

# Wir werden schon nervös, wenn Google einen Wimpernschlag länger braucht. Das Virus zwingt uns nun zu etwas, was wir verlernt haben:

## DAS WARTEN

TEXT

MATHIAS PLÜSS

Im Sommer 1665, als die Pest nach England kam, war Isaac Newton 22 Jahre alt. Die Universität Cambridge schloss ihre Tore, und so reiste er in seinen Geburtsort Woolsthorpe zurück, ein kleines Nest in der ostenglischen Provinz. Während in den Städten die Pest wütete, setzte er seine Studien fort, ganz auf sich allein gestellt. Fast zwei Jahre lang, bis die Uni wieder aufging.

Es war die kreativste Zeit seines Lebens. Hier, im Garten seines Elternhauses, brachte ihn ein fallender Apfel auf die Idee einer universalen Schwerkraft: Alle Körper ziehen einander an. Ein und dieselbe Kraft lässt den Apfel fliegen und die Planeten kreisen. Dieser Gedanke war bahnbrechend. Nebenbei revolutionierte Newton auch noch die Optik und die Mathematik.

Wir befinden uns in der fünften Woche des Ausnahmezustands. Die Ungeduld ist mit Händen zu greifen. Natürlich, wir sind alle keine Newtons, und viele müssen im Gegensatz zu ihm nebenbei noch ein paar unterbeschäftigte Kinder bespassen (siehe «Magazin» 15/20). Trotzdem darf man sich fragen, wie ein produktiverer Umgang mit dem Hausarrest aussehen könnte.

Es wird viel gewartet dieser Tage. Wir warten auf das Testergebnis und auf das Klopapier, auf den Höhepunkt der Welle und auf das Abflachen der Kurve, auf die Wiedereröffnung und auf das Hochfahren. Wir warten darauf, dass endlich alles ein Ende hat.

Wir sind nicht gut im Warten. Und wir werden immer schlechter darin. Früher waren sich die Menschen gewohnt, vieles zu erdulden. Das Reisen brauchte seine Zeit, es gab Wartsäle und Bahnhofbuffets. Auf der Post stand man Schlange, und nach einer Operation blieb man zwei Wochen im Spital. Im Just-in-time-Zeitalter fehlt die Geduld dazu. Nachrichten werden subito und ungeprüft verbreitet. Videos und Bilder klicken wir in rascher Folge an und weg – die Verweildauer auf den meisten Websites beträgt unter fünfzehn Sekunden. Wer eine Tramfahrt ohne Unterhaltungsprogramm absolviert, gilt schon fast als Sonderling.

Der Wiener Neurobiologe Bernd Hufnagl führt seit mehr als fünfzehn Jahren immer wieder das gleiche Experiment durch: Er lässt Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer für fünf Minuten allein mit der einzigen Anweisung, aus dem Fenster zu schauen – und misst dabei ihre körperliche Reaktion. Erstaunlicherweise empfinden die meisten Leute diese fünf Minuten nicht als Pause, sondern als Stress. Während sich 2004 immerhin noch 30 Prozent der Teilnehmenden entspannten, waren es 2018 bloss noch 5 Prozent. Mit anderen Worten: 95 Prozent der Leute ertragen es nicht, wenn man sie für fünf Minuten zum Nichtstun verdonnert.

Wir haben das Warten verlernt. Darum dünkt uns der gegenwärtige Stillstand so unerträglich.

Mehrere Faktoren bestimmen, wie wir das Warten empfinden. Beson-

ders unangenehm ist es, wenn wir keinen Einfluss darauf nehmen können. An einem Schalter anstehen, wo es kaum vorwärtsgeht. Hinter einem Sonntagsfahrer hertuckern, ohne überholen zu können. Bei manchen löst das eine ungeheure Wut aus, man spricht von *driving anger*. Sobald wir uns, was selten vorkommt, bewusst in eine Wartesituation begeben, sehen wir die Sache lockerer. Anstehen im Vergnügungspark macht den meisten Leuten nichts aus, ja es steigert sogar noch das Lustempfinden. Der Astronaut Claude Nicollier berichtet, ihn dünke die erzwungene Isolation zu Hause schlimmer als die freiwillige Isolation im All, obwohl sein Haus viel geräumiger ist als eine Raumkapsel.

✂

Ein zweiter Negativfaktor ist die Ungewissheit. Gerade in der Coronakrise spielt sie eine grosse Rolle. Ein Pfarrer berichtet, «Ungewissheit» sei die Sorge, die ihm in Gesprächen am häufigsten begegne. Angestellte und Selbstständige möchten sehnlichst erfahren, wann es weitergeht. Eltern wollen wissen, wie lange noch.

Sobald man einen verlässlichen Zeithorizont hat, scheint die Sache schon halbwegs ausgestanden. An Ampeln mit Countdown gehen deutlich weniger Fussgänger bei Rot los, wie eine Untersuchung in Hamburg gezeigt hat. Und seit an Londoner Bushaltestellen angezeigt wird, wann der nächste Bus kommt, ist die gefühlte

Wartezeit der Passagiere um fast ein Drittel gesunken. Obwohl sich die objektive Wartezeit nicht geändert hat.

Unsere Abneigung gegen das Ungewisse ist massiv. Paradoxe Weise erscheint uns die *Möglichkeit*, dass etwas Unerfreuliches geschehen könnte, schlimmer als die Gewissheit, dass dieses Unerfreuliche tatsächlich geschehen wird. Dies hat ein Experiment mit leichten Stromstössen gezeigt: Wenn die Probanden wussten, dass nun ein Stoss kommt, waren sie weniger gestresst als in Phasen der Ungewissheit.

Dieses irrational anmutende Ergebnis lässt sich durchaus erklären. Wer weiss, was kommt, kann sich darauf einstellen, Gegenmassnahmen ergreifen, die Zukunft planen. Wer hingegen in der Ungewissheit verharren muss, ist zur Untätigkeit verdammt. Der lange nicht vollzogene Brexit hat gezeigt, wie verstörend das auf viele Leute wirkt.

Zwar liesse sich der Umgang mit Unsicherheit durchaus erlernen. Unsere Vorfahren waren gezwungen, sich mit Schicksalsschlägen abzufinden. In den letzten 25 Jahren ist indes das Gegenteil passiert. Unsere Abneigung gegen die Ungewissheit hat sich erheblich verstärkt. Ein Ausdruck davon ist etwa die wachsende Zahl von Kaiserschnitten, die oft keine medizinischen Gründe haben, sondern die Geburt berechenbarer machen sollen. Allerdings lässt sich die Unsicherheit, auch dies zeigen Studien, nie ganz besiegen, egal wie viele Sicherheitsmassnahmen man vornimmt. Im Gegenteil: Je mehr Vorkehrungen wir treffen, desto grösser wird die Angst.

Es gibt eine Sache, die uns ähnlich zuwider ist wie die Ungewissheit: das blanke Nichtstun. Zugegeben, auch wer auf etwas wartet, tut nichts – aber er hat dabei wenigstens ein Ziel vor Augen. Dem Nichtstun in seiner reinen Form hingegen geht jeglicher Zweck ab. «Warten ist noch eine Beschäftigung», schrieb der italienische Schriftsteller Cesare Pavese. «Auf nichts warten – das ist schrecklich.»

Auch hierzu gibt es eine nette Studie mit Elektroschocks: Amerikanische Forscher nahmen Freiwilligen alle Gerätschaften ab, setzten sie auf einen Stuhl und baten sie, eine Viertelstunde lang nichts zu tun. Eine einzige

Beschäftigungsmöglichkeit beliess man ihnen: Sie konnten sich nach Begeben Stromstösse verabreichen. Und diese Möglichkeit wurde rege genutzt, nämlich von einem Viertel der Frauen und von zwei Dritteln der Männer. Der Rekord lag bei 190 Stromstössen in fünfzehn Minuten. Mit Masochismus hat das nichts zu tun, denn für die Auswertung wurden nur jene Versuchsteilnehmerinnen und -teilnehmer berücksichtigt, die die Elektroschocks zuvor explizit als unangenehm bezeichnet hatten.

‡

Für viele Leute ist Nichtstun offenbar qualvoller als physischer Schmerz. Sie halten es ohne Beschäftigung nicht aus. Sie brauchen eine Aufgabe, und sei sie noch so stupide.

Als sich der Flughafen Houston in den 1980er-Jahren mit Klagen konfrontiert sah, die Gepäckausgabe dauere zu lange, versuchten die Verantwortlichen das Problem mit zusätzlichen Angestellten zu bekämpfen. Die Ausgabezeit fiel auf acht Minuten, doch die Beschwerden verstummten nicht. Da probierte man einen unkonventionellen Weg: Die Gepäckausgabe wurde an einen weiter entfernten Ort verlegt. Die Ausgabezeit blieb gleich, aber die Fluggäste mussten nun sechs Minuten gehen und bloss noch zwei Minuten warten. Das Beschäftigungsprogramm funktionierte, von nun an blieben Klagen aus.

Unsere Unfähigkeit zum Stillsitzen zeigt sich an vielen Orten. Im Garten greifen wir ständig ein, statt es spriessen zu lassen. Viele Vermögende sichten ihr Geld immer wieder um, weil sie es nicht aushalten, es in einem Fonds liegen zu lassen. In Krisen fällt uns das Warten besonders schwer: Menschen, die sich in der Wildnis verlaufen, gehen panisch immer weiter, statt an Ort und Stelle zu verharren – und verkleinern so die Chance, dass ein Rettungsteam sie findet. Selbst das WC-Papier-Hamstern bekommt in dieser Sicht seinen Sinn: Es ist ein Ausdruck des Bedürfnisses, eigenhändig etwas gegen die beschissene Situation zu unternehmen, statt untätig zu Hause zu sitzen.

Vermutlich gehört der Beschäftigungsdrang ein Stück weit zur mensch-

lichen Natur. Trotzdem lässt sich mit Sicherheit sagen, dass unsere Furcht vor dem Nichtstun, ähnlich wie die Abneigung gegen die Ungewissheit, in den letzten Jahren grösser geworden ist. Die eingangs erwähnte Untersuchung von Bernd Hufnagl zeugt davon: Neunzehn von zwanzig Berufstätigen reagieren mit Stress, wenn man sie fünf Minuten vom Arbeiten abhält.

Man kann es an sich selbst beobachten: Wir werden schon nervös, wenn Google mal einen Wimpernschlag länger braucht. Ein Download von zwanzig Sekunden kann der Auslöser dafür sein, sich eine Zwischenaufgabe zu suchen. Das Smartphone hat auch noch die allerletzten Leerräume zugepflastert: Selbst auf dem Klo, früher eine Bastion des Vegetativen, wird heute fleissig getippt.

Gerade das schöpferische Gehirn bräuchte jedoch Leerzeiten. «S gitüt wo aregt wie ds Nüttue», schrieb Mani Matter. Wissenschaftlerinnen wie Künstler berichten davon, dass sie ihre besten Ideen haben, wenn sie abschalten und die Gedanken schweifen lassen: in der Badewanne, auf einem einsamen Spaziergang, im Halbschlaf. Wenn kein Input mehr kommt, beschäftigt sich das Gehirn mit sich selber, kramt Erinnerungen hervor, schafft Verknüpfungen. So kann ein kleiner Apfel zum Ausgangspunkt für eine grosse Idee werden. Hätte Isaac Newton im Garten sein Smartphone dabei gehabt, so wäre das mit der Gravitationstheorie wohl nichts geworden.

Es ist wirklich deprimierend: Viele Menschen sehnen sich insgeheim nach Musse, tun aber alles dafür, sie aus ihrem Leben zu verbannen. Vielleicht wäre jetzt, wo die gewohnten Gesetze ausser Kraft sind, die Gelegenheit, das Nichtstun neu zu entdecken.

MATHIAS PLÜSS ist Wissenschaftsjournalist und Autor des «Magazin»-Sonderhefts «75 Ideen, wie Sie den Klimawandel stoppen können».  
mathias.pluess@bluewin.ch



Jan Vermeer van Delft: «Brieflesendes Mädchen am offenen Fenster», um 1659.

