

Die Kunst des Nichtstuns

Haben Sie nicht manchmal das Gefühl, dass Ihnen die Zeit zwischen den Fingern verrinnt? Dass der Tag eigentlich viel mehr Stunden haben müsste, um alles reinzupacken, was man erledigen möchte? Zeitmangel scheint ein Problem unserer heutigen, schnelllebigen Zeit zu sein. Man hat zu wenig Zeit für seine Hobbys, noch weniger Zeit für seine Freunde und schon gar keine Zeit, in Muße die Natur zu erleben und beispielsweise zu beobachten, wie sich die Bäume in einem Teich spiegeln.

Muße ist für viele ein Fremdwort geworden. Dabei brauchen wir Auszeiten - um geistig gesund zu bleiben und neue Ideen zu entwickeln. Bloß nicht zur Ruhe kommen, lautet die Devise des modernen Menschen. "Müßiggang ist aller Laster Anfang", predigte man uns schon vor Generationen, oder: "Wer aufhört, gegen den Strom zu schwimmen, wird abgetrieben", ist die Erkenntnis vieler aktueller Unternehmensberater. Fragt sich nur, welcher Strom damit gemeint ist. Ist es wirklich der vermeintliche Hang zur Faulenzerei, gegen den wir permanent ankämpfen müssen? Oder sollten wir heute nicht eher üben, uns dem allgegenwärtigen Drang zum blinden Aktionismus entgegenzustemmen?

Wir bemerken, **dass im Onlinezeitalter viele Menschen die Fähigkeit verlernt haben, geistig und seelisch offline zu gehen**, also abzuschalten. Das Problem vieler Menschen heutzutage ist nicht, Höchstleistungen zu erbringen. Im Gegenteil, das Problem ist, abschalten zu können und nichts zu tun. Tatsächlich steigt die Häufigkeit psychischer Erkrankungen - wie etwa Sucht, Burnout oder Depressionen - massiv an. Sie sind heute die häufigste Ursache für den "gelben Zettel", also die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung des Arztes - hinsichtlich der Diagnose wird vom Arzt häufig Etikettenschwindel betrieben und eine "normale" Krankheit angegeben. Berufsbedingter Stress durch permanente Überlastung ist möglicherweise sogar einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts geworden.

Richtig ist es, **gezielt immer wieder für Auszeiten zu sorgen**, in denen einfach nichts drängt und nichts geleistet werden muss. Menschen brauchen immer beides: Den Austausch mit anderen Menschen, aber auch den Bezug zu sich selbst, den inneren Ruhepunkt. Stille ist essentiell, um sich konzentrieren zu können. Sie nimmt den Druck von uns, der durch den Lärm von außen entsteht. Der Informations- und Kommunikationsterror, dem wir permanent ausgesetzt sind, die permanente Erreichbarkeit über 24 Stunden hinweg ist geradezu Gift. Ich behaupte: Wenn ganz Deutschland jeden Tag für eine Stunde nicht kommunizieren würde, dann hätten wir hierzulande den größten Innovations- und Kreativitätsschub, den man sich vorstellen kann.

Das Erleben von Muße hängt nicht von einer bestimmten Umgebung oder bestimmten Tätigkeit ab, sondern von einer inneren Haltung: Man kann sich nicht nur auf Almwiesen oder beim Blick aufs Meer besonders gut regenerieren. Der Muße begegnet man immer dann, wenn wir einmal keinem äußeren Zwang folgen, sondern ganz zu uns selbst und unserer eigentlichen Bestimmung kommen. Und das kann in vielen Formen geschehen: beim Musizieren, Malen, Tanzen, in inspirierenden Gesprächen unter Freunden, beim Spielen mit den Enkeln, ja selbst beim entspannten, kreativen Arbeiten und Basteln. Voraussetzung ist allerdings, dass wir selbst über die Verwendung unserer Zeit bestimmen können, dass wir nicht ständig abgelenkt werden, sondern bei der Sache bleiben dürfen und dass wir die Dinge um ihrer selbst Willen tun.

Muße ist somit etwas ganz anderes als "Freizeit" oder simples "Abhängen". Für die griechischen Philosophen der Antike war die Muße gar **eine Form des "höchsten Tuns"**, in dem man den Göttern nahe kam. Durch musische Tätigkeiten wie etwa in der Kunst, Musik, Philosophie oder bei religiösen Feiern erlebte man im klassischen Griechenland Momente der Seelenruhe und der Zeitlosigkeit, die den eigentlichen Sinn des Lebens darstellten. Wem das zu abgehoben klingt, dem sollte zumindest das Argument zu denken geben: Wir brauchen Zeiten der Ruhe und der Zurückgezogenheit nicht nur für unser seelisches Gleichgewicht, sondern auch für die **Entwicklung neuer Ideen**.

Schon der **römische Philosoph Seneca** sagte: **"Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern zu viel Zeit, die wir nicht nutzen."** Die Zeit richtig und sinnvoll zu nutzen, ist sicher für viele von uns eine große Herausforderung, vielleicht sogar eine Lebensaufgabe. Ich wünsche Ihnen für die kommenden Feiertage viel Zeit zur Muße. Üben Sie sich in der Kunst des Nichtstuns! Und für das neue Jahr 2012 möglichst viele Entscheidungen, in dem Sie Ihre Zeit richtig und sinnvoll nutzen.

Ihr Dr. Tegernauer

