

DIE FRAGE DER WOCHE

Haben Sie ein besonderes Ritual, mit dem Sie sich in Ruhe auf Weihnachten einstimmen?

Diskutieren Sie mit unter:
www.coopzeitung.ch/wochenfrage

... klein waren. Schauen Sie einmal einem Baby in die Augen. Es ist einfach nur da, sieht uns an und staunt über das Leben. Kleine Kinder haben diese Qualität. Sie leben nur im Moment, es gibt keine Vergangenheit, keine Zukunft. Nun geht es natürlich nicht darum, dass wir alle wie Babys sein sollen. Aber wir müssen erkennen, dass wir das falsche Lebenskonzept übernommen haben, und zwar meistens ungefragt. Arbeit und Leistung, das ist nicht der Sinn des Lebens. Es gibt andere Kulturen auf der

Welt, wo man seinen Pflichten auch nachkommt und trotzdem ganz entspannt lebt. Wir sind so gefangen in diesem Hamsterrad.

In unserer Kultur ist Müssiggang verpönt – wer nichts tut, gilt als faul. Haben wir darum Angst vor dem Nichtstun, vor der Leere?

Wir kennen sie nicht, das ist das Problem. So viele Jahre haben wir unseren Geist nach den Prinzipien der Leistungsgesellschaft trainiert. Das rächt sich jetzt. Sobald wir innehalten, meldet sich eine innere Stimme, die sagt «Pass auf, das ist gefährlich» oder «Das ist langweilig». Leider hören wir immer auf diese Stimme. Die Leere ist also unbekannt und das Unbekannte macht Angst. Diese Barriere müssen wir überschreiten.

Was ist eigentlich Nichtstun? Eigentlich tue ich ja immer etwas, selbst wenn ich nur auf dem Sofa liege und lese. Soll ich einfach nur rumsitzen?

Meistens mache ich ja etwas, weil der Kopf sagt, «du musst». Das Nichtstun oder die Musse erfordert eine andere Haltung. Es bedeutet, etwas aus einer inneren Freiheit heraus zu machen. Das heisst nicht, dass Sie nur herumliegen müssen. Sie dürfen auch ein Buch lesen oder spazieren gehen. Wichtig ist, sich bewusst zu machen, warum und für wen Sie es tun. Fragen Sie sich bewusst: Wer treibt mich an, für wen mache ich das jetzt? Für mich selbst? Oder ist es wieder ein Programm, das abläuft?

Kann man das Nichtstun lernen?

Klar. Alles, was man übt, wird gross. Wenn Sie Klavierspielen lernen und jeden Tag üben, spielen Sie am Schluss Mozart. Mit dem Innehalten ist es genau das Gleiche: Wenn Sie es regelmässig tun, werden Sie sich mit der Zeit daran

gewöhnen, wie an das Zähneputzen. Allerdings ist alles Neue anspruchsvoll. Die Schwierigkeit ist nicht, anzufangen, sondern dranzubleiben. Hier hilft eine überzeugte Haltung: Wenn Sie wissen, was Ihnen gut tut und Ihre Bedürfnisse bestimmt einfordern, wird Sie nichts daran hindern können, das Nichtstun zu üben.

Die ruhigen und besinnlichen Feiertage bieten eine wunderbare Gelegenheit, eine Richtungsänderung anzugehen. Nicht umsonst lautet ein beliebter Neujahrsvorsatz «weniger Stress». Was raten Sie?

Warten Sie nicht, bis die grosse Krise Sie anfällt. Treffen Sie jetzt eine Vereinbarung mit sich selbst, fangen Sie an, Ihren Alltag bewusster zu leben und bleiben Sie dran. Die meisten Menschen handeln erst, wenn es ihnen schon schlecht geht. Wenn sie daheim schlaflos im Bett liegen, kommt die späte Einsicht. Das ist die Tragik der heutigen Zeit: Uns fehlt die Weisheit, zu erkennen, dass das Leben kostbar und einmalig ist. ●

DIE KLEINEN AUSZEITEN

60 Sekunden

Die aktuelle Tätigkeit kurz unterbrechen. Aufstehen, sich strecken, wenn möglich in die Ferne sehen. Kurz das Fenster öffnen und frische Luft tanken.



5 Minuten

Tief durch die Nase ein- und ausatmen um dem Atemfluss entspannt zu folgen. Wer bewusst atmet, denkt nicht.



15 Minuten

An der frischen Luft spazieren gehen. Dabei den Blick in die Weite richten und versuchen, alles, Gefühle und Gedanken, nur zu beobachten und ziehen zu lassen.



LEKTÜRE ZUM THEMA

Mehr Lebensenergie

Stress und Hektik dominieren das Leben vieler Menschen. Das neue Buch von Hanspeter Ruch zeigt, wie es gelingt, das Nichtstun in den Alltag zu integrieren.

Das Buch ist im Fachhandel erhältlich. Hanspeter Ruch: «Freier Kopf – Offenes Herz», Verlag Via Nova. Im Handel oder für Fr. 19.50 plus Fr. 5.– Versandkosten unter:

⇒ www.coopzeitung.ch/shop

