

Feature / Hörspiel / Hintergrund Kultur

Freistil

Die Ruhe weg haben

Lob des Phlegmas in unruhigen Zeiten

Von Michael Reitz

Produktion: Dlf 2020

Redaktion: Klaus Pilger

Erstsendung: Sonntag, 19.01.2020, 20:05 - 21:00 Uhr

Regie: Uta Reitz

Es sprachen: Janina Sachau und Simon Roden

Ton und Technik: Kiwi Eddy und Hendrik Manook

Urheberrechtlicher Hinweis

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf vom Empfänger ausschließlich zu rein privaten Zwecken genutzt werden.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, die über den in §§ 44a bis 63a Urheberrechtsgesetz geregelten Umfang hinausgeht, ist unzulässig.

- unkorrigiertes Exemplar -

Musik, erst hoch dann unter Text: Brian Eno und Harmonia „Atmosphäre“

O-Ton (1) Jan: Campen bedeutet für mich dann, dass ich wirklich wegfahre, rausgehe und dort Kraft im Phlegmatismus finden kann für den Alltag, der danach wiederkommt.

O-Ton (2) Henning: Gucken Sie in den Himmel. Gucken Sie auf Ihre Füße. Gucken Sie sonst wohin.

O-Ton (3) Steinmetz: Ein Phlegmatiker ist sehr cool (...) aber gleichzeitig gibt es oft auch Stauungsphänomene und der Stoffwechsel springt nicht richtig an.

O-Ton (4) Galja: Wir müssen gar nichts. Wir können auch im Bett bleiben, im Bett lesen, im Bett Kaffee trinken.

O-Ton (5) Scheuer: Der Phlegmatiker zieht sich ja zurück, und er kann sich eigentlich nur zurückziehen, indem er sich auf etwas bezieht.

O-Ton (6) Kern: Gelingendes Nichtstun kann sehr wohl Momente, muss vielleicht sogar Momente der Faulheit beinhalten. Andererseits ist ausschließliche Faulheit ganz sicher kein gelingendes Nichtstun.

O-Ton (7) Derschka: Ein Phlegmatiker kann sich vielleicht mit Erfolg zu Fleiß disziplinieren, genauso wie sich vielleicht umgekehrt ein nervöser Mensch Techniken zur Beruhigung aneignen kann.

O-Ton (8) Sarah: Sobald man den Kopf unter Wasser steckt, sind alle Alltagsgeräusche abgeschaltet, das Handy ist weg, die E-Mails sind weg – alles weg.

Zitator: Die Ruhe weg haben – Lob des Phlegmas in unruhigen Zeiten. Ein Feature von Michael Reitz

Hektische Atmo, erst hoch, dann unter Text, wird ruhiger

Erzählerin: Der Phlegmatiker – er gilt als unproduktivstes Exemplar der vier antiken Charaktere. Der Melancholiker gilt nach allgemeinem Verständnis als Philosoph, der Choleriker wird für zupackend gehalten, und der Sanguiniker ist der geborene Optimist. Der Phlegmatiker jedoch ist der, der nichts auf die Kette bekommt. Faul, distanziert, gelassen, fühlt er sich von keinem Thema angesprochen. Wenn sich alles um ihn herum in hektischer Aktivität befindet, jeder dem nächsten geschäftlichen Erfolg oder Freizeit-Event hinterherjagt, ist er oder sie mit Chillen, Ausspannen und Füßehochlegen beschäftigt – wenn überhaupt. So macht es jedenfalls der Kabarettist Rüdiger Hoffmann, einer der bekanntesten Phlegmatiker-Darsteller Deutschlands:

O-Ton (9) Hoffmann (live): Ich hab jetzt neulich mal son Entspannungswochenende gemacht, und da muss ich sagen, das war also sehr entspannend. Ich hab mich quasi von Freitag bis Sonntag entspannt, aber was das Zeug hielt.

Erzählerin: Unappetitlich ist die Herkunft der Wörter Phlegmatiker oder Phlegmatismus. Im Altgriechischen bedeutet „Phlegma“ soviel wie „Schleim“. Der phlegmatische Mensch schlabbert und glibbert sich also durch Leben, statt zu-, ein- oder anzugreifen. Er ist unproduktiv, eine tote Hose, ein Lahmarsch. Oder, in den Worten der „Brockhaus-Bilder-Conversations-Lexikons“ aus dem Jahr 1837:

Zitator: Das phlegmatische, kaltblütige oder lymphatische Temperament charakterisiert sich meist durch eine schwammige Körperbeschaffenheit. Das Gemüth des Phlegmatikers ist allen lebhaften Empfindungen unzugänglich, es kennt nur eine Liebe, die zur Ruhe, nur einen Haß, den der Anstrengung. Der Phlegmatiker ist keiner Begeisterung fähig, sie gelte nun der Natur oder Kunst oder gemeinnütziger Thätigkeit, faßt zwar langsam, hat aber einen kalten, ruhigen Verstand, übereilt sich darum

nicht in Urtheilen, ist ein fleißiger Arbeiter, besonders in mechanischen Geschäften, zwingt Vieles durch Geduld und Ausdauer, ist aus Gewohnheit rechtlich und gewissenhaft und nur bei überwiegender Roheit gefühllos und grausam.

Erzählerin: Doch stimmt das überhaupt? Wie kam der Phlegmatiker zu seinem schlechten Image? Schließlich könnte es gerade in unserer Epoche der Hyperhektik und Turboaktivität von Nutzen sein, ab und zu mal die Flügel hängenzulassen. Kann es nicht sein, dass in unserer Welt eine wichtige Anleitung fehlt – wie werde ich zum Phlegmatiker?

Musik, erst hoch dann unter Text: Brian Eno und Harmonia „Welcome“

Erzählerin: Im fünften vorchristlichen Jahrhundert lebte der berühmte Arzt Hippokrates von Kos.

O-Ton (10) Derschka: Die Ärzte der einflussreichen Schule des Hippokrates glaubten, der Körper des Menschen enthalte die vier hauptsächlichen Flüssigkeiten Blut, rote Galle, schwarze Galle und Schleim.

Erzählerin: Der Konstanzer Historiker Harald Derschka.

O-Ton (11) Derschka: Und diese Säfte sollten die Natur des Menschen ausmachen. Ihre gleichmäßige Mischung heißt auf Griechisch Eukrasis, oder auf Latein Temperamentum. Die gleichmäßige Mischung ist gleichbedeutend mit Gesundheit, und nimmt einer der Säfte überhand, dann gibt es ein Ungleichgewicht, eine Dyskrasie, und das verursacht dann Krankheiten.

Erzählerin: „Humoralpathologie“ lautet der medizinhistorische Fachbegriff. Gemeint ist damit: unser Körper produziert aus verschiedenen Säften einen Cocktail, der uns durch den Tag und das Leben führt. Diese alte Lehre ging davon aus: Wir alle sind Sanguiniker, Choleriker,

Melancholiker, Phlegmatiker. Doch manchmal ist diese Saftmaschine nicht voll funktionsfähig. Sie mixt dann zuviel schwarze Galle, zu wenig Schleim oder üppige Mengen von Blut in den Lebensdrink. Und schon ist man krank, wenn ein Saft überwiegt, mit dem sich der Mensch die Gesundheit ruiniert.

O-Ton (12) Derschka: Wenn etwa (...) der Schleim, das Phlegma, das Gehirn, schädigt, dann wird der Mensch nach dieser Vorstellung träge und apathisch. Da ist also schon so etwas wie die phlegmatische Ruhe erkennbar – aber halt nicht als das Verhalten eines gesunden Menschen, sondern als das Symptom einer Krankheit, die man behandeln muss.

Erzählerin: Das Kind etwa hat besonders viel Blut, darum ist es fröhlich und spielt. Der Jugendliche hat viel rote Galle, darum ist er laut und aggressiv. Der reife Erwachsene hat viel schwarze Galle, darum ist er nachdenklich und gesetzt. Und dann kommt das hohe Alter – der Greis hat viel Schleim, viel Phlegma, darum ist er unbeweglich und vergesslich. Doch nicht nur im europäischen Altertum gab es diese Lehre. Im indischen Kulturraum sind es vor allem Yoga und die ganzheitliche Heilkunst des Ayurveda, die in ähnlicher Weise von Körpersäften reden wie Hippokrates und seine Schule.

O-Ton (13) Galja: Phlegma ist in der Ayurveda-Lehre auf jeden Fall einer der Konstitutionstypen.

Erzählerin: Die Kölner Yoga-Lehrerin Galja Vranesevic (**sprich: Vraneschewitsch**).

O-Ton (14) Galja: Das haben wir genauso im Ayurveda und das heißt Kapha – Schleim, Schwere, Trägheit. Aber es ist genauso ein Energieprinzip der Stabilität (...) die Augenlider sind ein bisschen zu, die sind nicht offen. Aber das ist eine Art der Stabilität offensichtlich, die diese Gesellschaft in diesem Moment braucht.

Musik, erst hoch dann unter Text: Brian Eno und Harmonia „Trace“

O-Ton (15) Galja: Manche von uns haben mehr Phlegma, manche von uns haben weniger Phlegma. Aber wir leben in einer Gesellschaft, in einer Zeit, wo schneller, intensiver besser ist als etwas, was ruhig, entspannt, gelassen ist. Deswegen brauchen wir tatsächlich ein bisschen mehr von diesem Kapha (...) sodass wir runterkommen und damit auch länger leben können.

Erzählerin: Yoga und Ayurveda sehen den Phlegmatiker als einen sympathischen Zeitgenossen, der geerdet, ruhig und gemütlich ist. Doch seit wann existiert überhaupt dieses Schubladendenken in Bezug auf menschliche Charaktere? Harald Derschka erzählt:

O-Ton (16) Derschka: Seit etwa 1100 gibt es den Sanguiniker, den Choliker, den Melancholiker und eben den Phlegmatiker als klar unterschiedene Charaktertypen. In der Entwicklung des Menschenbildes war das ein ganz erheblicher Fortschritt, denn erst jetzt war es möglich, menschliches Verhalten unabhängig von sozialen und moralischen Zuschreibungen zu erklären.

Erzählerin: Der Historiker Harald Derschka stieß bei seinen Forschungen auf einen verblüffenden Zusammenhang. Natürlich nahm man schon in der Antike Verhaltensunterschiede zwischen einzelnen Menschen wahr. Aber man erklärte sie nicht aus dem Wesen der Individuen, sondern mit sozialen oder moralischen Kategorien. Der eine handelt so, weil er ein König ist, und der andere so, weil er beispielsweise ein Bauer ist. Aber im 11. und 12. Jahrhundert fand offenbar eine fundamentale Umwandlung in der Mentalitätsgeschichte statt. Die antike Vier-Säfte-Lehre wurde zu einer Skala, mit deren Hilfe sich Persönlichkeitsstrukturen und Charaktertypen bestimmen ließen. Vorher war der Säftezirkus lediglich eine medizinische Angelegenheit. Jetzt wurde er zu einem Instrument der Menschenkenntnis.

O-Ton (17) Derschka: Warum dieser fundamentale Einschnitt um 1100 erfolgte und nicht eher und nicht später, wissen wir nicht. Aber wir können es begründet vermuten. Europa befand sich damals im Aufschwung, mitten in einer langen Phase des Bevölkerungswachstums und des Wirtschaftswachstums.

Musik, erst hoch dann unter Text: Brian Eno und Harmonia „Welcome“

O-Ton (18) Derschka: Diese Veränderungen mussten von den Zeitgenossen bewältigt werden. Sie zwangen sie zur Selbstreflexion. Die frühmittelalterliche Gesellschaft war eine fast rein agrarische Gesellschaft gewesen, die ihren Angehörigen fast keine biografischen Optionen bot. Dagegen verlangte die Gesellschaft des Hochmittelalters viel mehr Entscheidungen – etwa bei der Auswahl des Berufs, der religiösen Gemeinschaft oder der politischen Gruppierung. Darum dachten mehr Menschen als zuvor über sich selbst und über andere nach und stellten Fragen nach dem Wesen der Menschen.

Erzählerin: Der heutige Diskurs lautet, dass nur die Arbeit moralisch wünschenswert ist. Wer jedoch diese Vorstellung infrage stellt, verneint auch die negative Bedeutung des Begriffs Phlegmatiker. Denn alle Facetten sind nicht nur erlaubt, sondern notwendig.

O-Ton (19) Steinmetz: Wenn die ganze Gesellschaft nur noch sanguinisch unterwegs ist, dann spaßen wir uns alle zu Tode.

Erzählerin: Der Wiener Medizinhistoriker und Gesundheitsmanager Karl-Heinz Steinmetz.

O-Ton (20) Steinmetz: Wenn wir nur noch cholerisch unterwegs sind, gibt es nur noch fokussiertes Projektmanagement. Das ist glaube ich vielleicht eine Signatur unserer Zeit. Wenn wir nur noch melancholisch unterwegs wären, würden wir den ganzen Tag philosophische Fragen stellen und immer herumjammern. Es kann durchaus sein, dass vielleicht in unserer

Zeit diese positive Chance, nicht der Schatten, sondern das Positive des Phlegmatikers, der Phlegmatikerin ein bisschen verschütt gegangen ist, und ich habe den Eindruck, dass fast jede Entwicklung auch eine Gegenentwicklung hervorruft. Entschleunigung ist ja keine seltene Vokabel.

Musik, erst hoch dann unter Text: Brian Eno und Harmonia „Welcome“

O-Ton (21) Steinmetz: Im Winter werden wir alle phlegmatisch und am Abend hoffentlich auch. Nachts sollten wir schlafen und nicht sanguinisch herumtanzen, cholertisch fokussiert sein oder melancholisch philosophische Fragen stellen. Wir sollten hoffentlich alle nachts auch phlegmatisch werden. Die typisch phlegmatische Jahreszeit ist der Winter.

O-Ton (22) Filmszene „I Vitelloni“ von Fellini (fünf Betrunkene auf dem Weg nach Hause, singend):

Zitator: „Was bleibt für uns noch zu tun? Wieder ist ein Tag zuende gegangen. Es bleibt nichts zu tun. Außer nachhause gehen, wie jeden Abend.“

Erzählerin: Fünf junge arbeitslose Männer torkeln in einer italienischen Kleinstadt nach Hause – eine Szene aus Federico Fellinis Film „I Vitelloni – Die Müßiggänger“, gedreht 1953. Der Streifen erzählt die Geschichte von Verlierern der Moderne, von Menschen, die zum Phlegmatismus gezwungen sind. Aber er erzählt auch, dass gerade durch diese erzwungene Untätigkeit die Menschen auf Dinge kommen, die wesentlich wichtiger sind als Geld und Status: Mitmenschlichkeit, Solidarität und Würde. In der Regel geraten Menschen, die ihre Arbeit verlieren, nicht nur wegen finanzieller Schwierigkeiten in schwere Krisen. Sondern auch, weil sie sich wegen eines Übermaßes an freier Zeit, das ihnen plötzlich zur Verfügung steht, für minderwertig halten. Dahinter steckt die mörderische Falle eines Zweckdenkens, so Galja Vranesevic.

O-Ton (23a) Galja: In unserer Gesellschaft brauchen wir immer diese Rechtfertigung. Eigentlich, unsere Seele, das innere Selbst braucht das nicht. Es ist einfach ganz klar, in all diesen alten Traditionen lesen wir, man braucht eigentlich gar nichts. Man braucht nichts zu leisten, man braucht kein Yoga, man braucht auch kein Ayurveda. Alles ist eigentlich in einem perfekten Zustand. Wir müssen es nur erkennen. Und ich finde, Yoga und diese ganzen Sachen, was wir ausprobieren, die geben uns Impulse, das wiederzuentdecken in uns. Aber eigentlich ist alles in einem perfekten Zustand. In jedem einzelnen Moment unserer Existenz.

Erzählerin: So denkt und handelt auch die von Rüdiger Hoffmann dargestellte Person des Phlegmatikers aus Leidenschaft:

O-Ton (23b) Hoffmann: Da rief ein Bekannter an und fragte, ob ich mal rüberkommen wollte jetzt zum Fußballkucken, so schön gemütlich mit nem Bierchen. Hab ich gesagt, keine Zeit, ich muss mich grade sowas von entspannen, aber ohne Rücksicht auf Verluste. Ja, und da hab ich mich erst so hingesezt und hab die Füße hochgelegt. Aber sowas von hochgelegt!

Erzählerin: Es gebe eben in den westlichen Wirtschaftssystemen keine Kultur des Phlegmas, so Galja.

O-Ton (24) Galja: Es ist auf jeden Fall fast immer, was ich höre – das ist mir alles zu viel. Alles was gerade passiert in meinem Leben, ist mir zu viel. Und so ist das auch. Unsere Gesellschaft ist sehr viel für uns, und wir sind auch sehr viele Menschen auf diesem Planeten. Und deswegen ist dieses Sich-Zurückziehen super wichtig (...) Statt über die Grenze zu gehen, gehen wir zwei Schritte zurück und wir beobachten, wie fühlt sich das an, nicht über die Grenze zu gehen.

Erzählerin: Müssten wir uns deshalb nicht eher fragen, ob wir uns neben einem neuem Anzug oder einem teuren Urlaub nicht lieber etwas mehr Phlegmatismus leisten sollten? Und vor allem: wie macht man das?

Musik: Brian Eno und Harmonia „Trace“

Zitator: Glauben Sie an das, was Sie nicht tun. Hinterfragen Sie es nicht, bitten Sie nicht um Anregung oder Kritik. Das Nichtstun, das ich meine, zielt vor allem darauf, nicht das Falsche zu tun. Gelingendes Nichtstun ist ein vorzeitiges Aussortieren dessen, was man im Nachhinein besser unterlassen hätte. Gemeint ist das Nichtstun, das verhindert, dass man später einmal bereut.

Erzählerin: Ein Zitat aus dem Buch „Das Beste, was wir tun können, ist nichts“ des Berliner Schriftstellers Björn Kern. Es ist eine Anleitung in Sachen „Wie werde ich Phlegmatiker?“ Denn Kern widmet sich seit Jahren einem ausgedehnten Selbstversuch. Er lebt in einem kleinen Haus mit Garten im sogenannten Oderbruch, der deutsch-polnischen Grenzregion. 2016 legte er mit seinem Buch einen ersten Zwischenbericht seines einfachen, aber glücklichen Lebens vor. Björn Kern ist in der glücklichen Situation, vom Schreiben und von Preisgeldern leben zu können. Er macht eine wichtige Unterscheidung zwischen vollkommen unproduktivem Phlegmatismus und dem, was er das „gelingende Nichtstun“ nennt.

O-Ton (25) Kern: Gelingendes Nichtstun kann sehr wohl Momente, muss vielleicht sogar Momente der Faulheit beinhalten. Andererseits ist ausschließliche Faulheit ganz sicher kein gelingendes Nichtstun. Also, wie kann ich das aufdröseln? Gelingendes Nichtstun ist weniger eine unterlassende Handlung, sondern eine verinnerlichte Haltung.

Zitator: Wie verhindern Sie, sich unnötig ums Nichtstun zu bringen? Wie wenden Sie entbehrliche Taten ab? Kürzen Sie bitte ab. Reparieren Sie nichts. Es wird wieder kaputtgehen. Rufen Sie bitte keine Hotline an. Entledigen Sie sich stattdessen des dazugehörigen Produkts. Schreiben Sie keine Emails. Sie erhalten sonst eine Antwort. Wenn Sie ins Internet

gehen und eigentlich nach dem Wetter sehen wollen, sind Sie am Ende leicht um ein oder zwei Stunden Nichtstun gebracht und haben einen neuen Staubsauger gekauft. Hier ist höchste Vorsicht geboten.

Erzählerin: Björn Kerns Buch – es ist der Erfahrungsbericht eines bekennenden Phlegmatikers.

Erzählerin: Wer aussteigt, so Björn Kern, sich verweigert und nur noch das Nötigste konsumiert, rüttelt damit an vielen Streben des gesellschaftlichen und ökonomischen Gerüsts. Dabei geht es ihm nicht um einen wie auch immer gearteten pädagogischen Hintergedanken zur Verbesserung der Menschheit:

O-Ton (26) Kern: Ich glaube, dass das ein großer Irrtum ist. Man kann die Leute nicht dazu erziehen, etwas nicht zu tun, was ihnen Spaß macht. Warum sollte man etwas unterlassen, nur damit fünf Generationen später es den Menschen bessergeht? Das halte ich für grundfalsch und auch für das Grundproblem der ganzen Klimadebatte. Das wird immer so altruistisch aufgezogen. Ihr lebt über eure Möglichkeiten. Eure armen Enkel. Und die Wälder sterben, und die Luft wird immer schlechter. Ja, aber wenn's mir gut geht und das Autofahren so viel Spaß macht und dann werde ich an meinem Verhalten nichts ändern. Also setzt das Buch anders an, und zeigt wie schön es ist, unterlassen zu dürfen.

Erzählerin: „Wie schön es ist, unterlassen zu dürfen“ – eine Gruppe von Menschen hat sich diesen Satz als Motto über die Wohnungstür gehängt. Oder besser gesagt, an den Zelteingang. Die Rede ist von denjenigen Zeitgenossen, die ihren Urlaub nicht im All-inclusive-Hotel oder auf einem Kreuzfahrtschiff verbringen, sondern im Wohnwagen oder dem Zelt. Jan-Niklas, Jahrgang 1992, ist einer dieser Camper. Stolz darauf, seine Ferien nur einmal in einem Hotel verbracht zu haben, sagt er:

O-Ton (27) Jan: Der ganz gravierende Unterschied ist zum einen, wenn ich im Hotel bin, habe ich meine Essenszeiten. Von dann bis dann gibt es Essen, von dann bis dann gibt es Mittagstisch, von dann bis dann gibt es

das. Und dann muss ich mich entscheiden zwischen Tausenden verschiedenen Sachen, die ich mir da aussuchen muss.

Atmo Wasserplätschern, Naturlaute, Idylle

O-Ton (28) Jan: Wenn ich zelten gehe, ist es so, dass ich aufstehen kann, wann ich will oder (...) man kann auch liegenbleiben. Dann kann man sich überlegen (...) worauf habe ich Lust, was ich gerne tun möchte oder nicht tun möchte? Man kann einfach so in den Tag reinleben, und das ist etwas, was ein starker Gegenkontrast ist zu dem, was man im Alltag hat. Deshalb ist das für mich so kraftschöpfend auch.

Musik: Brian Eno und Harmonia „Trace“

Erzählerin: Campen oder Zelten ist der Urlaubsmodus der Phlegmatiker. Es lässt sich schnell bewerkstelligen, man packt ein paar Sachen zusammen, darf um Gottes Willen nicht die Regenplane vergessen. Und stellt ein paar Kilometer weiter einfach sein Zelt auf. Was bei dieser Art der Freizeitgestaltung neben einer umfangreichen Urlaubsplanung wegfällt, nennt Jan-Niklas:

O-Ton (29) Jan: Aktivitätsmilieu (...) okay, jetzt bin ich schon hier, jetzt muss ich auch was da machen. Und das hat man beim Zelten überhaupt nicht. Da kannst du es machen, du kannst es aber auch einfach lassen. Das ist so der große Unterschied, dass eben die Struktur, die der Tag hat, eigentlich von dir selbst gegeben wird und vielleicht noch davon, wann es hell und wann es dunkel wird oder ob es regnet oder nicht (...) Das finde ich auch so interessant, dieses, dass Camping quasi zum Phlegmatismus zwingt.

Erzählerin: Selbstverordnete Inaktivität, kein Aktivismuszwang, dafür aber produktive Trägheit und Muße – das ist die Essenz des Zeltens für Leute wie Jan-Niklas.

O-Ton (30) Jan: Zum einen haben wir eine Hängematte, die du überall frei zwischen irgendwelche Bäume hängen kannst. Das ist eigentlich so mein

Lieblings-sich-ausruh-Ort. Dann sucht man sich irgendeinen Platz, wo man eine schöne Aussicht hat oder einfach unter den Bäumen ist, kann sich das anschauen, kann sich da ein bisschen reinschuckeln, kann was lesen, kann auch einfach nur da hängen, in der Hängematte. Das ist für mich der schönste Ruheort im Campingurlaub bisher (...) Definitiv.

Atmo Wasserplätschern, Naturlaute, Idylle

Erzählerin: Wer phlegmatisch ist, ist unter Umständen auch ökologischer. So sieht es jedenfalls der Buchautor Björn Kern, der im Oderbruch in einer Art Dauercamper-Modus lebt. Denn wir begeben uns nach seiner Meinung viel zu oft in abstruse Argumentationsschlaufen. Ein Beispiel hierfür sieht er in der Diskussion um Nachhaltigkeit im Straßenverkehr. Elektroautos, so die momentane Argumentation, seien wesentlich ökologischer als Benzin verbrennende Motoren.

O-Ton (31) Kern: Und nun glauben wir, dass also mit immer neuem Schaffen – also grüner Technologie und Elektromotoren statt Verbrennungsmotoren – die Fehler der ersten Technologie korrigiert werden könnten. Aber immer mehr kristallisiert sich heraus, dass das nicht stimmt. Dass schlichtes Nichtstun und Unterlassen, was man dann verschieden übersetzen kann, viel näher uns an ein gesundes, nachhaltiges Leben führt als wiederum neue Schlaufen über Green Technology. Mit Übersetzen meine ich, wenn man ganz konkret am Beispiel der Verkehrspolitik bleibt, dann werden wir nie zu einer Lösung finden, wenn die einzige Antwort sein soll, den Verbrennungsmotor in den Schrank der Geschichte zu stellen und nun mit dem Elektromotor rumzufahren. Auch Strom muss hergestellt werden, auch Elektroautos müssen hergestellt und entsorgt werden.

Erzählerin: Die Nicht-Faulheit, der bedingungslose Aktivismus, dem sich die Moderne offenbar verschrieben hat, beeinflusst selbst unser Kommunikationsverhalten. Björn Kern, der sein Mobiltelefon nur wenige

Stunden am Tag aktiviert hat, nennt hierfür das Beispiel der ständigen Beschäftigung mit dem Smartphone oder Tablet.

O-Ton (33) Kern: Bevor dieser Handywahnsinn anfang, man hatte immer eine Zigarette in der Hand oder einen Kaffee oder einen Gesprächspartner vor der Nase oder guckte halt in die Zeitung und so weiter. Das ist auch wirklich anstrengend. Ich habe es mal probiert. Es ist wahnsinnig anstrengend, sich ohne mediale Begleitung und auch ohne persönliche Begleitung in die Öffentlichkeit zu begeben und nichts zu tun.

Atmo Wasserplätschern, Naturlaute, Idylle

O-Ton (34) Kern: Also man fängt an nervös zu werden, Fantasiehandlungen auszuführen, nur um nach außen den Anschein einer Beschäftigung zu wahren. Warum? Weil wir alle dieser Ideologie nachhängen, dass das Beineverschränken und das buddhistische Zurücklehnen und Sitzenbleiben etwas Verachtenswertes ist, weil es ja nichts schafft. Weil wir glauben, dass das gute Leben etwas ist, was etwas schafft.

Erzählerin: In einer Mischung aus Humor und fundierter Analyse warnt Björn Kern vor den scheinbaren Elementen eines gelingenden Nichtstuns, die in Wirklichkeit immer nur neue Varianten des Leistungsdenkens wären. So schreibt er beispielsweise in seinem Buch:

Musik: Brian Eno und Harmonia „Trace“

Erzählerin: Als eine der klassischsten phlegmatischen Beschäftigungen überhaupt gilt das Angeln. Stundenlanges Sitzen an einem Flussufer, stoisches Glotzen auf die Wasseroberfläche, den Gedanken nachhängen, Sinnieren. Oft als stumpfsinnig und als Vergnügen für spießige oder alte Männer verlacht, hat das Fischen jedoch noch eine andere Dimension. Die nämlich, sich ohne Widerstand in den Fluss der Zeit einzuordnen.

Zitator: Herrmann sagte immer, dass alle guten Angler allein fischen, er meinte damit wohl, dass das Alleinsein eigentlich einen guten Angler ausmache, nicht die Tatsache, dass er größere oder bessere Fische fange. Kein Mensch könne lange allein sein, aber es gebe Dinge und Umstände, die es einem ermöglichen, eine gewisse Zeit allein zu sein, einer dieser Umstände seien der Fluss und Fische.

Erzählerin: Ein Mann kehrt zurück in die Landschaft seiner Kindheit, die Eifel mit ihren Flüssen kleinen Staudämmen und Wehren. Sein Bruder hat den Verstand verloren, der Vater ist lange tot. Erzählt wird diese Geschichte in Norbert Scheuers 2009 erschienenen Roman „Überm Rauschen“. Es ist die Geschichte eines leidenschaftlichen Fliegenfischers und Sinnsuchers.

O-Ton (35) Scheuer: Vielleicht ist dieser Angler, der im Fluss steht, während im Grunde alles an ihm vorbeifließt, ein gutes Sinnbild für jemanden, der sich im Grunde gegen die Zeit stemmt und nicht mitschwimmt, sondern sich im Strom versucht an Vergangenheit oder ans Leben überhaupt zu erinnern.

Zitator: Im Fluss stehend, warte ich auf Erinnerungen und einen großen Fisch, der anbeißt.

Erzählerin: Der Held in Norbert Scheuers Roman wartet nicht an den Ufern des Flusses auf bessere Zeiten, wie etwa Amfortas, der für diese Geschichte Pate gestanden haben mag. Dieser Ritter der Tafelrunde verbrachte seine Tage, indem er auf die fließenden Wasser starrte und dabei langsam aber sicher verrückt wurde – bis Parzival kommt und ihn fragt, was ihm eigentlich fehlt und ihn damit heilt. Norbert Scheuers Fischer wird nicht verrückt an den Flüssen, im Gegenteil. Je mehr er sich aus der Alltagshektik herauszieht und sich in das Eifelphlegma hineinziehen lässt, desto gesünder wird er. Seine Seele ist auf der Suche nach einem gelingenden Leben.

O-Ton (36) Scheuer: Ich glaube, jeder hat zumindest die Sehnsucht danach. Ich persönlich habe auch die Sehnsucht danach (...) Wenn man Schriftsteller ist und hetzt von einer Lesung zur anderen – ist auch hektisch. Aber man hat sozusagen immer die Sehnsucht danach, dass es anders sein könnte. Und diesem anders sein können Ausdruck zu verleihen, bringt einem selbst auch so etwas wie Ruhe.

Atmo Wasserplätschern, Naturlaute, Idylle

O-Ton (37) Scheuer: Ich glaube, dass das vielleicht auch der Grund ist dafür, dass meine Romanfiguren so sind, dass sie immer von einer Zurückgezogenheit leben, von einem gewissen positiv geprägten Phlegma. Das ist das, was ich meinen Romanfiguren mitgebe und was auch eigentlich meine Sehnsucht ist.

Erzählerin: „Überm Rauschen“ ist wie viele andere Bücher Norbert Scheuers eine Aufforderung, dem Phlegma zu vertrauen.

O-Ton (38) Scheuer: Der Phlegmatiker zieht sich ja zurück, und er kann sich eigentlich nur zurückziehen, indem er sich auf etwas bezieht. Alle meine Figuren haben irgendeine Obsession, die sie sozusagen aus dem Leben herauszieht. Sie machen etwas – sie sammeln Steine oder sie fangen Fische oder sie beschäftigen sich mit Ködern oder mit Bienen oder mit der Sprache. Und nur aufgrund der Tatsache, dass sie sich so in einer Sache verlieren, vergessen sie mehr oder weniger die Außenwelt.

Erzählerin: So auch in seinem 2019 erschienenen Roman „Winterbienen“. In dieser spannenden Geschichte wird erzählt, wie ein Eifel-Bienenzüchter am Ende des Krieges durch seine phlegmatische Beharrlichkeit die Nazis an der Nase herumführen kann und dem sicheren Tod entgeht. Die Bienenwelt bildet dabei das Hintergrundrauschen einer Weltsicht, die jegliche Art fieberhafter Aktivität ablehnt:

Zitator: Ich kann nichts anderes tun, als die jetzige Welt mir so tief einzuprägen, dass ihr wirkliches Wesen und das mögliche Glück darin für mich sichtbar werden. Ich frage mich, was genau die Bienen von ihrer Welt erzählen, wenn sie in der Dunkelheit des Stockes auf ihren Waben tanzen.

O-Ton (39) Scheuer: Der Phlegmatiker wird oft dargestellt als jemand, der zurückgezogen in einem Lehnstuhl sitzt und sein Pfeifchen raucht und nichts anderes macht als das. Wahrscheinlich sind diese Sachen, an denen sich die Protagonisten von meinem Roman festhalten, genau diese Sachen, die so etwas wie einen Lehnstuhl darstellen, die eine Sicherheit geben in den vielen Sachen, in die man sich im Leben verlieren kann. Die konzentrieren sich auf eine Sache, und die machen sie in Ruhe und vergessen dadurch alles, was um sie herum ist.

Zitator: Vielleicht fängt das Unglück damit an, dass man Dinge lernen muss, die man nicht lernen will.

Erzählerin: Heißt es in Norbert Scheuers Roman „Überm Rauschen“. Man lernt das Falsche, das Angepasste, das, was jemanden in der Gesellschaft zu einem nützlichen Element macht. Kaum einer würde auf die Idee kommen, dass der Phlegmatiker hier ein Alternativmodell sein könnte. Doch Norbert Scheuer sieht im Phlegmatischen die Möglichkeit eines zumindest künstlerischen Gegenentwurfs. Denn der Phlegmatiker hat die Fähigkeit, sich geradezu monomanisch stundenlang mit einer Sache beschäftigen zu können. Dadurch wird er zu einem Gegengift der Leistungsgesellschaft.

O-Ton (40) Scheuer: Im Grunde ist für mich das ideale Lernen das, was man eigentlich im Leben machen will. Ich beziehe das jetzt z.B. auf das Schreiben. Wenn ich ein Buch schreibe, über irgendein Thema, dann weiß ich genau, was ich mache. Ich gehe dann in die Bibliothek, in diese, wo wir jetzt sitzen, und suche mir die Bücher raus, die ich brauche, um dieses

Projekt dann am Ende fertig zu haben. Dann lebe ich genau darauf hin und darauf hin lerne ich.

Musik: Brian Eno und Harmonia „Trace“

Erzählerin: Als die phlegmatische Erzählung par excellence gilt der 1859 erschienene Roman „Oblomow“ des russischen Schriftstellers Iwan Gontscharow. Der Titelheld ist finanziell unabhängig, ja, geradezu reich. Er weiß genau, was zu tun ist, hat aber schlicht und einfach nicht den Impuls, es auch zu machen. Er hängt rum, verliebt sich unsterblich und unternimmt kaum etwas, um die Frau seiner Träume zu erreichen. Er ist verzweifelt:

Zitator: „Weshalb nur bin ich so?“, fragte sich Oblomow fast unter Tränen und versteckte den Kopf wieder unter der Decke, „warum?“ Vergeblich war er auf der Suche nach dem verderblichen Ursprung, der ihn daran hinderte, so zu leben, wie es sich gehört und wie „die anderen“ lebten, er seufzte, schloss die Augen, und nach einigen Minuten begann die Schläfrigkeit seine Sinne aufs Neue zu lähmen.

Erzählerin: Der Berliner Psychotherapeut und Publizist Frank Henning hat sich mit dem Roman „Oblomow“ und der darin beschriebenen Haltung in einem eigenen Buch „Oblomowerei - eine Vorstufe der Sucht?“ auseinandergesetzt. Er kommt darin zu dem Schluss, dass Oblomow eine eminent moderne Figur ist. Denn der inaktive, an sich selbst zerbrechende Mensch ist aus einem einfachen Grund blockiert: Er hat Angst, das Falsche zu tun.

O-Ton (41) Henning: Er hat sich nicht getraut, selber was zu machen, (...) er würde sich niemals trauen, ein Gespräch anzufangen. Nie. Aber wenn er da sitzt, dann kommt jemand und will mit ihm reden, dann redet er natürlich auch. Der war ja nicht doof, der war ja hoch intelligent. Er hatte einfach unheimliche Angst davor, irgendetwas zu machen, wenn man ihm nicht sagt, das und das musst du jetzt machen. Sich selber was ausdenken, das ist seine Riesenangst. Selber aktiv werden, selber sich

was ausdenken, das konnte er nicht. Deswegen hat er den ganzen Tag rumgesessen. Deswegen gilt er als faul.

Zitator: Etwas hinderte ihn daran, sich in die Arena des Lebens zu stürzen und mit allen Segeln des Geistes und des Willens draufloszusegeln. Ein geheimer Feind hatte gleich am Beginn des Weges seine schwere Hand auf ihn gelegt und ihn weit aus der Bahn seiner eigentlichen menschlichen Bestimmung geworfen.

O-Ton (42) Henning: Wenn man ihm gesagt hat, was er tun soll, hat er es brav gemacht. Wenn er sich hinsetzt, dann kann er richtig fleißig sein, aber man muss ihm sagen, du lernst jetzt, und dann lernt der auch. Aber wenn du ihm das nicht sagst, dann faulenzet der rum. Das ist das große Problem. Dieser Oblomow benimmt sich (...) wie ein kleines Kind.

Musik: Roy Rogers & Sons Of The Pioneers - Tumbling Tumbleweeds (Filmmusik Big Lebowski)

O-Ton (44) „The Big Lebowski“ (3:00): Sind sie berufstätig, Mr Lebowski? – Sie irren sich, Sie sind Mr Lebowski.

Erzählerin: Der US-amerikanische Spielfilm „The Big Lebowski“ der Regisseure Ethan und Joel Coen aus dem Jahr 1998, war damals ein mittelmäßiger Kassenerfolg. Heute gilt er als Kultstreifen. Erzählt wird die Geschichte eines Alt-Hippies in Los Angeles, der sich selbst nur den „Dude“ nennt, was soviel wie „Stadtmensch“ bedeutet, aber auch Kumpel oder Spezi heißen kann.

Musik: Roy Rogers & Sons Of The Pioneers - Tumbling Tumbleweeds (Filmmusik Big Lebowski)

Erzählerin: Lebowskis Leben ist beschaulich, er läuft die meiste Zeit des Tages im Morgenmantel herum, macht es sich mit Bier, Cocktails oder einem Joint in der Badewanne gemütlich. Er ist alles andere als ehrgeizig und will nichts erreichen außer seiner inneren Seelenruhe.

Musik: Roy Rogers & Sons Of The Pioneers - Tumbling Tumbleweeds
(Filmmusik Big Lebowski)

Erzählerin: Lebowski ist ein Phlegmatiker, er nutzt die Lebensmöglichkeit der Faulheit. Die Geschichte des Films will es so, dass er wesentlich besser in seiner Umwelt zurecht kommt als die meisten anderen Menschen. Wie sieht es heutzutage, fast zwei Jahrzehnte nach Erscheinen des Films mit den Chancen aus, phlegmatisch sein zu dürfen? Nach Ansicht der Kölner Yogalehrerin Galja Vranesevic müssen wir das sogar sein.

O-Ton (45) Galja: Je schneller wir leben, desto schneller verkürzt sich unsere Lebenszeit. Und wir brauchen einfach diese Erdung, diese Schwere, sodass wir besser schlafen, sodass wir besser im Stress reagieren können, dass wir auch ein bisschen mehr das Leben genießen. Das machen laut Ayurveda mehr die Kapha-Menschen, die vielleicht ein bisschen mehr von diesen Schleimqualitäten haben.

Musik: Roy Rogers & Sons Of The Pioneers - Tumbling Tumbleweeds
(Filmmusik Big Lebowski)

O-Ton (46) Galja: Die Phlegmatiker sind gelassen. Die können sagen, ach, das kann ich auch morgen machen oder ich mache es später. Das ist etwas, was sich ein Choleriker (...) vielleicht wünscht. Ist natürlich erstmal irritiert von so jemandem, der Phlegmatiker ist, aber letztendlich, wenn man ein bisschen das gelebt hat, dieses Gelassene, dieses Entspannte, Gemütliche.... Jeder von uns kann davon profitieren, finde ich.

Erzählerin: Doch wie erreicht man das?

Atmo Tauchschule, Schnorchelgeräusche etc.

Erzählerin: Eine Tauchschule in Siegburg bei Bonn. Sarah ist eine der zertifizierten Lehrerinnen. Die junge Frau erzählt, dass unter Wasser ein Ort ist, an dem Phlegmatismus sehr gut gelingen kann.

O-Ton (47) Sarah: Sobald man den Kopf unter Wasser steckt, sind alle Alltagsgeräusche abgeschaltet, das Handy ist weg, die E-Mails sind weg – alles weg. Und unter Wasser ist man nur noch mit sich selber und der Unterwasserwelt. Und das ist natürlich super entspannt. Der Tauchpartner kann nicht reden, alles ist ruhig – nur du und die Unterwasserwelt.

Atmo Tauchschule, Schnorchelgeräusche etc.

O-Ton (48) Sarah: Ich verschwinde für eine halbe Stunde bis 60 Minuten einfach unter Wasser und denke mir in der Zeit, nach mir die Sintflut, ich genieße jetzt erstmal meinen schönen Tauchgang. Und danach komme ich wieder raus, dann setzen wir uns alle schön gemeinsam hin, essen ein bisschen was, trinken ein bisschen was. Und das finde ich für mich eine schöne Alternative zum stressigen Alltag.

Erzählerin: Der Phlegmatiker taucht gerne ab – was sich anhört wie eine billige Metapher ist für Mentalitätsforscher keineswegs willkürlich aus der Luft gegriffen. Denn der Wiener Medizinhistoriker Karl-Heinz Steinmetz stellt fest:

O-Ton (49) Steinmetz: Dass Phlegmatiker besonders Sportarten lieben, wo eine Eigenbewegung mit einer Fremdbewegung sich verschränkt. Klingt sehr kompliziert, ich mache es gleich anschaulich: Fahrrad fahren. Ich sitze auf einem Fahrrad, trete drei, vier Mal und dann nehmen wir an, es ist ebenerdig, dann fährt das Fahrrad auch ein Stück alleine. Oder Schwimmen – ich mache einige Schwimmbewegungen und dieser Schwung trägt mich einfach weiter (...) das lieben Phlegmatiker. Also schon sich bewegen, aber gemütlich, und eben diese Art von Fremdbewegung, die mich auch ein Stück weit trägt.

Atmo Tauchschule, Schnorchelgeräusche etc.

O-Ton (50) Sarah: Wenn man eine gute Wasserposition hat und einen guten Flossenschlag, dann macht man alle drei, vier, fünf Herzschläge einen Flossenschlag, einen leichten, und dann gleitet man durchs Wasser. Deswegen müssen wir Taucher ja auch Neoprenanzüge tragen, weil wir sonst unter Wasser frieren (...) weil Tauchen nicht der aktivste Sport ist, wo du dich körperlich sehr anstrengst.

Erzählerin: Jeder, der auch nur ein bisschen Taucherfahrung sammeln konnte, kennt dieses wohltuende Gefühl des freien Schwebens unter Wasser. Treiben lassen, gar keine oder kaum Eigenbewegung, der ganze Körper fühlt sich leicht an.

O-Ton (51) Sarah: Das Schweben nennen wir Taucher tariieren oder perfektes Tariieren. (...) Meine Höhe verändere ich nur dadurch, indem ich ein- und ausatme. Also alles sehr, sehr ruhig. Ich gebe einen Flossenschlag und gleite durchs Wasser.

Atmo Tauchschule, Schnorchelgeräusche etc.

O-Ton (52) Sarah: Was auch sehr schön ist, wenn man irgendwo im Urlaub ist (...) und man hat ein bisschen Strömung und eine schöne Riffwand, dann hängt man einfach im Wasser, ganz ruhig, austariert, also schön schwebend, und lässt sich von der Strömung, wie ein Fernseher letztendlich, an dieser Riffwand entlanggleiten und guckt einfach nur, was die Fische so machen.

Erzählerin: Das Tauchen, so Sarah, erziehe zur Demut und damit auch zu einem Phlegmatismus, der die Tauchschüler überhaupt erst dazu bringe, zuzuhören und die notwendige Geduld zu entwickeln. Ein Choleriker beispielsweise mache durch das Tauchen eine wichtige Erfahrung, denn unter Wasser ist schlecht brüllen oder toben.

O-Ton (53) Sarah: Wir haben hier auch viele Menschen, die zu mir kommen, den Kurs mit mir machen. Die sind sehr – drücken wir es nett

aus – sehr vorlaut und sehr präsent in ihrem Erscheinen. Spätestens wenn ich mit denen auf der Einstiegsplattform stehe, werden sie ruhiger. Und wenn sie dann im Wasser sind, dann sind sie ganz ruhig und passen ganz arg auf, was ich mache. So bleibt das auch eigentlich. Das Wasser hat eine sehr beruhigende Wirkung auf uns Menschen.

Erzählerin: Der Phlegmatiker ist also nicht der bewegungslose Stubenhocker. Sein Typus ist keine Mischung aus Couchpotatoe und Computerspielfreak.

Musik: Barock, Pavane

Erzählerin: Der Medizinhistoriker Karl-Heinz Steinmetz betont, dass die Charaktere immer mit bestimmten, gleichberechtigt nebeneinander stehenden Bewegungsmustern in Verbindung gebracht wurden. Das galt auch für die Gesellschaftstänze.

O-Ton (54) Steinmetz: Man hat tatsächlich in der Barockzeit die wichtigsten Tänze, die man getanzt hat, nach den vier Temperamenten eingeteilt und so was wie die langsame Pavane galt als Ausdruck des Phlegmas, und man hat Leute sozusagen animiert, an einem Abend sanguinisch, choleric, melancholisch und phlegmatisch zu tanzen und diese Erlebnisräume sich zu erschließen.

Musik, erst hoch dann unter Text: Brian Eno und Harmonia „Atmosphäre“

Erzählerin: Bewusst phlegmatische Musik komponierte der britische Popmusiker Brian Eno in den 1970er Jahren zusammen mit der deutschen Gruppe „Harmonia“ – lange vor dem modernen Chill-out-Sound. Die Musik sollte nur noch Klang sein, der mit der Umgebung verschmilzt und keine eigene Botschaft mehr transportiert. Ein ähnliches Konzept verfolgte zeitweise auch David Bowie, der damals mit Brian Eno in Berlin zusammenarbeitete. Nach einer Drogenkarriere, die Bowie an den Rand

des Todes gebracht hatte, wandte er sich vom harten Rock'n'Roll ab und experimentierte mit phlegmatischen Sounds.

Musik: David Bowie „Warszawa“

Erzählerin: Wie wird man Phlegmatiker? Denn steht es nicht außer Frage, dass man in unserer Herzinfarkt-Epoche einer werden muss? Wird der Phlegmatiker nicht alsbald zu einem Außenseiter, mit dem keiner mehr etwas zu tun haben will? Der bekennende Phlegmatiker Björn Kern verneint das. Und behauptet im Gegenteil, dass der phlegmatische Mensch eine Menge sozialer Kompetenzen wieder neu einüben kann, die er bisher für verschollen hielt:

O-Ton (55) Kern: Resonanz entwickeln, Beziehungen zur Umwelt entwickeln. Was nur geht, wenn man auch Zeit hat. Insofern ist weniger arbeiten – nennen wir es erst mal nicht, nicht arbeiten, sondern weniger arbeiten – weniger ein Egoismus oder weniger ein Kümmern um das eigene Selbst, sondern es ermöglicht einem auch (...) sich um zwischenmenschliche Belange zu kümmern, um die man sich gar nicht kümmern könnte, wenn man wirklich mit einer 40 oder 50 oder gar 60, 70 Stundenwoche in der Mühle stecken würde.

Filmmusik „The Big Lebowski“

O-Ton (56) Kern: Insofern ist Nichtstun, wie ich es verstehe, überhaupt nicht egoistisch, sondern ganz altruistisch und ganz nach außen auf die Gesellschaft projiziert ein Modell, was auch gerade im Dorf, aber letztlich auch in der Stadt, einen Kiez wieder enger zusammenbringen könnte.

Erzählerin: Eine wichtige Rolle auf dem Weg zum praktizierten Phlegmatismus kommt der Ernährung zu. Wenn jemand Phlegmatiker werden und bleiben will, so der Medizinhistoriker und Ernährungsberater Karl-Heinz Steinmetz:

O-Ton (57) Steinmetz: dann ist ganz wichtig ein warmes Frühstück, besonders im Winter. Ich würde raten, entweder Getreidebrei, Haferbrei à la Porridge, mit Zimt und Ingwer, das wäre eine gute Idee. Oder auch gleich eine Gemüsesuppe zum Frühstück. Das ist im Winter die Gesundheitsspeise für den Phlegmatiker, während der Choleriker, der kann dann Fruchtquark, das wäre für ihn eine gute therapeutische Intervention (...)

Musik „The Big Lebowski“

O-Ton (58) Steinmetz: Man kann durch eine kluge Auswahl von Nahrungsmitteln eines dieser vier Temperamente besonders betonen und besonders unterstützen. Ich mache das selbst, ich bin Choleriker als Konstitutionstyp, ich gebe fast immer Gas, kenne diese Falle und habe für mich selbst gewisse Speisen, Übungen, Rituale im Alltag implementiert, damit ich mein Phlegma nicht vergesse. Ich bin gerne Choleriker, aber bitte nicht 24 Stunden am Tag und nicht 365 Tage im Jahr.

Musik „The Big Lebowski“

O-Ton (59a) Steinmetz: Ich bin immer sehr, sehr leidenschaftlich in Sitzungen. Ich kann mich da ereifern und Streitgespräche führen, und ich habe mir jetzt so eine phlegmatische Meditations-Viertelstunde implementiert. Bevor ich in eine Sitzung gehe, sitze ich bei einer Tasse Kaffee und denke mir, Karl, probier es mal heute in dieser Sitzung – ich habe mich dann frei dafür entschieden – phlegmatisch, und ich versuche dann mal, was passiert denn, wenn ich diese phlegmatische Seite in einer Sitzung auslebe.

Erzählerin: Das muss ja nicht gleich so aussehen, wie Rüdiger Hoffmann es vormacht:

O-Ton (59b) Hoffmann (mit langen Pausen): Ja, ich war jetzt neulich mal beim Italiener, und da hab ich also mit ner Bekannten gegessen. Fragt

sie doch glatt, ob ich ihr mal eben den Semf rübergeben könnte. Da hab ich gesagt: Semf? Das sagt mir jetzt aber gar nichts. Semf mit „n“, das wäre mir bekannt. Semf, den man aus der Senfpflanze gewönne, das wäre mir schon klar. Aber Semf mit „m“ – da müsste ich passen.

Erzählerin: Die wichtigste Botschaft der antiken Vier-Säfte-Lehre und der daraus resultierenden Charakterlehre des Mittelalters lautet: Keine Extreme, im Mittelmaß liegt die heilende Kraft, so Harald Derschka:

O-Ton (60) Derschka: Gesunde Trägheit ist ein sinnvoller Charakterzug, denn sie bewahrt uns vor Handlungen, überstürzten Handlungen, die wir hinterher vielleicht bereuen. Und sie veranlasst uns übrigens auch zur körperlichen Regeneration. Wer aber so träge ist, dass er seine menschlichen Kontakte einschlafen lässt oder seine Wohnung vermüllt, der hat möglicherweise ein medizinisches Problem.

Erzählerin: Die indische Medizin, die Ernährungslehre und die Yoga-Tradition sehen das ähnlich, erklärt Galja Vranesevic:

O-Ton (61) Galja: Die Phlegmatiker mögen es, zu schlafen und die können ganz gut schlafen. Aber das wäre genau das, was wir beobachten würden und sagen, vielleicht ein bisschen weniger. Oder vielleicht zu einer bestimmten Uhrzeit immer aufstehen. Das gibt dem Körper auch wieder einen anderen Rhythmus. Tatsächlich dann für die Phlegmatiker vielleicht weniger Öl, weniger Milchprodukte.

Musik „The Big Lebowski“

O-Ton (62) Galja: Das ist so wie eine Medizin, wie eine kleine Tablette, wie ein Aspirin, das du jeden Tag zu dir bewusst nimmst. Irgendwann mal verändert das in dir auch chemisch was. Das finde ich, das ist meine Erfahrung mit solchen Sachen, mit solchen einfachen Praktiken, die ich aber regelmäßig anwende, auch wenn es mir überhaupt nicht danach ist, das zu machen.

Erzählerin: Und noch eine Botschaft hält die Lehre von den vier Säften bereit: Man kann in vielen Bereichen sein Leben ändern und mit Sicherheit auch verbessern. Aber man sollte gar nicht erst versuchen, ein vollkommen anderer Mensch zu werden. Man kann nicht aus seiner Haut. Und wenn sie eine phlegmatische Haut ist, dann will man das vermutlich auch gar nicht. Der Konstanzer Historiker und Mittelalter-Experte Harald Derschka sagt dazu:

O-Ton (63) Derschka: Ein Phlegmatiker kann sich vielleicht mit Erfolg zu Fleiß disziplinieren, genauso wie sich vielleicht umgekehrt ein nervöser Mensch Techniken zur Beruhigung aneignen kann. Aber an der zugrundeliegenden Persönlichkeitsstruktur können Sie wenig drehen. (...) In unserem Wesen unterscheiden wir uns nicht allzu sehr von unseren Vorfahren im Hochmittelalter oder auch im klassischen Griechenland (...) Seit der Antike gibt es Programme zur Zucht oder zur Erziehung irgendeines neuen Menschen, und die Erfolge waren (...) überschaubar, und manchmal ging es richtig schief.

Musik „The Big Lebowski“

Erzählerin: Und dann ist da noch die Frage, ob die geografische Herkunft einen Einfluss darauf hat, welchen Typus man ausbildet. Tatsächlich war es für die Charakterlehre des Mittelalters wichtig, aus welcher Gegend ein Mensch kam.

O-Ton (64) Derschka: Wenn Menschen etwa in einem feuchten Tiefland wohnen, wie am Bodensee, dann nehmen ihre Körper die Feuchtigkeit auf, und sie verschleimen und sie werden träge. Wenn Sie aber auf trockenen Bergen wohnen, dann trocknen ihre Körper aus, und sie werden kämpferisch.

Erzählerin: Jan-Niklas, der oft in Frankreich zeltet, erzählt von seiner Beobachtung:

O-Ton (65) Jan: Ich glaube, Frankreich ist insgesamt phlegmatischer als Deutschland (...) Die Vogesen sind ja quasi auf der französischen Seite des Schwarzwaldes, und im Schwarzwald die Wanderwege sind so ganz strikt und gekennzeichnet und so weiter. Und wenn ich in den Vogesen so loslaufe (...) dann stehen da irgendwelche Bäume einfach rum, die in Deutschland oder im Schwarzwald schon längst gefällt worden wären, weil der Weg ja dadurch gefährdet wäre. Es ist einfach viel auch so dieses savoir vivre – leben können, leben lassen und einfach das genießen.

Musik „The Big Lebowski“

Erzählerin: Leben Sie gesund, werden Sie Phlegmatiker! Das könnte der Imperativ einer Lebenshaltung sein, die dem Hektik- und Hyperaktivitätsimperativ unserer Zeit entgegentritt. Und sollte es zu Anfeindungen kommen, hat der Berliner Psychotherapeut Frank Henning noch einen Tipp:

O-Ton (66) Henning: Ich würde Ihnen empfehlen, wenn Sie sich anstecken lassen von der Hektik, gucken Sie nicht die Menschen an, die hektisch sind. Gucken Sie in den Himmel. Gucken Sie auf Ihre Füße. Gucken Sie sonst wohin. Gucken Sie Ihre Fingernägel an. Gucken Sie woanders hin. Gucken Sie nicht die hektischen Menschen an – das färbt ab. Dann werden Sie verrückt.

Absage: Die Ruhe weg haben – Lob des Phlegmas in unruhigen Zeiten

Von Michael Reitz.

Mit Zitaten aus Federico Fellinis Film „I Viteloni“ aus dem Jahr 1953 sowie dem Film „The Big Lebowski“ der Gebrüder Ethan und Joel Coen von 1998. Zitiert wurde aus den Büchern „Oblomow“ von Iwan Gontscharow, erschienen 1859, Björn Kerns Erfahrungsbericht aus dem Jahr 2016 mit dem Titel „Das Beste, was wir tun können, ist nichts“ und aus Norbert Scheuers Romanen „Überm Rauschen“ und

„Winterbienen“, erschienen 2009, beziehungsweise 2019. Die Zitate des Kabarettisten Rüdiger Hoffmann stammen aus seinem Programm „Asien, Asien“, veröffentlicht 1998.

Es sprachen....Ton und Technik:

Regie: Uta Reitz

Redaktion: Klaus Pilger

Produktion: Deutschlandfunk 2020