

GLÜCKS-COACH

Warum das **NICHTSTUN** so süß ist



Schneller, höher, weiter?
Das geht immer. Einfach mal
die Beine hochlegen und
nicht produktiv sein? Das
geht gar nicht. Glauben wir.
Dabei zeigen neue Studien,
dass Glück und Gesundheit
im Faulenzen liegen



Morgens im Bett, wenn ich mich noch im Schlummer-Modus befinde, gelingt mir das Nichtstun ganz gut. Ich weiß, ich darf nach dem ersten Surren des Weckers eine halbe Stunde liegen bleiben, darf noch dösen. Muss mich nicht bewegen. Alle fünf Minuten surrt die Snooze-Funktion, aber sie ist leise und schaltet sich von allein ab. Und ich dreh mich noch mal um, genieße die Bettdeckenwärme.

Ich liebe diesen Moment, bevor der Alltag beginnt. Denn wenn ich zu tun habe, habe ich zu tun, kann dann nicht NICHTS tun. Eine Kaffeepause in der Sonne? Passt grad nicht, am Wochenende vielleicht, jetzt lieber schnell noch den Anruf machen – so denke ich. Immer möchte ich Zeit optimal nutzen, will möglichst viel erledigen, obwohl ich weiß, dass mich das stresst. Denn die To-do-Listen werden ja nicht kürzer. Ich sehne mich nach mehr Muße im Leben, nach dem Gefühl, FREIE Zeit zu haben, möchte mal wieder durch den Tag trödeln. Aber es gelingt mir nicht. Zu gehetzt fühle ich mich von all den Dingen, die zu tun sind.

HETZEN, EILEN, MULTITASKEN: Ich bin nicht allein mit dem Problem. Jedes Jahr belegen neue Umfragen, wie ungemütlich unser Leben geworden ist. Meist geben mehr als die Hälfte der Befragten an, dass sie gestresst sind und sich nach Entspannung sehnen.

Alles in unserem Alltag ist schneller geworden, und um mitzuhalten, haben wir unser Tempo angezogen, leben im Multitasking-Modus: Mit dem Coffee to go in der Hand fahren wir zum Job, müssen dort mehr Arbeit in weniger Zeit erledigen, auf dem Nachhauseweg kaufen wir kurz ein, nebenbei whatsappen wir mit der Freundin, zu Hause schmeißen wir schnell noch Wäsche an, checken E-Mails, hier ein Anruf, dort noch Nachrichten. Und wenn dann endlich ein Feierabend möglich wäre, an dem wir uns gemütlich dem Nichtstun widmen könnten, sind die meisten schon halb vorm Fernseher eingeschlafen. Wollen wir tatsächlich so leben, so gehetzt und unter Druck? Nein. Pause. Punkt.

UMDENKEN, VERLANGSAMEN, ENTSPANNEN: Berichte über Burnout sind nicht neu. Jeder weiß mittlerweile, wie ungesund das ständige Beschäftigt-Sein ist. Ein Umdenken findet statt. Die Slow-Food-Idee hat sich ausgedehnt zu einer

Slow-Life-Bewegung. Immer mehr Menschen versuchen, ihr Leben zu entschleunigen. Sie lesen Ratgeber-Bücher, hören Meditations-CDs, lernen in Coachings, wie man innere Ruhe findet. In Berlin gibt es „slowtime“-Kurse für gehetzte Großstädter. Der Bremer Verein Otium möchte mit besonderen Lesungen den Müßiggang fördern. Und auch mit dem Smartphone (ausgerechnet!) wird das Bedürfnis nach mehr Ruhe im Alltag bedient – es gibt zahlreiche Relax-Apps, die mit Naturbildern und sphärischen Klängen zu kleinen Auszeiten im Alltag anregen.

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt“

ERNST FERSTL (* 1955), österreichischer Schriftsteller

LIEGEN, RUHEN, NICHTS TUN: Bestätigt werden die Befürworter der Langsamkeit von neuen Erkenntnissen aus der Hirnforschung. Mehrere Studien zeigen nämlich, dass unser Gehirn, wenn wir nichts tun, höchst aktiv ist und dabei wertvolle Verknüpfungen entstehen. Entdeckt wurde das, als man die Gehirnaktivität von Probanden mit Hilfe der Magnetresonanztomografie sichtbar gemacht hat. Nicht nur wenn sie eine Aufgabe zu lösen hatten, arbeitete das Gehirn. Auch bei einer Pause war im Kopf eine Menge los.

„Das Nichtstun gehört zu den wichtigsten Aktivitäten im Leben“, sagt der schwedische Neurowissenschaftler Andrew Smart. „Denn wenn Sie zum Beispiel an einem sonnigen Nachmittag faul im Gras liegen, die Augen schließen oder einfach nur mal aus dem Fenster starren, bildet sich in Ihrem Gehirn ein riesiges, ausgedehntes Netzwerk, das Informationen zwischen verschiedenen Regionen hin- und herschickt.“

MISCHEN, SORTIEREN, VERSTEHEN: Wissenschaftler sprechen vom sogenannten Default-Mode-Netzwerk. „Default Mode“ bedeutet übersetzt Standard-Modus oder Grundzustand. Wenn wir nichts tun und ruhen, ist dieses Netzwerk aktiv. Dann treffen Empfindungen und Gedanken aufeinander, werden neu gemischt und sortiert, Eindrücke werden verarbeitet, Erinnerungen spielen mit Zukunftsplänen, Ideen entstehen. Andrew Smart ist überzeugt: „In solchen Momenten kann es zu wahrer Kreativität und Erkenntnis kommen.“ ▶



KARLHEINZ GEISSLER (70)
Der Philosoph und Wirtschaftspädagoge Karlheinz Geißler beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit dem Phänomen Zeit und Zeitmangel. Er plädiert für ein enthetztes Leben und hat darüber viele Bücher geschrieben. Die Tipps sind aus seinem aktuellen Werk „Time is honey. Vom klugen Umgang mit der Zeit“ (oekom Verlag, 17,95 Euro).

Die Kunst der Muße

1 Sorgen Sie für Zeiteinseln im Fluss der Zeit.

Das heißt: Verplanen Sie nicht sämtliche Zeiten des Tages, lassen Sie Raum für Offenes und Überraschendes. Glauben Sie nicht dem Gerücht, es gäbe „verlorene“ Zeit. Stündlich kommt neue nach! Schätzen und pflegen Sie kleine Fluchten des Alltags: ein ausgedehntes Frühstück, das Schaumbad nach einem langen Tag oder den Abendspaziergang.

2 Wie wäre es mit einer „Let-it-be-Liste“?

Notieren Sie am Abend, was

Sie am nächsten Tag sein lassen können. Schön bescheiden bleiben, sonst schaffen Sie es nicht. Widerstehen Sie der Versuchung, die frei gewordene Zeit irgendwie zu füllen, lassen Sie sie einfach auf sich zukommen.

3 Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen.

Die Pause ist ein Geschenk, das uns immer wieder über den Gartenzaun des Paradieses zugeworfen wird. Wenn Sie nicht wissen, was Sie in der Pause tun sollen, lautet die Antwort: Nichts oder das Gegenteil dessen, was Sie

gerade getan haben. Übrigens: Auch Wartezeiten können Pausen sein.

AUSZEIT. VOM FAULENZEN UND NICHTSTUN heißt eine Ausstellung, die noch bis zum 30. August im Sprengel Museum in Hannover zu sehen ist. sprengel-museum.de

DO NOTHING ist eine kostenlose Android-App zum Entschleunigen. Zu sehen ist ein Sonnenuntergang und zu hören sind sphärische Klänge

ÖFTER MAL AUF AUTOPILOT von Andrew Smart (Goldmann Verlag, 8,99 Euro) liefert gute Argumente fürs Faulenzen

Umgekehrt hält er das Fehlen von Muße-Zeiten für sehr schädlich: „Chronische Geschäftigkeit zerstört die Kreativität, die Selbsterkenntnis und das emotionale Wohlbefinden.“ Denn wenn wir uns keine Pausen gönnen, werden Informationen schlechter verknüpft, alles wird flüchtiger, und wir verlieren den Kontakt zu uns selbst.

INNEHALTEN, DENKEN, TRÄUMEN: Auch der Philosoph Karlheinz Geißler, der seit über 30 Jahren die Zeit erforscht, plädiert für mehr Auszeiten im Alltag: „Pausen dienen dem Nach- und dem Vorausdenken, regen zum Fantasieren und Träumen an, forcieren das Abschalten und Verarbeiten in einem. Es sind zeitliche Zwischenräume, die eine Bretterwand zum Lattenzaun machen. Sie sorgen nicht nur für Abstand, sondern auch für Durchblick.“

Und wieso gönnen wir uns solche Auszeiten nicht häufiger? „Weil die Wirtschaft unser Denken beherrscht“, so Geißler. „Wir glauben, dass alles möglichst effektiv sein muss. Nichtstun kommt uns wie Zeit-Verschwendung vor.“

BREMSEN, ABBIEGEN, EINPARKEN: So habe ich bisher auch gedacht. Aber die neuen Erkenntnisse bringen mich zum Nachdenken. Ich fasse einen neuen Vorsatz. Wenn das Faulsein mir so guttut, möchte ich mit den kleinen Pausen nicht

mehr warten, bis die Hängematte im nächsten Urlaub ausgepackt wird. Ich möchte die Muße schon jetzt und hier in mein Leben lassen.

Letzte Woche habe ich's probiert. Eigentlich war der Montag randvoll, ich hätte zwei Tage gebraucht, um all das zu erledigen, was ich mir auf meine To-do-Liste geschrieben hatte. Schon kam dieses Stressgefühl wieder, dieser Druck im Bauch. Aber dann habe ich kurz innegehalten. Nein, ich will jetzt nicht weiterrasen auf der Schnellstraße, sondern bremsen, abbiegen, einparken. Pause machen und diese Pause einmal nicht mit Inhalt füllen. Ich habe mich aufs Sofa gelegt. Mit nichts in der Hand, keiner Zeitschrift, keinem Handy. Habe auf den grünen Baum vor meinem Fenster geguckt. Meinem Atem gelauscht. Mehr nicht. Das war ungewohnt, aber es tat gut. Ich habe mich plötzlich sehr frei gefühlt.

TEXT **CLAUDIA MINNER**



DEUTSCHLAND
Entspann dich!
Eine Aktion der **FÜR SIE**

Einfach mal nichts zu tun ist gar nicht so leicht – aber man kann es lernen: Auf unserer Website www.deutschland-entspann-dich.de stellen wir Ihnen MBSR vor – eine Methode, mit der Sie Achtsamkeit trainieren können. Werden Sie doch auch bei Facebook unser Fan. Dort bekommen Sie täglich Tipps zum Relaxen: www.facebook.com/DeutschlandEntspannDich