



## Einfach mal nichts tun...

...klingt wunderbar oder? Doch das gönnen wir uns fast nie oder viel zu selten: Unser Leben ist prall gefüllt mit Verpflichtungen, Ansprüchen und Erwartungen, die es zu erfüllen gilt. Wie es wohl wäre, sich von all dem zu befreien? Einfach mal zu sagen: „Ich mache nichts und habe kein schlechtes Gewissen dabei!“ Ein kleines Fenster der Ruhe und Achtsamkeit, ein Fenster für eine Auszeit vom Alltag – wagen wir es und öffnen dieses Fenster.

Dem Nichtstun eilt in unserer Gesellschaft ein schlechter Ruf voraus – sind wir doch immer darauf bedacht, die Zeit sinnvoll und gewinnbringend zu nutzen. Wer nichts tut, ist ein Faulpelz. Und als solcher will niemand angesehen werden. Nur wer viel schafft und erreicht, wird respektiert und bewundert. Das gilt für Freizeit und Beruf gleichermaßen.

### Zeit des Leerlaufs

Wie wichtig und wertvoll Nichtstun ist, zeigen neueste Forschungen, die belegen, dass wir gewisse Formen der Selbsterkenntnis nur in Phasen erleben, in denen

wir nichts tun. Zumal in unserem Körper beim Nichtstun weit mehr geschieht, als wir vielleicht zunächst annehmen. Eine ganz bestimmte Region schaltet sich nämlich erst dann in unserem Gehirn ein, wenn unsere Gedanken abschweifen oder wir uns Tagträumen hingeben. Wenn wir zum Beispiel an einem sonnigen Tag im Gras liegen und die Augen schließen, wir im Sand sitzen und dem Rauschen des Meeres lauschen oder wir einfach nur während der Arbeit aus dem Fenster starren. Das sogenannte „Default-Mode-Netzwerk“ springt an, wenn wir uns ausruhen und wenn wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten – uns so-

zusagen uns selbst zuwenden. „Wir lassen unseren Gedanken freien Lauf und die Inhalte des Unterbewusstseins können bis zu unserem Bewusstsein durchdringen“ so der Kognitions-Wissenschaftler Andrew Smart. Das Leerlauf-Zentrum verarbeitet dann Informationen, die sich mit unseren Emotionen, Beziehungen und Zukunftsphantasien beschäftigen. Genau aus diesem Grund sollten wir alle uns Auszeiten vom Alltag gönnen. Nutzen Sie beispielsweise Ihren Sommerurlaub und gönnen Sie sich bewusst eine Zeit des Nichtstuns.

Durch Dauerstress ohne Erholung reduzieren wir unsere Leistungsfähigkeit und schädigen unsere Gesundheit. Erst durch regelmäßige und gut genutzte Pausen, werden die Arbeitsphasen schöpferisch, konzentriert und produktiv. Laut aktuellen Studien machen 23 Prozent der Beschäftigten keine Pausen, jeder Achte kommt sogar krank zur Arbeit. Viele Menschen vertreten sogar die Auffassung, Pausen könnte man weglassen. Ein fataler Irrglaube. Wenn wir häufig das Gefühl haben nur zu leisten, uns ständig anzustrengen und nur für andere da zu sein, dann ist unser eigener Rhythmus aus dem Takt gekommen.

### Zeit mich sich selbst

Speziell in sehr intensiven Phasen unseres Lebens, wenn wir zum Beispiel vorhaben, neue Projekte umzusetzen, ist es wichtig, dass wir uns zwischendurch aus dem Alltag zurückziehen und uns Zeit für unser körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden gönnen. Zeit in sich selbst zu investieren ist ja schließlich nicht nichts. Begegnen Sie sich selbst und kultivieren Sie ein positives Selbstgespräch. Fragen Sie sich, wie es Ihnen geht, was Sie fühlen und was Sie brauchen. Mit sich selbst Zeit zu verbringen ist die Grundlage für innere Klarheit.

### Praxistipp für den Alltag:

To-do-Listen kennt jeder. Machen wir uns stattdessen doch einmal eine „Ist schon erledigt-Liste“! Uns allen fällt oft gar nicht auf, wieviel wir den ganzen Tag leisten und schaffen. Höchste Zeit also, uns dafür einmal zu loben. Auf der „Ist schon erledigt-Liste“ landen alle Pflichten und Aufgaben, die wir bereits geschafft haben. Und das ist einiges! Nehmen wir uns also einen Stift und einen Zettel zur Hand und schreiben alles



© Gabriele Wimmler

auf, was wir heute erledigt haben. Meist sehen wir nur, was nicht erreicht und nicht geschafft wurde. Schenken wir uns doch lieber selbst Wertschätzung und Anerkennung für all das positive.

**Alles, was du brauchst, bist du selbst.**

Laura Malina Seiler

Wir alle haben eine innere Stimme in uns, die uns hilft zu erkennen, was wir wirklich brauchen. Je hektischer es rundherum ist, desto leiser ist auch diese Stimme. Aber sie ist immer da. Wir müssen nur auf unsere persönliche Art lernen, sie wahrzunehmen. Schaffen Sie sich deshalb regelmäßig Inseln der Ruhe, die Ihnen Entspannung und Gelassenheit schenken. So schöpfen Sie wieder neuer Kraft, um voller Elan durchzustarten. Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Sommer und viel Spaß und Freude beim Umsetzen meiner Impulse.

Herzlichst  
Ihre Gabriele Wimmler