

# C

Column

## Nur DIE RUHE

von Marianne Grobner

SIR ISAAC NEWTON ERKANNT 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.



Dr. Marianne Grobner

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 oder unter der Dusche 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.

### Der Begriff der Muße

In Grimms Wörterbuch als „Fernsein von Geschäften oder Abhaltungen“ – ist fremd geworden. Das hat mehrer 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. So wird aus der Freizeit mehr derselben: Termine, Termine, Termine aber keine Aus-Zeiten. Wieder ein Müssen und Sollen statt Mögen und Dürfen.

- Wir sind ständig von Ablenkungen mit Aufforderungsmechanismus umgeben. Rund um die Uhr sind wir „online“ und vernetzt: führen Telefongespräche und Neugierde lässt uns während Sitzungen selbst uninteressante Mails aufmachen, beantworten Mails neben Sitzungen, posten in sozialen Netzwerken und fühlen uns dauernd (an)gefragt. Wer als Führungskraft oder Geschäftsfrau seine Mails nicht innerhalb von wenigen Stunden – möglichst auch aus dem Urlaub - beantwortet, „klickt“ sich aus vielen Beziehungen. Wir wollen verbunden sein und wollen netzwerken. Also spielen wir mit.

- Wir haben (zu) viele Wahlmöglichkeiten und müssen uns laufend entscheiden: wir können am Wochenende daheim arbeiten, mit Freunden telefonieren, ins Kino, ins Theater oder zu einer interessanten Vernissage, chatten, lesen, musizieren, kochen, fernsehen, Rasen mähen, 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 sollte ich... Ich kann es mir da überhaupt nicht leisten, einfach mal Nichts zu tun!

- Wir sind Dauerstimulation und Hamsterrad gewohnt. Es macht sogar Angst, wenn wir einmal nicht voll programmiert, durchgeplant und abgelenkt sind. Womöglich halte ich mich selbst gar nicht mehr aus ...

### Nicht-Tun ist nicht gleichbedeutend mit Nichtstun

Oder auch mit Trägheit oder Passivität. Es fordert Mut und

viel Energie den Zustand der Stille auszuhalten – sich auszuhalten. Nicht-Tun bedeutet die Dinge sein zu lassen, loszulassen und voll präsent zu sein. Manchmal „verordnet“ uns das Leben ungefragt eine Auszeit. Schicksalsschläge wie ein Todesfall, ein Unfall oder eine Krankheit reißen uns heraus aus dem Hamsterrad-Zyklus. Wir brauchen aber nicht zu warten, bis uns das Leben die Muße aufzwingt. Wir können Auszeiten auch bewusst wählen. Stattdessen könnten wir im Alltag für Auszeiten und Mußestunden sorgen.

### Tipps zur Muße und Eigenzeit

- Rituale pflegen: Der wöchentliche Chorabend oder das Bier mit Freunden sind vorprogrammiert. Dadurch entfällt der Entscheidungs-Stress, was ich denn mit meiner Zeit anfangen möchte.

- Urlaub als Auszeit: 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: Freizeit muss nicht immer Programm haben und sinnvoll genutzt sein. Haben wir den Mut das tun, wonach uns gerade zumute ist .

- Störungsfreie Zeiten einbauen: Schalten Sie bei Sitzungen un’ d wenn Konzentration gefordert ist, die Pop-Up-Fenster, Signale oder überhaupt das Abrufen von E-Mails und die Vibrierfunktion ihrer Mobilgeräte aus. Statt ständigem „Multitasking“, das eigentlich wechselndes An-Arbeiten bewirkt, beginnen Sie mit konzentriertem Abarbeiten: Teilen Sie sich ein bis zweimal täglich eine Stunde „Single-Tasking“ ein. in dieser Zeit widerstehen sie allen Störungen

und Ablenkungen und entscheiden sich, konzentriert an einer Sache dran zubleiben.

- Gönnen Sie sich auch mit 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.

- Tage der Auszeit zur Reflexion: Planen Sie Tage des Rückzugs und der Reflexion zur Standortbestimmung. 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: Morgengymnastik oder Meditation - 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 Fazit

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