



Zeit für Müsiggang

Einfach mal nichts tun – das ist leichter gesagt als getan. Dabei wäre der Müsiggang gerade für Vielbeschäftigte wichtig und gesund. Denn: Beim Nichtstun bekommen unsere Bedürfnisse wieder Platz.

«Beim Nichtsmachen bleibt nichts ungemacht», heisst es in der altchinesischen Spruchsammlung Tao Te King. Der Rat gilt noch heute: Viele Psychologen, Philosophen und Managementtrainer raten zum Innehalten – oder dazu, eine Zeit lang absolut nichts zu tun.

Nichtstun bedeutet Arbeit

Doch gerade in der westlichen Welt wird Nichtstun als Müsiggang oder sogar Faulenzen verpönt, was dem heutigen Zeitgeist nicht entspricht. Nur wer dauerbeschäftigt ist, fühlt sich in der Leistungsgesellschaft wertig. «Früher musste ein erfolgreicher Geschäftsmann und Familienvater abends kurz die Zeitung auf die Knie legen, um einen Moment des Nichtstuns zu erleben», sagt Martina Marti, Psychosoziale Beraterin mit Praxis in Bonstetten ZH. «Heute muss er den TV ausschalten, das Handy und den iPad auf stumm schalten, das Festnetztelefon ausziehen, die Kinder mit ihrer lärmenden Playstation aus dem Zimmer verbannen und die Ehefrau bitten, nicht so laut mit der Freundin zu skypen, um einen Moment innehalten zu können.» Das klingt nach ziemlich viel Arbeit für einen kleinen Moment des Nichtstuns! Trotzdem wäre Nichtstun heute wichtiger denn je und man kann sich bewusst Freiräume schaf-

fen. «Jeder kann nichts tun», sagt Marti, «doch es fällt nicht allen gleich leicht.» Oftmals hätten es natürlich Menschen, die unter Dauerdruck stünden, viel schwerer, abzuschalten und sich aufs Nichtstun einzulassen. «Zudem wird das Nichtstun von Mensch zu Mensch anders definiert. Es gibt solche, die vor dem TV fläzen und meinen, das sei jetzt Nichtstun. Aber gerade beim TV schauen werden viele Sinne voll aktiviert – das ist meiner Meinung nach alles andere als Nichtstun.» Für Marti ist klar: «Je höher der Drill im Alltag – egal ob Arbeit, viele Hobbys oder Freunde, die dauernd an der Türe klingeln – desto grösser und schwieriger ist der Sprung zum Nichtstun. Und eigentlich bräuchten gerade diese Menschen solche Momente des Ausgleichs umso öfter.»

Entspannung oder verlorene Zeit?

Doch einfach mal nichts tun – das ist leichter gesagt als getan. «Wir haben ja schon Angst vor den Momenten völliger Entspannung, weil wir sie als verlorene Zeit empfinden. Stattdessen sollten wir lernen, sie als gewonnene Zeit wahrzunehmen», sagt Frédéric Lenoir, einer der renommiertesten Philosophen und Soziologen Frankreichs, in einem Interview mit der Zeitung «Die Welt»: «Jeden Tag gehe ich ohne ein bestimmtes Ziel spazieren,

ich schaue zu, wie meine Katze mit meinem Hund heruntollt.» Er ist überzeugt: «In diesen Zeitabschnitten, in denen ich Druck ablasse, tankt mein Geist neue Energie.» Seine Effizienz bei der Arbeit sei danach «zehn Mal so hoch», erklärt der Bestseller-Autor («Was ist ein geglücktes Leben?»).

Ein Stück vom Lebensglück

Biologen haben herausgefunden, dass Innehalten und Nichtstun die Aktivität der Gehirnwellen verlangsamt, den Blutdruck senkt, die Durchblutung fördert, den Energiehaushalt des Körpers verbessert, Stress reduziert und das Immunsystem stärkt. Nichtstun soll auch zum Lebensglück beitragen: «Wir glauben oft, dass Ziele notwendig sind, um etwas zu erreichen», heisst es auf «Zen Habits», einer der meistbesuchten Internetseiten im englischsprachigen Raum zu den Themen Glück, Arbeit, Motivation und Gesundheit. Doch wer sich allzu starr auf Ziele fixiere, verschliesse sich zugleich neuen Möglichkeiten: «Wir erreichen zwar das eine Ziel, suchen aber sofort das nächste» – das stehe dem Lebensglück im Weg.

Leidensdruck muss entstehen

«Wie bei fast allen Dingen, die nicht optimal laufen, muss leider zuerst ein Leidensdruck



Schon gewusst?

In der Schweiz lebt es sich am schnellsten
 US-Psychologe Robert Levine hat versucht, das Tempo ganzer Länder anhand von drei Indikatoren zu messen: der Gehgeschwindigkeit von Fussgängern, der Wartezeit auf der Post, der Genauigkeit öffentlicher Uhren. Demnach ist die Schweiz das weltweit schnellste Land, auf dem dritten Platz folgt Deutschland – knapp vor Italien, wo präzise Uhren die Gemächlichkeit von Fussgängern und Postbediensteten ausgleichen. Die letzten Plätze belegen Brasilien, Indonesien und Mexiko. Dort kann es grob unhöflich sein, zu einer Verabredung pünktlich zu erscheinen. Die Synchronisierung von Zeitregimen bleibt eine der grössten Herausforderungen der Globalisierung.

entstehen, bevor wir hinschauen mögen», sagt Martina Marti. Sehr aktuelles Beispiel sei das Burnout. «In einer Therapie geht es dann explizit darum, sich Oasen zu schaffen, wo der Betroffene nichts tun muss und einfach sein darf.» Oft würden wir einfach durchs Leben rasen und gar nicht merken, was wir wirklich tun möchten und was uns guttut. «Es gibt Manager mit chronischer Verstopfung, deren Ursache aber darin liegt, dass sie im Stress gar nicht merken, dass sie eigentlich zur Toilette müssten.» Marti bringt es auf den Punkt: «Beim Nichtstun ist es möglich, dass unsere Bedürfnisse wieder Platz haben.»

Achtsame Momente

So könne ein gestresster Manager zum Beispiel innehalten, indem er die Füße auf dem Boden spüre, seinen Atem beobachte, ohne ihn zu verändern und sich so einen Moment herausnehme aus dem hektischen Büroalltag. «Am Anfang sind solche Nichtstun-Momente vielleicht kurz und man muss sich darin üben», so Marti, «mit der Zeit merken viele Menschen aber, wie kraftvoll solches Nichtstun sein kann und sie setzen dies bewusst öfters und länger ein.» Beobachtungen, wie es einem vor und nach dem Nichtstun wirklich geht, seien äusserst spannend.

Barbara Ryter