

Kirche in WDR 2 | 21.02.2026 05:55 Uhr | Uta Garbisch

Leerlaufzustand

Wer kennt den Spruch nicht: Müßiggang ist aller Laster Anfang. Die Diskussion über das Recht auf Teilzeit lässt grüßen. Aber ist das wirklich so?

Große Ideen und viele kleine haben eins gemeinsam: Sie entstehen oft nicht im Stress – sondern in Momenten der Ruhe.

Der Journalist und Autor Ulrich Schnabel erinnert daran, dass Kreativität Zeit braucht. Zeit ohne Ziel, ohne To-do-Liste, ohne ständige Ablenkung. Also das, was in unserem beschleunigten Alltag immer seltener wird.

Muße bedeutet dabei nicht Faulheit. Es geht nicht ums Nichtstun aus Trägheit, sondern um ein bewusstes Innehalten. Um Phasen, in denen der Kopf frei wird und Gedanken wandern dürfen. Erst dann kann das Gehirn Erfahrungen verknüpfen, Neues ausprobieren, überraschende Ideen hervorbringen. Es gehe darum, in einen Flow zu kommen, etwas mit großer Freude zu machen. Wie Kinder beim Spielen.

Kreative Musiker wie John Lennon und Johann Sebastian Bach haben das genutzt. Im Schlaf oder Halbschlaf haben sie oft die besten Ideen gehabt.

Kreativität lässt sich nicht erzwingen, sie braucht Freiraum. Die besten Einfälle kämen oft nicht beim Üben oder Arbeiten, sondern in Pausen – beim Spaziergehen, Herumsitzen oder Tagträumen. Sogar unter der Dusche. Dann, wenn der Kopf einmal nichts leisten muss. Forschende nennen das "Leerlaufzustand". Das Gehirn muss sich aber vorher schon intensiv mit dem Thema oder Problem auseinandergesetzt haben. Dann aber kommen im Leerlauf die Ideen; die Informationen werden neu und anders zusammengesetzt. Sicher habt Ihr das auch schon erlebt.

Schnabel warnt: Dauernde Erreichbarkeit, Informationsflut und der Druck, immer produktiv zu sein, rauben uns genau diese Freiräume. Doch ohne sie verkümmert kreatives Denken. Die Botschaft ist klar: Muße ist kein Luxus und kein Zeitverlust. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für neue Ideen, für geistige Frische – und vielleicht sogar für bessere Entscheidungen.

Wer also gelegentlich innehält, nichts tut und das auch aushält, tut am Ende mehr für seine Kreativität als mit einem vollen Terminkalender.

Quellen:

<https://www.deutschlandfunk.de/neue-ideen-durch-musse-wissenschaftsjournalist-ulrich-schnabel-100.html> (zuletzt abgerufen am 1. Februar 2026)

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius