

HIER & JETZT

ANLEITUNG ZUM NICHTSTUN

Wie viele Minuten am Tag gönnst du dir für dich? Um zu entspannen, zur Ruhe zu kommen, deine Umwelt zu beobachten? Ohne Ablenkung durch elektronische Geräte. Du merkst schon, worauf wir hinauswollen: Wir sollten uns mehr Pausen gönnen und **DIE EIGENE ZEIT ZURÜCKEROBERN**. Denn Tagträumen lädt nicht nur die Akkus wieder auf, es macht uns auch kreativer und produktiver.

A close-up photograph of a person's back. The skin is a warm, light brown color. A dark, fan-shaped tattoo is visible on the left side of the back. The image is filled with soft, out-of-focus shadows, suggesting a person is lying down or sitting in a relaxed position. The lighting is warm and natural, creating a serene atmosphere.

MEHR LUFTIKUS SEIN. Dieses To-do solltest du dir ab sofort jeden Tag in deinen Terminkalender eintragen. Zeit zum Innehalten und Durchatmen. Einfach nur in die Luft schauen.

Gar nichts erlebt. Auch schön.“ Diesen Satz soll Wolfgang Amadeus Mozart im Juli 1770 in sein Tagebuch geschrieben haben. Recherchen zufolge stimmt die Story zwar nicht, der Gedanke klingt aber trotzdem herrlich. Einfach einmal alles sein lassen. Keine Termine, keine Verpflichtungen und einfach nichts tun. In der Realität fällt uns das jedoch nicht leicht. Eine Viertelstunde in die Luft schauen? Geht gar nicht. Da checken wir lieber noch mal schnell das Smartphone. Könnte ja was Wichtiges passiert sein. Oder man sucht sich To-dos, die eigentlich eh schon längst erledigt gehören. Wie schlecht wir im Fach Müßiggang sind, beweist ein US-Experiment: Da verpassten sich einige TeilnehmerInnen sogar lieber Elektroschocks, anstatt einfach den eigenen Gedanken nachzugehen.

Warum sehnen wir uns auf der einen Seite so sehr nach dolce far niente, dem süßen Nichtstun, finden auf der anderen das Alleinsein mit uns selbst allerdings offensichtlich doch ziemlich schrecklich?

MULTITASKING-DILEMMA. „Unsere Aufmerksamkeit ist immer gestreut, deshalb haben so viele Menschen Schwierigkeiten, wenn sie sich plötzlich nur auf eine Sache konzentrieren sollen“, fasst es Stresscoach Brigitte Zadrobilek zusammen. „Wir trainieren ständig Multitasking, dabei ist es überhaupt

nicht gut für unser Gehirn. Das arbeitet viel besser eines nach dem anderen ab.“ Auch Gesundheitspsychologin Claudia Altmann plädiert für Single- statt Multitasking: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich das Handy checke, dann checke ich das Handy. Aber ich esse nicht im Gehen und checke nebenbei das Handy.“ Im Hier und Jetzt präsent sein, wer das übt, hat schon den ersten Schritt auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit gemacht. Mitten in den vollgepackten Alltag schnell einmal eine Pause quetschen, das funktioniert nicht. Es ist wie mit einem Computer, auf dem mehrere Fenster geöffnet sind und der anschließend länger braucht, um runterzufahren. Je stressiger der Tag war, desto länger dauert die Entschleunigung. Die gute Nachricht: Lernen kann es jeder.

Entspannung beginnt mit der entsprechenden Haltung: sich erlauben, eine Auszeit zu nehmen. Ohne schlechtes Gewissen in den Tag hineinleben. Eine Zeitinsel für sich schaffen, in der keine Leistung erbracht werden muss. Das wäre so wichtig, denn „das ist



Unsere Seele braucht Zeit, das Erlebte zu verarbeiten. Danach ist der Kopf frei für Neues.“

CLAUDIA ALTMANN, 38,
GESUNDHEITSPSYCHOLOGIN

unsere Möglichkeit, im schnelllebigen Alltag immer wieder bewusst innezuhalten, durchzuatmen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen“, erklärt Gesundheitspsychologin Claudia Altmann. „Außerdem braucht unsere Seele Zeit, das Erlebte zu verarbeiten. Danach ist der Kopf frei für Neues, für Kreativität und Inspiration. Nimmt man sich zu wenig Zeit dafür, entsteht das Gefühl des ständigen Gehetztseins.“

WIE GEHT DAS JETZT? Katja Schmalzl, früher Wirtschaftsinformatikerin, heute Life Coach, kennt das Hamsterrad gut: „Ich war so darauf fokussiert, Karriere zu machen, dass auch meine Freizeit durchgetaktet war mit Städtereisen oder anderen Projekten – alles war optimiert. Bis ich an körperlichen Symptomen merkte, dass es zu viel gewesen ist.“ Aus ihrer Praxis weiß sie, „dass viele gar kein Gefühl mehr dafür entwickeln, was ihnen guttut.“ In solchen Fällen empfiehlt die Beraterin ein simples Ritual, ganz nach dem Motto: Wer für einen Marathon trainieren möchte, beginnt mit drei Minuten Laufen, zwei Minuten Gehen und nicht mit Zehn-Kilometer-Distanzen. Also starten wir mit einer kleinen Dosis Nichtstun. Schmalzl: „Fünf Minuten hinsetzen und in den Körper spüren: Wie geht es mir physisch und psychisch? Was fühle ich? Und was würde mir heute noch guttun?“ Die Aufgabe sollte man möglichst jeden Tag wiederholen: egal ob morgens, mittags oder abends. Wichtig ist dabei vor allem, dass man sich diese Mini-Übung überhaupt wert ist, um herauszufinden, wie viel Erholung man an diesem Tag noch braucht.

Übrigens bedeutet Nichtstun nicht für jeden das Gleiche. „Das ist ganz individuell. Im Vordergrund steht, dass man sich regeneriert. Der Weg dorthin ist je nach Persönlichkeitstyp vielseitig. Die einen möchten auf der Couch sitzen und Löcher in die Luft starren, für andere ist es wichtig, dass sie eine sinnliche Anregung haben, in der Badewanne liegen oder etwas lesen. Es gibt genauso Typen, die Action brauchen, da kann es auch zum Beispiel eine Mountainbike-Tour sein.“ Alles ohne Wettbewerbsgedanken. Also Spazierengehen: ja. Schritte zählen: nein! Das unterstreicht auch Psychotherapeutin Claudia Altmann: „Nichtstun heißt für mich,

UNSERE EXPERTINNEN:



**CLAUDIA
ALTMANN**

Die Therapeutin hat sich in ihrer Praxis unter anderem auf Gesundheits- und Arbeitspsychologie spezialisiert.
claudia-altmann.at



**BRIGITTE
ZADROBILEK**

Die Trainerin befasst sich seit über 15 Jahren mit dem Thema Stressprävention und hat dazu bereits mehrere Bücher geschrieben
stresscoach.at



**KATJA
SCHMALZL**

Nach zehn Jahren als Informatikerin hat sie sich neu orientiert und eine Coaching-Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin gemacht.
katjaschmalzl.at

”

Fünf Minuten hinsetzen, in den Körper hinein- spüren: Was würde mir heute noch guttun?“

KATJA SCHMALZL, 40,
LIFE COACH

nichts zu tun, das einen Leistungsanspruch oder Erwartungshaltungen verfolgt. Handy und Fernsehen zählen nicht dazu, weil Bildschirme unser Nervensystem eher aktivieren als entspannen und die Selbstwahrnehmung eingeschränkt wird.“

JOMO STATT FOMO. Die Fear Of Missing Out (FOMO), die Angst etwas zu verpassen, ist sowieso schon viel zu oft schuld daran, wenn wir unsere Terminkalender vollstopfen und alle paar Minuten die Social-Media-Kanäle checken. Dazu sind die Apps so gestaltet, dass sie möglichst viel Interesse von uns bekommen. Altmann: „Unser Gehirn gewöhnt sich an die ständigen Reize, will immer mehr davon. Unsere Aufmerksamkeit ist eine starke Währung geworden.“ Und dann spielen darüber hinaus noch unsere inneren Antreiber mit, die als Stressverstärker wirken können. Brigitte Zadrobilek fasst die fünf zusammen: „Sei perfekt. Sei schnell. Sei stark. Streng dich an. Sei gefällig. Sie motivieren uns, bremsen uns aber aus, wenn es um Entschleunigung geht.“

Die Sommermonate wären doch ein guter Zeitpunkt, um die FOMO durch ein neues Phänomen zu ersetzen: durch JOMO, die Joy of Missing Out, also durch den Genuss, etwas auszulassen. Stresscoach Zadrobilek schlägt Handy-Auszeiten vor: „Bewusst ausschalten oder zu Hause liegen lassen. Ich lese vieles nicht mehr, weil mich die Informationsflut erschlägt und ich Schwierigkeiten habe, alles zu verarbeiten. Das ist eine bewusste Entscheidung, die am Anfang vielleicht schwerfällt. Man muss es trainieren. Irgendwann verlangen Körper und Geist von selbst danach, wie beim Sport. Je mehr man sich bewegt, desto größer ist der Wunsch danach. So ist das mit der Entspannung auch.“ Nichtstun erfordert eine gewisse Disziplin. Auf

eines können sich alle Relax-Anfänger schon einmal einstellen, nämlich dass es zu Beginn vielleicht ein bisschen unangenehm wird. Expertin Altmann erklärt, warum: „In Ruhephasen, wenn unsere Gedanken nicht auf ein Ziel oder eine Aufgabe fokussiert sind, kommen gerade nach anstrengenden Perioden oft negative Gefühle auf – Ängste, Nervosität, Ärger, Traurigkeit. All das, was davor keinen Platz gehabt hat.“ Diese Emotionen können mit Aktivität wieder verdrängt werden, deshalb halten viele Menschen das Nichtstun schlecht aus. „Es ist hilfreich, Strategien zur Emotionsregulierung zu lernen, etwa Achtsamkeitstraining.“ Ein Beispiel: Man schaut auf einen See, die Wolken, eine Pflanze ... „So komme ich langsam in einen Entspannungsmodus“, erklärt Zadrobilek. „Dazwischen wird Gedankenschnatter aufkommen, das ist normal, aber wenn ich meinen Geist immer wieder auf meinen Blick zurückführe und den Fokus halte, bringt das meine Gehirnfrequenzen in angenehme Schwingungen.“

URLAUB, DER ERHOLSAM IST. Endlich Ferien, endlich abschalten. Dass das nicht auf Knopfdruck geht, haben wir zuvor schon geklärt. Claudia Altmann merkt bei ihren KlientInnen zunehmend, dass viele zum Thema Urlaub ein ambivalentes Verhältnis entwickelt haben: „Wenn klar ist, dass sich die

”

Ich appelliere an die Eigenverantwortung. Wenn es mir wichtig ist, schaffe ich Zeit dafür.“

BRIGITTE ZADROBILEK, 57,
STRESSCOACH

ohnehin schon vielen Aufgaben durch die Abwesenheit anhäufen und sich das Arbeitspensum dadurch erhöht, wird oft eine kürzere Auszeit genommen. Die Maxime der ständigen Erreichbarkeit führt außerdem dazu, dass viele Menschen in ihrer Freizeit für die KollegInnen oder den Chef, die Chefin erreichbar bleiben. Sogar wenn dies gar nicht gewünscht ist, checken viele regelmäßig ihre Mailbox, um am Laufenden zu

bleiben. Das ist natürlich hinderlich für die Erholung. Hier geht es oft um Themen wie Loslassen, das Abgeben von Kontrolle oder Selbstliebe.“

NEUES MINDSET. „Ich würde ja so gern, wenn ich die Zeit dazu hätte ...“ Oder: „Es ist so viel zu tun. Jetzt muss ich leider die Arbeit der Kollegin auch noch übernehmen ...“ Die Ausreden kommen dir doch bestimmt bekannt vor. Bei manchen dominieren auch alte Vorurteile: Wer nur herumliegt, gilt als faul. Schon in der Kindheit werden wir darauf programmiert, ständig produktiv zu sein. Dabei sollten wir uns alle auf ein neues Mindset einlassen. Eine ausgeprägte Pausenkultur würde uns auf lange Sicht gesehen sogar effizienter machen, denn der „Kreativitäts-Muskel“ wächst in Ruhezeiten. „Ich appelliere hier an die Eigenverantwortung. Wenn es mir wichtig ist, dann schaffe ich mir die Zeitfenster dafür“, unterstreicht Zadrobilek den Wert von Denkpausen. Die kann man auch planen: „Regelmäßige Auszeiten in den Kalender eintragen, damit sie die gleiche Priorität bekommen wie andere Termine.“ Noch ein Tipp von Zadrobilek: „In einer Liste schreibe ich mir dafür etwa 20 bis 30 Aktivitäten zusammen, die ich allein, zu zweit oder in der Gruppe machen kann. Jeden Tag nehme ich mir eine vor, und die genieße ich dann. Das können zum Beispiel fünf Minuten sein, in denen ich mein Gesicht massiere, eine halbe Stunde Spazieren gehen ... Am Ende der Woche ziehe ich das Resümee: Was hat mir besonders viel Entspannung gebracht?“

Vorsicht, zum stressigen To-do soll das Nichtstun nicht werden. „Wenn ich es wie das Staubsaugen endlich abhaken möchte, ergibt das keinen Sinn. Viele Menschen denken, nur dann richtig zu entspannen, wenn sie eine halbe Stunde still meditieren können. Aber das ist nicht das Ziel. Jeder muss für sich herausfinden, was ihn entschleunigt“, so Claudia Altmann. Oben genannte Übungen helfen dabei.

Zum Schluss noch ein Hinweis in eigener Sache: Eine Auszeit mit WOMAN soll das Wohlbefinden besonders steigern. Wir haben uns dafür auf den nächsten Seiten noch viel für dich einfallen lassen. ;-))

MELANIE ZINGL ■