

Mehr schaffen mit Nichtstun - Ein Plädoyer

Können Sie sich daran erinnern, wann Sie das letzte Mal nichts getan haben?

Damit meine ich nicht, noch eben etwas aufzuräumen, den Einkauf zu erledigen oder sich mit Fernsehen, im Internet Browsen „zu entspannen“ – nein ich meine wirklich absolut gar nichts zu tun!

Nichtstun ist Voraussetzung für Kreativität und Fokussierung und trägt nicht zuletzt zu Ihrer Gesundheit bei.



In der Regel wissen wir vor lauter Aktivitäten nicht mehr, was wir zuerst tun sollen: Da gibt es die Routineaufgaben im Geschäft, die neuen Projekte, die wir unbedingt anstoßen wollen, sich Zeit für die Beziehung oder die Familie zu nehmen, endlich einmal wieder etwas für uns selbst zu tun... Da wir es gewohnt sind, ständig etwas zu tun, ist die Entscheidung für das Nichtstun für die meisten von uns keine Alternative.

Dabei ist Nichtstun wichtig, um Ihre Ziele zu erreichen – insbesondere für Vielbeschäftigte!

Wenn wir nichts tun, hat unser Gehirn Gelegenheit, sich zu entspannen und zu erholen. Es verfällt dann in den sogenannten „Default mode network“, frei übersetzt mit „Ruhestand-Netzwerk“-Modus.

In diesem Modus erholt sich das Gehirn und Verarbeitet die Vielzahl unserer täglichen Eindrücke und so sind wir in der Lage, uns zu erholen. Dies geschieht, indem unser Gehirn im Unterbewusstsein Situationen und Erfahrungen verknüpft und Zukunftspläne schmiedet. Dadurch tritt das, was für uns wesentlich ist, in den Vordergrund und Unwesentliches wird zurückgestellt. Es eröffnet die Möglichkeit, aus unseren Eindrücken und Erfahrungen neue Verbindungen zu bilden und so zu kreativeren und oftmals besseren und leichteren Lösungen zu kommen.

Vielleicht kennen auch Sie den Ausdruck „Mit etwas schwanger gehen“, was mein Mathematiklehrer mir im Unterricht riet, wenn ich einmal mit der Lösung nicht weiterkam und einfach blockiert war. In solch einer Situation ist es am besten, Abstand von der Aufgabe, vom Problem zu gewinnen und abzuwarten. Die Wissenschaft hat erwiesen, dass sich unser Unterbewusstsein bis zu zwei Tage mit einer für uns wichtigen Fragestellung beschäftigt. Aber dafür müssen wir unserem Unterbewusstsein auch Gelegenheit geben, dies zu tun – indem wir Nichtstun!

Dies funktioniert vielleicht nicht immer und garantiert nur begrenzt, wenn wir uns stattdessen auf andere Dinge konzentrieren. Aber meine Erfahrung bestätigt, dass sich viele Probleme auf diese Art und Weise lösen lassen; besser als man es auf den ersten Blick glauben mag.

Jetzt stellt sich allerdings für viele von uns die Frage: „Wie mache ich nichts?“

Dazu gibt es eine Reihe von Möglichkeiten. Grundvoraussetzung bei allem ist, „das Denken abzuschalten“.

Hervorragend bietet sich dazu Meditation in jeglicher Form an. Bei der Meditation konzentrieren wir uns ja auf das Nichtstun, sodass dies eine exzellente Möglichkeit ist. Auch Beten im religiösen Sinne geht in die gleiche Richtung.

Wenn Sie jetzt denken: „Aber wie meditiere ich?“ – lassen Sie mich Ihnen eine Frage stellen: Als Sie angefangen haben, eine neue Sprache, ein Musikinstrument oder berufliches Fachwissen zu erlernen, wie sind Sie dabei vorgegangen? Wahrscheinlich haben jetzt viele von Ihnen an Lehrer oder Trainer gedacht – also was spricht dagegen sich auch einen Lehrer für Meditation zu nehmen?

In die gleiche Richtung gehen auch östliche Praktiken wie Yoga, Qigong oder Tai-Chi. Hier kommt noch das Element der körperlichen Praxis hinzu, was sich ja häufig in der Meditation wiederfindet.

Auch Sport z.B. Ausdauersport kann eine solche Funktion übernehmen.

Wenn Sie dann jeden Tag nur 20 Minuten fürs Nichtstun oder eine der oben vorgeschlagenen Techniken verwenden, werden Sie erleben, wie Sie Ihre Ziele leichter erreichen und sich zufriedener fühlen.