






Nichtstun

DIE UNVERZICHTBARE STRATEGIE FÜR VIELBESCHÄFTIGTE

Wenn du viel zu tun hast – tue am besten mal nichts. So könnte man neue Erkenntnisse von Psychologen und Neurowissenschaftlern zusammenfassen. Sie zeigen: Unser Gehirn braucht Zeiten der absoluten Ruhe. Regelmäßiges Nichtstun ist die Voraussetzung für Kreativität, Selbsterkenntnis und Gesundheit. Die Frage ist nur: Wie geht das – gar nichts tun?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER




Wann haben Sie das letzte Mal nichts getan? Wirklich nichts. Nicht ferngesehen, nicht gelesen, keine Mails gecheckt, weder an Ihrer Vorhand noch an der Karriere noch an der Beziehung gearbeitet. Auch nicht an Ihrem Zeitmanagement und erst recht nicht an Ihrem Alleinstellungsmerkmal. Wann haben Sie sich zuletzt aus vollem Herzen dem süßen Nichtstun hingegeben und der Leere, die entsteht, wenn alle Aktivitäten ruhen und sich nur die Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt?

Beim Lesen dieser Zeilen entfährt Ihnen vielleicht ein Seufzer. Ach ja, nichts tun, im Moment verweilen, einfach sein, wie schön, sollte man unbedingt mal wieder. Ein Anflug von Sehnsucht umweht Sie, und gleichzeitig werden Sie ganz kribbelig bei der

Vorstellung, nichts zu tun. Wenn Sie ehrlich sind, müssen Sie zugeben, dass Sie nicht mal mehr wissen, wie man Nichtstun buchstabiert, auch das Wort Müße hat sich längst aus Ihrem aktiven Wortschatz verabschiedet.

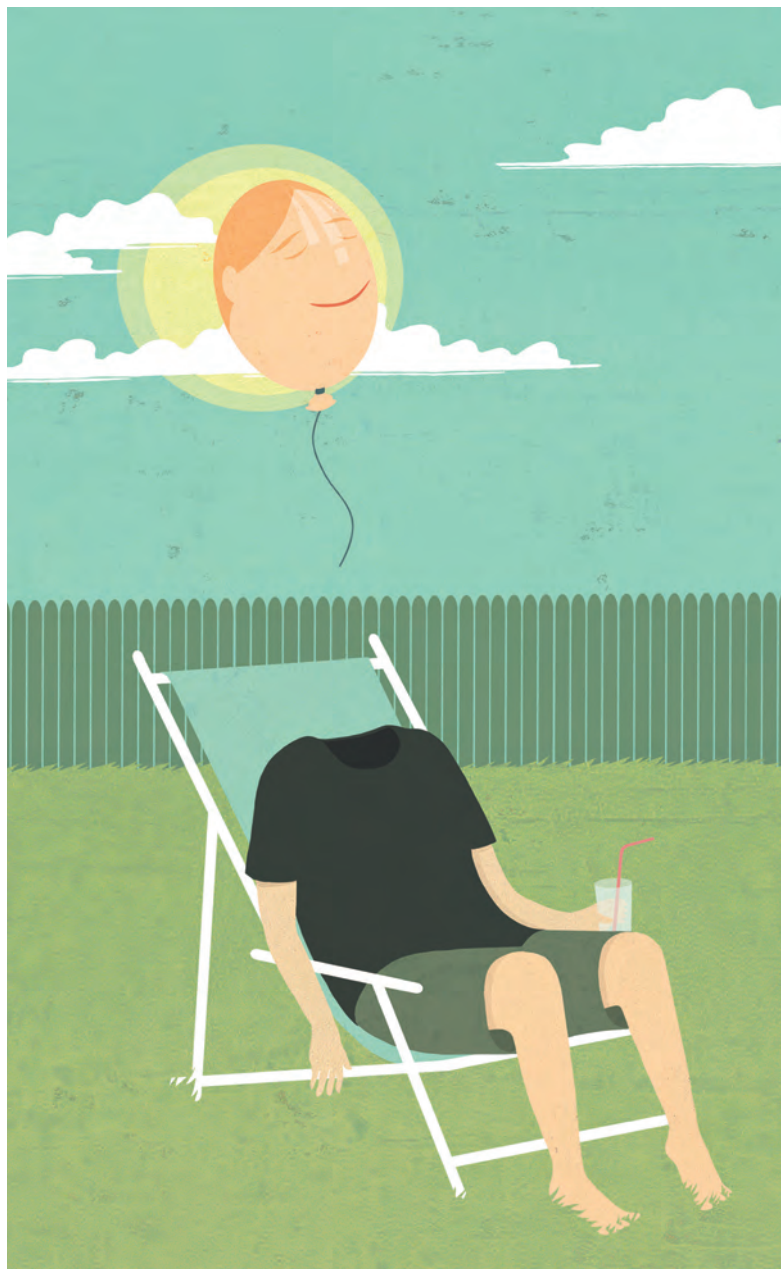
Obwohl wir uns danach sehnen, endlich einmal nichts tun zu müssen, und gerne und viel darüber reden, wie schön es wäre, wenn wir Raum und Zeit dafür hätten, tun wir uns in der Praxis schwer damit. Wir möchten so gerne müßig sein, schwelgen in verlockenden Fantasien, aber es kommt immer etwas dazwischen. Vielleicht lesen wir ein Buch zum Thema und nehmen uns vor, bei nächster Gelegenheit damit ernst zu machen. Doch es gibt immer gute Gründe, das Nichtstun zu verschieben. Erst muss noch die Steuer abgegeben, der Garten umgegraben, das Bad geputzt und die Küche aufgeräumt werden.

„Da wir so daran gewöhnt sind, immer etwas zu tun, geht es uns völlig gegen den Strich, überhaupt nichts zu tun. Es sein zu lassen, etwas zu tun, kann nicht getan werden.“ So bringt der Meditationslehrer Karl Brunnhölzl das Paradoxon auf den Punkt. Zum einen haben wir den Schlüssel zum Nichtstun verloren, wir wissen nicht mehr, wie es geht, aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit auszusteigen. Zum anderen bläst uns der Zeitgeist unwirsch ins Gesicht, wenn wir mal beschließen, fünf Minuten gerade sein zu lassen, und uns mental oder sogar physisch in die Hängematte legen.

Nichtstun klingt in unserer hyperaktiven, von chronischer Geschäftigkeit gezeichneten Zeit geradezu obszön. Nach Stillstand, Zeitverschwendung, Faulheit, nach einem Verstoß gegen das Effizienzgebot und den kategorischen Imperativ, ständig das Beste aus sich und seiner Zeit herauszuholen. Und das kann doch nicht nichts sein. Muße schreit sofort nach Buße. „Freisein von Geschäften oder Abhaltungen“ – so definiert das Grimmsche Wörterbuch Muße. Ein solcher Zustand ist in unserer Gesellschaft nicht vorgesehen.

Nun könnte man einwenden: Wenn es offensichtlich so schwer ist mit der Muße, warum geben wir das Projekt, endlich mal nichts zu tun, nicht einfach auf, machen unseren Frieden mit der Hyperaktivität und haben ein Problem weniger? Doch diese Schlussfolgerung wäre aus vielerlei Gründen fatal. Dass erschreckend viele Menschen an der Unfähigkeit zur Muße leiden und ernsthaft krank werden, weil sie sich keine Pause gönnen und ständig über ihre Grenzen gehen, darüber wird täglich berichtet. Achtsamkeitskurse boomen, und Meditations-CDs haben hohe Verkaufszahlen. Auch gibt es eine Reihe einschlägiger Bücher, die zur Muße anstiften wollen. Meist lassen die Autoren eine Armada kluger Männer und Frauen aufmarschieren, die seit Jahrtausenden die Vorzüge des Müßiggangs preisen und darauf hinweisen, dass die Menschheit ohne die Müßiggänger immer noch im Zustand der Barbarei wäre. Auch fehlt nicht der Fingerzeig, dass Muße keineswegs nur mit Abhängen gleichzusetzen ist, sondern auch entspanntes zweckfreies Tun um seiner selbst willen bedeutet. Wer selbstvergessen Klavier spielt, sich am Fotografieren erfreut, in einem Roman versinkt oder in der Badewanne ein Lied trällert, tut in diesem Moment nichts fürs Bruttosozialprodukt.

Relativ neu ist, dass im Chor der Mußebefürworter neben Psychologen, Philosophen, Romanciers und Weisheitslehrerinnen jetzt auch Neuro- und Kognitionswissenschaftler mitsingen. In seinem Buch *Öf-*



ter mal auf Autopilot. Warum Nichtstun so wichtig ist (Goldmann 2014) plädiert der Kognitionswissenschaftler Andrew Smart dafür, dem Gehirn möglichst oft Ruhepausen zu gönnen. „Auch wenn unser Geist für intensive Aktivitäten außerordentlich gut entwickelt ist, muss unser Gehirn, um normal funktionieren zu können, auch müßig sein, und das sogar sehr häufig“ schreibt Smart. Chronische Geschäftigkeit sei schlecht für das Gehirn und könne auf lange Sicht der Gesundheit schaden. „Kurzfristig zerstört starke Geschäftigkeit die Kreativität, die Selbsterkenntnis und das emotionale Wohlbefinden, und sie kann das Herz-Kreislauf-System schädigen.“ Smart

Wann haben Sie sich zuletzt dem Nichtstun hingegeben und der Leere, die entsteht, wenn alle Aktivitäten ruhen?

Wenn wir faul im Liegestuhl abhängen, ist das Gehirn überraschend aktiv. Wir geben uns dann Tagträumen hin, reflektieren Vergangenes, imaginieren Kommendes

propagiert regelmäßiges Nichtstun als Weg zur Selbsterkenntnis und Kreativität. Sein Buch will er ausdrücklich als wissenschaftlich fundierte Lizenz zum Faulenzen verstanden wissen. Er verordnet seinen Lesern träge Nachmittage im Park und Ruhepausen auf der Bürocouch, „weil Assoziationen, Erinnerungen und Gedanken womöglich einen ruhenden Geist brauchen, um den Weg durch unser Gehirn zu finden und neue Verknüpfungen zu bilden“.

Smart beruft sich auf das *default mode network* im Gehirn, das im Deutschen meist mit Ruhezustand-Netzwerk übersetzt wird und 2001 von Marcus Raichle, einem Neurowissenschaftler an der Universität in St. Louis, entdeckt wurde. Dieses Netzwerk ist hochaktiv, wenn wir nichts tun. Die überraschend intensive Gehirntätigkeit, die auftritt, wenn wir untätig sind, wurde durch Zufall entdeckt, als Probanden bei Experimenten mit bildgebenden Verfahren einfach nur in den MRT-Geräten lagen und vor sich hinträumten. Andrew Smart geht davon aus, dass das *default mode network* auch aktiv ist, wenn wir uns nicht an einem von außen auferlegten Zeitplan orientieren, unserem eigenen Rhythmus folgen und die Gedanken zu allem wandern lassen, was gerade ins Bewusstsein dringt.

Der Berliner Mediziner Andreas Horn hat drei Jahre lang am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung die Arbeitsweise dieses Ruhenetzwerks untersucht. Gemeinsam mit anderen Forschern analysierte er in Kooperation mit der Freien Universität Berlin und dem Universitätsklinikum Freiburg erstmals gleichzeitig 1,6 Milliarden Verbindungen innerhalb des Gehirns. „Wenn wir untätig sind und gerade keinen äußeren Einflüssen ausgesetzt, ist das

default mode network aktiv“, erklärt Horn. „Dann fangen wir unbewusst an, uns Fragen zu stellen. Wir denken über Vergangenes nach, reflektieren noch einmal schwierige Situationen oder stellen uns die Zukunft vor.“ Wie ein Autopilot wird das Netzwerk aktiv, wenn wir uns Tagträumen hingeben, faul im Gras liegen und dösen oder bei der Arbeit aus dem Fenster starren. Auch beim Meditieren ist das Ruhenetzwerk höchst aktiv.

„Unsere Studienergebnisse geben Hinweise darauf, dass der strukturelle Aufbau des Gehirns dafür sorgt, dass es sich automatisch in einen sinnvollen Zustand fährt, solange es nicht für andere Tätigkeiten gebraucht wird“, sagt Andreas Horn. Von ihren Erkenntnissen erhoffen sich die Forscher, die Gehirnfunktion von Gesunden, aber auch die Entstehung von neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer oder psychiatrischen Krankheiten wie der Schizophrenie besser zu verstehen. Andreas Horn sieht sich als Grundlagenforscher. Aus den Erkenntnissen über den Aufbau des Netzwerks will er keine direkten Empfehlungen für den Alltag ableiten.

Andrew Smart hingegen interessiert sich vor allem dafür, wie Ruhephasen die natürliche Neigung des Gehirns verstärken, Empfindungen und Erinnerungen zu neuen Ideen zu verknüpfen. „Denken Sie daran, dass Ihr *default mode network* sich schlafen legt, solange Sie Ihre To-do-Listen checken, sicherstellen, dass Sie eine Rechnung beglichen haben, produktiv arbeiten oder Ihre Zeitmanagementfähigkeiten verbessern.“

Es spricht also einiges dafür, dass Mußezeiten kein Luxus, sondern eine pure Notwendigkeit sind, nicht nur um im Gleichgewicht zu bleiben, sondern auch um ohne Umwege das Richtige zu tun. Nur wenn wir regelmäßig Pausen machen, die Gedanken schweifen lassen, uns Tagträume erlauben, meditieren oder einfach dösen, sind wir in der Lage, uns von den vielen Eindrücken zu erholen. Nur dann können wir das, was wir erleben, verarbeiten und die richtigen Schlussfolgerungen daraus ziehen. Nur wenn wir nichts tun, trennen sich die unwesentlichen Gedanken von den wesentlichen, und wenn wir noch tiefer gehen, betreten wir den Raum jenseits des Denkens. Dann wird es spannend. „Brachzeiten“ nennt die Zenmeisterin Anna Gamma (siehe Interview Seite 22) diese konzentrierten Momente der Muße. Pflegen wir sie nicht gebührend, so verlieren wir den Kontakt zu uns, wissen nicht mehr, was wir wirklich wollen, und stürzen uns kopflos in Aktivitäten. Wir sollten also schleunigst damit anfangen, nichts zu tun. Am besten sofort.

„Die Reizüberflutung macht uns blind für das Wesentliche“

Wenn wir es nicht schaffen, in unserem Alltag zur Ruhe zu kommen, dann haben wir möglicherweise Angst vor der Stille, meint die Psychologin und Zenmeisterin Anna Gamma. Denn in der Stille tauchen Seiten von uns auf, die wir vielleicht nicht wahrhaben wollen



Im Zen wird betont, dass Meditation und dynamisches Handeln untrennbar verbunden sind. Wie hängen Tun und Nichtstun zusammen?

Es ist ein Grundbedürfnis des Menschen, handelnd in der Welt zu stehen. Und dieses Bedürfnis ist genährt von einem tieferen Bedürfnis, nämlich gebraucht zu werden, nützlich zu sein. Und das noch tiefere Bedürfnis ist aus meiner Perspektive das Bedürfnis dazuzugehören, Teil eines größeren Ganzen zu sein und darin auch Heimat zu finden. Dadurch, dass sich unser Leben sehr beschleunigt hat, ist die Gefahr sehr groß, dass wir machen, machen, machen und uns dabei getrieben fühlen. Wir möchten unser Leben gestalten, erfahren jedoch, dass das Leben uns gestaltet.

Spätestens in der Lebensmitte stellen sich viele Menschen die Frage: Warum bin ich hier? Was ist meine Aufgabe in dieser Welt? Was gibt meinem Tun Tiefe und Sinn? Diese Fragen lassen sich nicht mit dem logisch-rationalen Verstand klären. Wir haben einen anderen Zugang zu finden, und damit sind wir beim Nichtstun. Es kostet viel Mut, den Weg zum Nichtstun zu beschreiten. Denn wir leben in einer Kultur, in der wir verführt werden, uns im Oberflächenbereich zu bewegen und ständig aktiv zu sein. Viele machen jedoch die Erfahrung, dass sie dauernd in Aktion sind, die Dinge aber nicht wirklich gelingen oder sich nicht richtig anfühlen. Doch wie kommen wir überhaupt dazu, das Richtige zu tun? Für mich gibt es nur einen Weg: nach der inneren Verankerung und dem inneren Halt zu suchen. Mein Weg ist Zen, aber es gibt natürlich viele andere Wege.

Das bedeutet anhalten, schweigen, die Stille zu lassen. Also exakt das Gegenteil dessen, was wir normalerweise tun?

Deshalb braucht es Mut, und dieser Mut wird belohnt. Es geht darum, in Einklang zu kommen mit sich selbst und aus diesem Einklang heraus zu handeln. Das ist der Weg jeder meditativen Praxis. Dieser Weg beginnt aber auch schon mit dem Erkunden des seelischen Innenraums. Und dieser Innenraum ist größer und tiefer, als er uns normalerweise erscheint. Rilke spricht vom Weltinnenraum, dieses Wort liebe ich sehr. Wer den Weltinnenraum betritt und es wagt, hinabzusteigen oder aufzusteigen in diesen Raum, kommt mit der Zeit auch in Berührung mit der Grundmatrix des Lebens. Diese Grundmatrix finden wir nicht an der Oberfläche, sondern nur in der Tiefe. Und um in diese Tiefe vorzudringen, braucht es Innehalten und Stille. Stille hat etwas mit stillhalten und anhalten zu tun und mit Stillen im Sinne von Nähren. Indem ich innehalte, öffne ich

ein Tor zu einem Raum, in dem ich genährt werde. Der Weg in die Stille ist also nichts Esoterisches, sondern er ist im Alltag verankert, in unserem alltäglichen Wortschatz ist die tiefere Bedeutung von Stille verborgen.

Wir haben uns jedoch eine Welt geschaffen, in der es kaum noch möglich ist, Stille zu erfahren. Machen uns Stille und Nichtstun Angst?

Im November 2014 war ich im Kongo auf einer spirituell-politischen Reise und hatte eine tiefe Erkenntnis, was wir mit dem Lärm anrichten. Ich bin in einem Bus von Kinshasa nach Matadi gereist, und in der ersten Stunde war ein Prediger im Bus, der unglaublich laut geschrien hat. Nachdem er ausgestiegen war, liefen zwei Filme und danach laute Musik.

Auf dieser Fahrt habe ich mich gefragt, was wäre jetzt, wenn es still wäre in diesem Bus? Dann würde ich aus dem Fenster schauen und sehen, dass wir durch eine Landschaft fahren, die vor ein paar Jahrzehnten noch Urwald war. Jetzt ist der Wald abgeholzt. Mir ist klargeworden, dass die Reizüberflutung, in der wir leben, uns blind macht für das Wesentliche. Wir sehen das Unangenehme nicht und verpassen gleichzeitig auch das Schöne.

Wenn wir bewusst Stille praktizieren, dann erleben wir, wie laut es in unserem eigenen Kopfst. Doch auch der Lärm im Kopf verhindert, dass wir Wesentliches von uns erkennen. Wir sind so beschäftigt mit inneren Gesprächen – was wir noch zu erledigen haben, was gestern war, was wir dringend mal tun sollten, dass wir zum Wesentlichen kommen. Doch wenn es wirklich mal still ist, spricht die Stille. Und das, was die Stille spricht, hat so viel Tiefenbedeutung. Wir wissen dann mit Klarheit und Sicherheit, was zu tun ist.

Paradoxerweise tun wir jedoch alles, um nicht in den Genuss dieser Erfahrung zu kommen. Sie sprechen immer wieder davon, dass es Mut kostet, aus der Geschäftigkeit auszusteigen und nach innen zu gehen. Was ist die größte Hürde?

Um still zu werden, müssen wir lernen, auf Ablenkungen zu verzichten. Das fällt uns schwer. Denn dann findet eine radikale Selbstbegegnung statt. In der Stille zeigen sich Seiten von uns, die wir nicht gerne sehen und vielleicht nicht wahrhaben wollen. Wir investieren unglaublich viel Energie, um vor anderen Menschen gut dazustehen, weil wir glauben, dass wir nur geliebt werden, wenn wir unsere dunklen oder weniger schönen Seiten verstecken. Doch sobald wir uns für uns selbst öffnen, kommen diese Seiten hervor, das können wir nicht verhindern.



Dr. Anna Gamma ist Psychologin, Philosophin und Zenmeisterin. Sie leitete viele Jahre das Lassalle-Institut für Führungskräfte. 2012 wurde sie als Zenmeisterin bestätigt. Sie ist Leiterin des Zen-Zentrums Offener Kreis in Luzern und der Glassman-Lassalle-Zen-Linie. Veröffentlichung: *Ruhig im Sturm. Zen-Weisheiten für Menschen, die Verantwortung tragen.* Neuauflage: edition steinrich, Herbst 2015

Wenn wir uns ständig zuschütten, kann sich Wesentliches von uns nicht zeigen. Wir haben Angst davor zu sehen, wer wir wirklich sind. Aber wenn Menschen entdecken, dass sie ihre schwierigen und dunklen Seiten nicht abschneiden müssen, weil eine Kraft darin steckt, die sich zeigen und entfalten will, dann ist das befreiend und ermutigend. Wenn wir auf die entscheidenden Fragen des Lebens von innen her Antworten finden, werden wir widerständiger. Nur dann werden wir eigenständige, mündige Menschen, nicht nur in unserem Denken, sondern im Sein. Davor haben viele auch Angst, denn das Leben wird dann nicht einfacher, aber schöner. Sinn des spirituellen Weges ist, diese Gefängnisse, die wir uns selbst bauen, zu erkennen und darüber hinauszugehen. Es geht darum, in Berührung zu sein mit der Freude und mit dem Leid in uns und in der Welt und nicht sofort etwas zu tun. Wir gehen oft viel zu schnell ins Handeln, und man muss ja nur in die Welt schauen, um zu sehen, was wir damit fabrizieren.

Es ist aber nicht so leicht, anzuhalten und nichts zu tun. Das muss man erst mal aushalten. Lieber überweisen wir eine Spende, unterschreiben eine Petition oder checken noch mal die Nachrichtenlage, das gibt uns das Gefühl, etwas zu tun.

Oft sind unsere Aktivitäten aber nicht heilsam. Ich habe über zehn Jahre lang jedes Jahr mehrere Wochen in einem Slum gelebt, um zu erfahren, was auf unserem Planeten aus der Perspektive materiell armer Menschen abläuft. Es ist viel schwieriger, mit leeren Händen da zu sein, kein Geld zu verteilen und nur zuzuhören. Aber es ist das, was die Menschen eigentlich wollen. Sie wollen genauso gebraucht werden wie wir, und dafür müssen sie zuerst gehört und gesehen werden. Nachdem ich sonst immer kleine Geldscheine dabei hatte und ständig angebettelt wurde, habe ich beim letzten Mal beschlossen, keine Almosen zu verteilen und wirklich nur da zu sein und zuzuhören. Niemand hat mich angesprochen und die Hand nach Geld ausgestreckt, das ist doch unglaublich. Wir meinen immer, wir müssten geben, aber vielleicht wäre es besser, weniger zu nehmen und auch zu empfangen und zu sehen, was wirklich wichtig ist. Um dieses Sehen zu lernen, müssen wir innehalten und aus der Geschäftigkeit heraustreten, sonst können wir gar nicht richtig sehen.

Viele sagen: „Ich möchte schon innehalten, ich sehne mich nach Muße und Stille, aber ich kriege es einfach nicht hin in meinem Alltag.“ Was antworten Sie?

Das höre ich auch oft, und mittlerweile muss ich lachen. Ich sage dann, wenn Sie eine neue Sprache oder

Um wirklich schöpferisch zu sein, brauchen wir Zeiten, in denen wir nichts leisten müssen, ja sogar nichts leisten dürfen

ein Instrument lernen wollen, dann suchen Sie sich doch auch einen Lehrer oder eine Lehrerin. Und die sagt Ihnen, dass es besser ist, jeden Tag fünf Minuten zu üben als einmal in der Woche eine Stunde. Das gilt genauso für die Sprache der Stille oder des Innehaltens. Wenn man das wirklich will, sucht man Experten, die etwas davon verstehen. Für mich ist das eine Ausrede, wenn jemand sagt, ich schaffe das nicht. Dann fehlt die Entschlossenheit. Wenn wir eine große Reise planen und uns vorher noch Grundkenntnisse etwa in Spanisch aneignen wollen, schaffen wir das doch auch, wenn es uns wirklich ernst ist. Aber natürlich ist es schwieriger, sich eine Meditationslehrerin zu suchen als einen Spanischlehrer, weil es beim Meditieren ans Eingemachte geht und man sich nicht mehr vor sich selbst verstecken kann.

Nicht für jeden ist Meditation ein geeigneter Weg. Vielleicht reicht es auch schon, sich regelmäßig Mußezeiten zu gönnen. Was ist Muße für Sie?

Muße ist noch einmal etwas anderes als Meditation. Auch wer meditiert, braucht darüber hinaus Muße. Für Muße habe ich eine Metapher aus der Vier-Länder-Wirtschaft. Ein Viertel der bewirtschafteten Landfläche bleibt Brachfläche. Dieses Bild ist auch für die inneren, schöpferischen Prozesse gültig. Um wirklich schöpferisch zu sein, brauchen wir Zeiten, in denen wir nichts leisten müssen, ja sogar nichts leisten dürfen. Diese schöpferischen Pausen brauchen wir auch für gelingende Beziehungen. Alle haben Sehnsucht, friedlich zusammen zu sein, aber wir wissen gar nicht, wie das geht, weil wir zu wenig Muße geübt haben.

Die Beziehung zu mir selbst und zu anderen braucht Brachzeiten, in denen nichts geschehen muss. Das öffnet einen Raum, der für uns, damit wir glücklich sein können, ganz wichtig ist. In diesem Raum kann ich spüren: Ich liebe mich selbst, und ich liebe auch die anderen, noch vor jeder Leistung. Das ist der Boden, der mich trägt, dass ich mich nicht abhängig mache von äußeren Leistungen, sondern den Raum des Glücks in mir entdecke.

Wer ein glückliches Leben führen möchte, sollte innehalten und einkehren und nicht nur äußerlich ausmisten, sondern auch innerlich. Der innere Reichtum ist viel größer als der äußere, und den kann uns niemand nehmen, auch wenn es einen Börsencrash gibt.

MIT ANNA GAMMA SPRACH BIRGIT SCHÖNBERGER