

Nur die Ruhe – über den Sinn von Auszeiten



Sir Isaac Newton erkannte das Wesen der Gravitationstheorie nicht in seinem Studierzimmer, sondern beim entspannten Betrachten eines Apfels im Obstgarten. Der französische Dichter Saint-Pol-Roux hängte angeblich während des Mittagsschlafs das Schild „Poet bei der Arbeit“ an seine Tür. Dem Chemiker Friedrich Kekulé erschien im Traum die Struktur des Benzolrings.

Solche Beispiele wirken in unserer heutigen Welt der allgemeinen Beschleunigung fast skurril. Wir besuchen „Innovationsseminare“ und lernen Kreativitätstechniken. Dennoch erzählen viele Führungskräfte, dass sie ihre besten Ideen nicht am Schreibtisch oder in Meetings haben. Beim Joggen, Rasenmähen, einem geruhsamen Bad oder dem Verweilen an einem stillen Ort bringen wir unsere Gehirne offenbar besser auf neue Ideen als in Meetings mit Laptop und Beamer. Neurobiologische Experimente bestätigen, dass unser Gehirn offenbar immer wieder Zeiten des Leerlaufs braucht - nicht zum Ausruhen - sondern um sich gesund sortieren zu können.

Das Innehalten fällt Menschen, die im Hamsterrad der täglichen Erledigungen gefangen sind, aber zunehmend schwerer. Fünf Schweigeminuten zur Besinnung am Morgen eines Workshops? - Zeitverschwendung! Ein Buch lesen? - Dafür habe ich keine Ruhe mehr. Musikhören? - Ja, gerne beim Joggen oder Autofahren - aber nicht einfach nur dasitzen und horchen. Der Begriff der Muße - in Grimms Wörterbuch als „Fernsein von Geschäften oder Abhaltungen“ - ist fremd geworden. Das hat mehrere Gründe:

- Wir erwarten (zu) viel vom Leben und wollen es in aller Fülle genießen und zweckorientiert nutzen. Daher packen wir unsere Frei-Zeit auch voll mit Programm: Wir planen Zeiten für Sport, Essen mit Freunden, Kultur, Besuche bei Verwandten. Ein Wellness-Wochenende soll uns dann wieder fit für die Arbeit machen. In wenigen Stunden versuchen wir alles nachzuholen, wofür wir in unserem „normalen Leben“ keine Zeithaben. So wird aus der Freizeit mehr desselben: Termine, Termine, Termine - aber keine Aus-Zeiten. Wieder ein Müssen und Sollen statt Mögen und Dürfen. Wenn mich Freunde zu einem gemütlichen Abendessen an einem Samstag in drei Monaten einladen, merke ich ein unangenehmes Bauchgefühl: Woher weiß ich, dass ich gerade an diesem Abend Lust habe fortzugehen? Die spontane Einladung am Samstagvormittag:
- „Wir haben am Markt tollen Fisch gekauft. Habt Ihr Lust vorbeizukommen?“ - ist meistens nicht mehr möglich. Und wieder trage ich einen Termin in meinen Kalender ein.
- Wir sind ständig von Ablenkungen mit Aufforderungsmechanismus umgeben: Rund um die Uhr sind wir „online“ und vernetzt: Wir führen Telefongespräche, beantworten Mails neben Sitzungen, posten in sozialen Netzwerken und fühlen uns dauernd (an)gefragt. Wer als Führungskraft, Geschäftsmann oder als Manager seine Mails nicht innerhalb weniger Stunden - möglichst auch aus dem Urlaub - beantwortet, „kickt“ sich aus vielen Beziehungen. Wir wollen verbunden sein und wollen Netzwerken. Also spielen wir mit. Ein Nebeneffekt ist, dass unsere Konzentrationsfähigkeit durch ständige Ablenkungen gewaltig leidet.

In einem Versuch am Londoner Kings.s College sollte die eine Hälfte der Versuchspersonen eine Aufgabe lösen und nebenher E-Mails empfangen. Die andere Gruppe bekam statt E-Mails Marihuana verabreicht. Die Kiffer erzielten deutlich bessere Ergebnisse als die E-Mail-Empfänger, die beim ständigen Checken ihres Postfachs zehn Prozent ihrer kognitiven Fähigkeiten einbüßten. Manche kommen jetzt vielleicht zur Erkenntnis die Lösung wäre

„Kiffen beim Mails-bearbeiten“ ...

- Wir haben (zu) viele Wahlmöglichkeiten und müssen uns laufend entscheiden: Wir können am Wochenende daheim arbeiten, mit Freunden telefonieren, chatten, lesen, musizieren, kochen, fernsehen, Rasenmähen, joggen gehen... Diese zahlreichen Wahlmöglichkeiten bedeuten enorm viel Freiheit – aber auch Stress. Denn ständig muss ich entscheiden. Das Abwägen der Alternativen kostet Zeit, Energie und erzeugt oft noch ein schlechtes Gewissen: Eigentlich wollte ich jetzt meine Eltern besuchen, aber wichtiger wäre es doch, die Themen für das morgige Meeting zu studieren, und noch vernünftiger wäre es, Sport zu betreiben. Ich kann es mir eigentlich überhaupt nicht leisten, einfach im Garten zu sitzen und „nichts“ zu tun!
- Wir sind Dauerstimulation und Hamsterrad gewohnt. Es macht sogar Angst, wenn wir einmal nicht voll programmiert, durchgeplant und abgelenkt sind. Womöglich würden existenzielle Fragen auftauchen. Fragen nach dem „Warum“ und „Wofür“ könnten sich als Abgründe auf tun. Ein Kollege erzählte mir, er hätte – obwohl es für ihn möglich gewesen wäre – nie ein Sabbatical genommen. Er befürchtete, nachher nicht mehr ins „normale Leben“ integrierbar zu sein. Daher also lieber: Augen zu und durch... Erledigen wir unser Leben.

Manchmal „verordnet“ uns das Leben ungefragt eine Auszeit. Schicksalsschläge wie ein Todesfall, ein Unfall oder eine Krankheit reißen uns heraus aus dem Hamsterrad-Zyklus: Plötzlich scheint die Zeit stillzustehen, wir erleben eine sozial akzeptierte Muße, ohne dass wir Rechenschaft über deren sinnvolle Nutzung ablegen müssen.

Wir können Auszeiten aber auch wählen: Das bereits erwähnte „Sabbatical“ wird nur von wenigen Menschen in Anspruch genommen. Wer eine Familie mit Kindern hat, die Schulden für das Eigenheim abzahlen muss und einem verantwortungsvollen Job nachgeht, ist meist zu gebunden und verantwortlich für das Funktionieren und Gelingen. Der Preis der Unsicherheit ist zu hoch.

Stattdessen könnten wir im Alltag für Auszeiten und Mußestunden sorgen. Als

ständig Übende, Scheiternde, Lernende, Probierende kann ich Ihnen ausdiesem Erfahrungen folgende Empfehlungen geben:

- Eigenzeit: Zeit für mich muss ich planen wie Geschäftstermine: Sie wird in den Kalender eingetragen, sollte möglichst „heilig“ sein und Vorrang vor allen anderen Terminen haben.
- Festlegung von Ritualen: Ritualisierte Eigenzeit wie der wöchentliche Chorabend oder das Bier mit Freunden sind vorprogrammiert. Dadurch entfällt der Entscheidungs-Stress, was ich denn jetzt mit meiner Zeit anfangen möchte.
- Den Urlaub als Auszeit nutzen: Die Reduktion auf ein einfaches – von Ablenkungen verschontes Leben
- tut gut. Ferien auf einer einsamen Berghütte oder ein paar Tage im Kloster sind Rückzugsmöglichkeiten und Tankstellen für die Seele.
- Freizeit als freie Zeit: Lösen wir uns vom Gedanken, Freizeit müsse immer Programm haben und sinnvoll genutzt sein. Haben wir den Mut das tun, wonach uns zumute ist. (Im Mittelalter stand das Wort Mut/Mut für „seelisches Hochgestimmtsein“. Diese Bedeutung finden wir heute noch in der englischen Bezeichnung „in the mood“.)
- Störungsfreie Zeiten einbauen: Probieren Sie es wie Odysseus, der sich an den Schiffsmast festbinden ließ, um nicht dem zauberhaften Gesang der Sirenen zu verfallen und an der Insel vorbeizusegeln: Schalten Sie bei Sitzungen oder wenn Konzentration gefordert ist, die Pop-Up-Fenster, Signale oder überhaupt das Abrufen von E-Mails und die Vibrierfunktion Ihrer Mobilgeräte aus.
- Gönnen Sie Ihrem Team einmal im Jahr eine Auszeit: In der Schweiz bezeichnet man Teamworkshops oft als „retraite“(Rückzug). Hier werden Beziehungen geklärt, Begegnungen mit dem Kollegen sind möglich, und neue Ideen für das gemeinsame Arbeiten entwickeln sich. Ich habe gute Erfahrungen mit solchen Workshops auf Hütten (ohne Handyempfang) gemacht.
- Planen Sie sich selber Tage der Auszeit: Verschiedene Seminare zur Entwicklung meiner Persönlichkeit waren für mich sinnvolle Auszeiten zur Standortbestimmung. „The Onay people who see the whole picture are the ones who step out of the

frame.“(Salman Rushdie). Erst wenn wir aussteigen aus dem Hamsterrad, einen Blick aus der Distanz auf unsere Lebenssituation werfen, entwickeln sich neue Wege und Perspektiven.

- Schaffen Sie kleine Tankstellen für den Alltag: Ein Musikstück nach der Mittagspause – ein Spaziergang in der Natur – ein Saunagang ohne Geschwätz – 7 Minuten Stille – 100 Meter gehen in einer Stunde. Seien Sie erfinderisch im Entwerfen Ihrer Tankstelle für den Alltag.

Mein persönliches Fazit:

Es geht nicht um ein Jahr oder um Monate der Auszeit im quantitativen Sinn – es geht um die gehaltvollen, sinnvollen, wertvollen Augenblicke, die wir bewusst als solche erleben wollen.

Marianne Grobner