

Nichts tun

Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebten Tag sollst du ruhen, heisst es im Alten Testament. Brauchen wir dieses Gebot heute noch – oder ist es in Zeiten von Globalisierung, Internet und 24-Stunden-Shopping veraltet und nur für Gläubige von Bedeutung? → von Martina Degonda

Ruhen und untätig sein ist in unserer heutigen Gesellschaft verpönt. Wer nicht dauernd aktiv agiert, wird als faul und träge betrachtet. Doch was treibt uns zu dieser Bewertung? Einerseits die Konsumindustrie, die möglichst viel Umsatz und dementsprechend wenig Besinnungszeit möchte. Wer nicht dauernd aktiv ist, gibt auch nichts aus. Aber auch uns fällt es manchmal schwer, Stille zu ertragen – uns könnten ja ganz neue Gedanken kommen, die das bisherige Leben in Frage stellen würden. Nichtstun kann gefährlich sein! Wer sich lieber nicht darauf einlassen möchte, sei hiermit vor dem Weiterlesen gewarnt.

Untätigkeit bedeutet Abwarten, nichts Konkretes planen, sondern sich öffnen und schauen, was kommt oder einfällt. Sehr gut wird dies mit dem chinesischen Begriff «Wu wei» wiedergegeben. Wu wei bezeichnet einen Zustand innerer Stille, der zur richtigen Zeit die richtige Handlung ohne Anstrengung des Willens entstehen lässt. Wie könnte so ein Tag der Untätigkeit demnach aussehen? Einfach einmal im Bett liegen bleiben und schauen was uns einfällt, wenn wir nicht schon den ganzen Tag verplant haben. Sich im Hier und Jetzt Zeit und Ruhe gönnen, um sich zu spüren und Verbindung mit dem Herz aufzunehmen, da sein und gewahr werden, was gerade vorgeht. Von kleinen Kindern können wir dies-

bezüglich am besten lernen, was es heisst, keine Pläne zu machen, sondern im Moment zu leben und diesen zu geniessen. Jedes Blatt, jede Blume am Wegrand wird bestaunt, beschnuppert,

—
*Ursprünglich bedeutete
«Schule» freie Zeit,
Müssiggang, Nichts-Tun! Die
Bedeutung des Lernens kam
erst später dazu.*

befühlt und nach Bedarf auch gekostet. Alles ist neu, einmalig und noch nie dagewesen. Ein Kind plant nicht, wie es seinen Tag verbringen möchte, sondern es schaut, was anziehend und interessant ist. Darauf geht es mit Hingabe ein und lässt sich davon erfüllen.

Die entscheidende Frage ist, was erfüllt mich und nicht, wie kann ich meine Leere ausfüllen. Damit Erfüllung möglich wird, braucht es aber ein gewisses Vakuum. Ein volles Glas kann keine weitere Flüssigkeit aufnehmen. Dies wussten offenbar schon die alten Griechen, von denen unser Wort für Schule (lateinisch *schola* von griechisch *scholé, σχολή*) stammt. Ursprünglich bedeutet es freie Zeit, Müssiggang, Nichts-Tun! Die Bedeutung des Lernens kam erst später dazu, was darauf

hinweist, dass eine Basis der Ruhe und Entspannung als wichtig zum Erlangen von neuen Inhalten und Erkenntnissen erachtet wurde. Wie weit sind wir heute von dieser Weisheit entfernt.

Was einen Tag erfüllend und befriedigend macht, ist für jeden Menschen unterschiedlich.

Wie der ursprüngliche Begriff für Schule mit Müssiggang verbunden ist, so kann auch eine Arbeit in derselben Weise erledigt werden. Kinder können sich ohne Anzeichen von Ermüdung oft stundenlang in eine Aufgabe oder ein Spiel vertiefen, wenn sie davon begeistert sind. Es entsteht ein Flow, ein Zustand der Selbst- und Zeitvergessenheit, in dem die Achtsamkeit zentriert ist, ohne dass etwas erzwungen werden soll. Diese intensive Konzentration ohne Anstrengung ermöglicht ein tiefes Glücksgefühl und innere Ruhe.

Nun stellt sich vielleicht die Frage, was denn an obigen Ausführungen so gefährlich sein sollte. Wenn wir das tun, was uns zutiefst erfüllt, erleben wir Sinn und Freude. Diese Gefühle können zur Frage führen, wie unser sonstiges Leben aussieht. Falls wir dieses als öde und sinnlos erfahren, regt sich in unserem Inneren Widerstand dagegen. Trotz oder sogar speziell wegen dieser Gefahr möchte ich Sie anstiften, sich mehr Untätigkeit zu gönnen und sich erfüllen zu lassen.

Dr. phil. Martina Degonda führt eine psychotherapeutische Praxis in Brugg und schreibt regelmässig für den Zeitpunkt.

—
*Den ganzen Tag keine Pläne
Und ich bleibe ruhig
Wang Wei*