

„Oft gefangen in Routinen“

NICHTS-TUN-TAG Ulrike Strubel erklärt, wieso es schwerfällt, die Seele baumeln zu lassen



Einfach mal nichts tun. Das fällt den meisten Menschen gar nicht so leicht.

Foto: Adobe Stock

Von Susanne Kührer

SCHIFFERSTADT. Das Nichts übt seit Jahr und Tag eine Faszination auf die Menschheit aus. Vor allem große Geister haben sich damit beschäftigt und fast die Zähne ausgebeissen an der Frage: Gibt es das Nichts überhaupt? Heute, am 16. Januar steht das Nichts über allem – zumindest, wenn es nach dem Erfinder des so genannten Tags des Nichts-tuns geht: den USA. Funktioniert das überhaupt? Das Tagblatt sprach dazu mit der Schifferstädter Psychotherapeutin Ulrike Strubel.

Frau Strubel, ist Nichts-tun überhaupt möglich?

„Aus meiner Sicht klappt das Nichts-tun nicht wirklich. Jeder von uns definiert ja Nichts-tun anders. Beim einen heißt es ‚nix von der To-do-Liste‘ abarbeiten, beim anderen ein Buch lesen, Musik hören, faul auf der Couch liegen, Wolkenbilder schauen, meditieren, chillen. Ich bin sicher, jeder Mensch hat seine ganz individuelle Antwort auf die Frage, was ist Nichts-tun. Für die meisten ist es wohl das Aussteigen aus dem Hamsterrad, aus dem normalen Alltag.“

Wie ist das zu schaffen?

„Eigentlich ganz einfach. Indem man sich für Nichts-tun entscheidet. Heute mache ich einfach mal nix wird dann schnell zu: Heute mache ich nicht das, was ich immer mache oder mir vorgenommen habe. Heute mache ich mal nur was für mich und nicht für die Arbeit.“

Wieso ist es wichtig, einfach mal nichts zu tun?

„Beim Nichts-tun wird Kreativität freigesetzt. Haben unsere Gedanken einmal Freigang, entwickeln sie ein Eigenleben, führen uns oft zu Dingen, die wesentlich und wichtig für uns sind.“

Welche Auswirkungen hat das auf Körper und Seele?

„Die moderne Hirnforschung zeigt deutlich, dass wir auf diese Nichts-tun-Zeiten angewiesen sind, um uns zu regenerieren. Dieser Leerlauf im Kopf hilft Gedanken zu sortieren und führt zu mehr geistiger Stabilität. Wir brauchen also das Faulenzen, um unsere geistige Leistungsfähigkeit zu verbessern. Leider hat Faulenzen keinen allzu guten Ruf, doch es verbessert nachweislich die geistige und körperliche

Leistungsfähigkeit. Sich seinen Tagträumen hinzugeben mindert das Stresslevel, man ist weniger Burnout-gefährdet und entspannter im Umgang mit sich selbst und seinen Mitmenschen.“

Reicht einmal Nichts-tun im Jahr aus?

„Ganz sicher nicht. Doch sich überhaupt mal einen Tag des Nichts-tuns zu gönnen, kann ein Anfang sein. Verordnen sollte man solch einen Tag allerdings nicht, denn dann ist es wieder ein Punkt mehr auf der inneren Liste im Sinne von: Heute muss ich mal nichts tun. Das fördert sicher nicht die Kreativität, denn alles was mit dem Wörtchen muss verbunden ist, macht Druck und führt zu innerem Stress. Meine Empfehlung ist, nichts tun täglich in die Arbeitsabläufe einzubauen. Es reichen zwei bis drei Minuten am Anfang, es brauchen keine Stunden oder gar Tage zu sein.“

Was bedeutet Nichts-tun denn konkret?

„Einfach mal die Seele baumeln lassen, sich Zeit nehmen für Dinge, die sonst im Alltag zu kurz kommen, die Freude, Spaß und gute Laune

machen, raus aus der Routine kommen, sich bewusst eine Auszeit vom Alltag nehmen. Das kann meditieren oder tagträumen sein, Musik hören, ein Spaziergang, ein Buch lesen, bewusst das Lieblingsgetränk zubereiten und genießen. Oder einfach nur mal dasitzen und den Gedanken nachhängen. Beim nichts-tun verfolgen wir kein Ziel. Wir sinnieren einfach vor uns hin, lassen die Gedanken kommen und gehen, kritzeln vielleicht auch absichtslos auf einem Blatt Papier oder sitzen einfach nur auf dem Stuhl und schauen aus dem Fenster.“

Wieso fällt es den meisten schwer, nichts zu tun?

„Weil in unserer Gesellschaft nichts tun so gut wie immer gleichgesetzt wird mit faul sein. Das will wohl niemand. Außerdem sind wir oft gefangen in unseren Routinen und Alltagsautomatismen, so dass es schwerfällt einfach mal auszusteigen. Denn auch für das Nichts-tun braucht es ja eine Entscheidung und vor allem Zeit. Und Zeit ist knapp, will, soll gut genutzt werden. Oft stecken alte Glaubensüberzeugungen aus der Kindheit dahinter. Wer groß wurde mit Sprüchen wie ‚erst die

Arbeit, dann das Vergnügen‘, dem wird es schwerfallen, sich das Vergnügen, die Freude am Nichts-tun zu gönnen. Dafür braucht es eine innere Erlaubnis. Und dann taucht auch die Frage auf: Was bedeutet denn Nichts-tun für mich? Was bereitet mir denn gerade HEUTE Vergnügen, was entspannt mich?“

Kann das Nichts-tun auch negative Auswirkungen haben?

„Ja, das kann leider auch passieren. Gerade weil wir unsere Gedanken nicht wirklich abstellen können beim Nichts-tun, können wir in die so genannte ‚Grübel Falle‘ geraten. Da dreht sich unser Gedankenkarussell um Sorgen oder Ängste und wir kommen nicht raus, finden den Knopf zum Abstellen nicht. Wir merken das sehr schnell, denn unser Körper reagiert in solchen Fällen mit Herzklopfen, die Atmung wird flach und schnell. In solchen Fällen würde ich der Empfehlung von Johannes Heesters folgen, der meinte: ‚Nichts lässt einen so schnell altern wie das Nichtstun. Das Leben will gelebt werden‘. Sich dem Leben zuwenden, heißt vor allem die sozialen Kontakte zu Familie, Freunden, Kollegen pflegen.“