



30. Juli 2014

Thema: Müßiggang

Warum es uns gut tut, hin und wieder mal gar nichts zu tun

Beim Nichtstun erholen sich
Körper und Geist



Das Wort "Zeitmanagement" ist in aller Munde und erweckt den Anschein, als sei nichts wichtiger, als alles permanent und exakt zu planen und die Zeit bestmöglich zu nutzen. Das klingt, als würde "bestmöglich" heißen, man müsse ständig beschäftigt sein.

Wir sollten uns nicht verleiten lassen, dies für bare Münze zu nehmen. Denn wir profitieren davon, wenn es uns gelingt, einfach mal ein paar Stunden zu verträdeln oder auszuspannen. Diese Phasen lassen sich auch in ein gekonntes Zeitmanagement integrieren, damit wir deswegen kein schlechtes Gewissen bekommen und uns selbst für antriebsschwache Müßiggänger halten. **Fakt ist: Mancher muss überhaupt erst lernen, das Nichtstun wirklich zu genießen.**

Kindheitsmuster abstreifen

Objektiv betrachtet, liegt immer etwas an, gibt es ständig etwas zu tun. Wer danach sucht, findet Beschäftigung – lang aufgeschobene Dinge etwa oder die alltäglichen kleinen Verrichtungen, die wir gern mal liegen lassen. Die Schwierigkeiten, die wir meist mit dem Müßiggang haben, liegen größtenteils in der Kindheit begründet. Blicken wir einmal zurück.

“Wo hast du bloß deine Gedanken!”, “Komm endlich in die Gänge!”, “Wie oft habe ich dir schon gesagt, dass du nicht herumtrödeln sollst!” Diese Sätze sind uns nur allzu gut bekannt, sie haben sich in uns festgesetzt wie die (zu) vielen weiteren Ermahnungen und Aufforderungen auch, von denen wir uns als Erwachsene leiten lassen. “Schling nicht so!” “Sei gefälligst pünktlich!”, “Wasch dir die Hände!” und andere mehr.



Das Resultat: Sobald einige Minuten ungenutzt verstreichen, werden wir unruhig. Schon der Wunsch “jetzt mal richtig faulenzeln” verursacht uns Gewissensbisse. Davon müssen wir uns frei machen, weil uns diese Muster und Automatismen nur behindern. Wir haben nämlich ein Recht darauf, uns auszuruhen und nach Belieben Löcher in die Luft zu starren, wenn uns danach ist. Bestenfalls leben wir mit Menschen zusammen, die uns gewähren lassen und uns nicht auf den Füßen stehen, weil sie von denselben Mustern geprägt sind.

Leistungsdruck beiseite schieben

Auf Leistung gepolte Menschen glauben gern, alles müsse einen Nutzen haben. Diese These können wir vergessen, wenn wir uns dem Nichtstun hingeben, denn hier haben Überlegungen zur Effizienz oder Produktivität nichts zu suchen. Vielmehr geht es um unsere **positiven Empfindungen**, die sich beim Relaxen, beim in die Wolken schauen oder der Lektüre eines kitschigen Romans einstellen. Wir gewinnen daraus Stärke, um uns im Job und in anderen Lebensbereichen aufs Neue zu behaupten.

Wir machen die Erfahrung, dass unser eigenes Belohnungssystem funktioniert, und das versetzt uns in gute Stimmung. Es ist uns piepe, ob andere es für gut und richtig halten, dass wir faulenzten. Wir genießen für eine Weile das Leben auf unsere Art, lassen die Gedanken laufen, halten inne und laden unsere Batterien wieder auf.



Den Augenblick festhalten

Wenn wir grübeln und an schlechte Erfahrungen denken oder bereits mit den Gedanken bei den Problemen des nächsten Arbeitstages sind, wird sich kein Gefühl der Zufriedenheit in uns breit machen. Erholsamer ist es, sich auf den Moment zu besinnen, auf alles das nämlich, was wir jetzt und hier steuern können. Nur so haben wir die Chance auf innere Ruhe und auf die Fähigkeit, neue Herausforderungen einfach auf uns zukommen zu lassen.

Probieren wir es aus und machen es nicht so wie andere, die bei jeder Tätigkeit bereits an die nächste denken. "Ich wollte doch noch ...", "Ich müsste dringend ..." "Ich habe vergessen ..." – **Alles Ballast, weg damit!** Wir üben lieber, uns auf das Nichtstun zu konzentrieren, was auch schon wieder ein Tun ist, philosophisch betrachtet. Wir schieben negative Gedanken weg und sind nicht traurig, wenn sie nicht auf der Stelle den tollsten kreativen Ideen Platz machen. Wir sind einfach faul und zufrieden.



Zusatzinfo:

Manchen mag es irritieren, dass selbst für Phasen der Inaktivität Methoden und Empfehlungen kursieren. Viele Menschen hätten sicher lieber mehr zu tun, als ihnen vergönnt ist. Doch es gibt auch Untersuchungen darüber, dass viele Berufstätige regelmäßig nach drei, vier Tagen Urlaub eine Art Koller kriegen und anfangen, ihre E-Mails zu checken und hinter dem Rücken des Partners oder der Kinder mit dem Betrieb zu telefonieren. Aus solchen und ähnlichen Verhaltensweisen ergibt sich die Notwendigkeit für Tipps, wie sich ein erholsames Nichtstun üben lässt. **Wer das kann, schläft besser und bringt im Endeffekt auch mehr Leistung, ohne sich nonstop im Stress zu fühlen.**