



Entspannt im Hier und Jetzt: Die Weihnachtszeit ist eine gute Gelegenheit, sich im Nichtstun zu üben.

Haben wir zu wenig Zeit oder teilen wir unsere Zeit falsch ein?

Zeit ist nur ein Konzept. Wir haben eigentlich genug Zeit, aber wir füllen den Alltag mit Problemen und Aufgaben. Das Leben vieler Menschen ist wie eine volle Rumpelkammer. Raum zum Leben bleibt da einfach nicht.

Das fängt schon am Morgen an. Zuerst ist es für einen Moment still, aber noch während wir im Bett liegen, geht es schon los: Wir denken an alle Aufgaben und Probleme, die auf uns warten, und schon sind wir mitten im Programm drin. Das Leben ist nun mal eine Baustelle.

“ Wir rennen ständig Problemen und Aufgaben hinterher. ”

Hanspeter Ruch (62),
Psychotherapeut und Buchautor



Eine ewige Baustelle, notabene.

Das ist tatsächlich so. Es gibt immer etwas zu tun. Kaum haben wir das eine erledigt, tun sich in einem anderen Lebensbereich Probleme auf. Seien das Sorgen mit den Kindern, unbezahlte Rechnungen, Ärger im Job oder ein Wasserrohrbruch. Das alles gehört zum Alltag. Umso wichtiger ist es, dass wir in uns selbst ruhen. Der grösste Energiefresser ist, dass es in uns drin nicht mehr still ist.

Sie sagen explizit «nicht mehr still» – war es denn irgendwann einmal stiller?

Ja, selbstverständlich – als wir ●●●