISCHER STREIFSCHUSS

Großer Asteroid rast nahe an der Erde vorbei

Schweregewicht. Das wird knapp – der Asteroid „2004 BL86“ soll am Montag mit einer Geschwindigkeit von mehr als 15 Kilometern in der Sekunde an der Erde vorbeirasen. Und zwar so nah wie kein anderer bisher registrierter Himmelskörper seiner Größe, berichtet die US-Raumfahrtagentur NASA. Die Entfernung beträgt 1,2 Millionen Kilometer – das ist etwa das Dreifache der Distanz zwischen Erde und Mond. Astronomen sprechen von einem „kosmischen Streifschuss“.

Mit einem Durchmesser von 490 bis 900 Metern ist der Asteroid ein Schwergewicht, im Vergleich zu den 20- bis 30-Meter-Brocken, die häufiger

an der Erde vorbeiziehen. Asteroiden sind die kleineren Geschwister der Planeten, sie bestehen aus Gestein und Metallen. Da sie klein und leicht sind, bleibt ihre Bahn um die Sonne nicht unbedingt konstant, sondern kann sich durch die Gravitationskräfte anderer Körper verändern.

Abwehr-Experten bleiben aber gelassen. „Bei 2004 BL86 besteht keine Gefahr, dass er die Erde trifft“, sagt Gerhard Drolshagen von der europäischen Weltraumagentur ESA. „Seine Bahn ist relativ gut bekannt.“ Die Chance für Hobbyastronomen, den Asteroid zu entdecken, stehen wegen der dichten Bewölkung leider schlecht.