



Robert Maruna, 33, ist Autor, Journalist und nahezu hyperaktiv. Entsprechend gedämpft war seine Begeisterung, als wir ihn baten, einfach einmal nichts zu tun.

Erholung

Heute mach ich gar nichts!

Das süße Nichtstun – oder, wie die Italiener es nennen, „il dolce far niente“ – war doch früher einmal ganz einfach. Doch jetzt? Robert Maruna will es wieder lernen. Ein Selbstversuch zwischen Ungeduld, Himmelblau und Erkenntnissen.

TEXT Robert Maruna FOTOS Philipp Schönauer

Ich weiß nicht mehr genau, wann ich es verloren habe. Als Kind hatte ich es auf jeden Fall noch in mir. Dem Sandkasten war es völlig gleich, ob ich ihm nun eine Burg aus Sand oder ein Schloss aus Wolken baute. Ich war glücklich, ohne es zu hinterfragen. Aber irgendwann bin ich dann unruhig geworden.

Robert, der Ruhelose
Heute bin ich 33, und mein Antrieb nach



Effizienz ist unbarmherzig. Selbst nach einem Zwölf-Stunden-Arbeitstag muss ich noch irgendwo durch einen dunklen Wald laufen oder mindestens hundert Liegestütze machen, bevor ich erschöpft zusammenklappe. Das Hirn rattert trotzdem weiter. Ich suche nach dem Pausenknopf, finde ihn aber nicht. Ich versuche die Synapsen in den Feierabend zu schicken, doch sie wollen nicht. Ich habe schlicht und ergreifend vergessen, wie das ist: glücklich zu sein, wenn man nichts tut.

Und genau deshalb brauche ich Antworten. Ich frage Google. Gründe für innere Unruhe seien vielfältig, lese ich, vieles spricht jedoch dafür, dass wir uns in einem „Zeitalter der Supereffizienz“ befinden: Jede Handlung wird einem Zweck unterworfen, jeder Gedanke kurbelt die Produktivitätsmühle weiter an;

wenn wir nichts zu tun haben, fühlen wir uns schuldig. Folglich empfinden wir auch Momente der Entspannung als verlorene, nicht als gewonnene Zeit.

„Nichtstun ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt“, schrieb Oscar Wilde.

Aber wie legt man eine Pause ein? Denn eine Pause muss sein. Selbst Gott hat sich beim Erschaffen der Welt eine Auszeit von einem Tag gegönnt, also muss uns Menschen das wohl auch erlaubt sein! „Schließlich führt das Nichtstun irgendwann zum allerbesten Irrendwas“, sagt Pu der Bär. Der kommt auch von den Britischen Inseln und ist quasi ein Zeitgenosse von Oscar Wilde – wenngleich man ihm attestiert, ein Bär von sehr geringem Verstand zu sein.

Irgendwo zwischen den beiden Polen „am meisten Geist“ und „von sehr geringem Verstand“ muss das Nichtstun beheimatet sein. Ich beschliesse, es zu probieren.

Leerlauf stabilisiert

Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek (siehe Interview ab Seite 36) ist Facharzt für Neurologie in Wien, Systemischer Coach und Autor zahlreicher Fachbücher zu den Themen Burnout und Stressbewältigung. Darüber hinaus ist er ein sehr angenehmer Gesprächspartner, der mich auf dem Weg ins Nichts fachgerecht begleiten soll. Die Idee gefällt ihm, „weil Nichtstun ein schöner Kontrast zu unserer aufgeladenen Zeit ist, in der man immer etwas Besonderes tun muss, damit es einem besser geht“.

Und wenn ich sage, dass ich wie ein Duracell-Hase durchs Leben rase und meine Batterieleistung so weit optimiert habe, dass ich nicht mehr zu schlafen brauche, sondern ständig machen kann, dann wirkt er wenig verwundert: „Wir haben unser Gehirn in Unruhe versetzt. Jetzt läuft es wie ein Schwungrad, das sich nicht mehr bremsen lässt.“

Aber irgendwann könne das unangenehm werden, sagt Prof. Lalouschek. Denn in den Tiefen unseres Gehirns sitzt das limbische System, das für unsere Gefühlswelt und intellektuellen Leistungen zuständig ist – eingebettet in ein Netzwerk an Nervenbahnen, das genau eine Aufgabe erfüllt: Es wird beim Nichtstun aktiv. *Default Mode Network* nennt man das, und es ist vergleichbar mit dem Leerlauf eines Motors. Es stabilisiert so die allgemeine Gehirnfunktion.

„Bei den Menschen, die multitasking-aktiv und ständig am Tun sind, wird das Leerlaufnetzwerk instabil“, sagt Prof. Lalouschek. „Wir empfinden das Nichtstun als einen unangenehmen Zustand.“

„Schließlich führt
das Nichtstun
irgendwann
zum allerbesten
Irgendwas.“

Pu der Bär



„Ich habe den Raben mit dem weißen Fleck Kurtl getauft, den anderen Dieter. Der Kurtl ist ein lässiger Rabe.“



Und das ist ein gewaltiges Problem: Jede Maschine, die durchgehend läuft, bricht irgendwann zusammen.“

30 Minuten, 30 Tage

Dem wollen wir entgegenwirken, indem ich nun 30 Tage lang mindestens 30 Minuten pro Tag versuche, nichts zu tun. Und nichts tun bedeutet wirklich nichts tun. Also nicht gehen, nicht sprechen, nicht essen oder trinken, sondern einfach nur dasitzen und nichts Besonderes machen. Am besten geht das draußen in der Natur, im Idealfall geschieht das ungeplant; und wenn die Gedanken kommen, gibt mir Prof. Lalouschek noch mit auf den Weg, dann sollte ich sie wie Wolken vorbeiziehen lassen und einen neuen finden. Ich sage, dass ich mir nicht sicher bin, ob ich das wirklich kann.

Er grinst kurz und verabschiedet mich mit den Worten: „Schauen wir doch einfach einmal, was das mit Ihnen macht.“

Tag 1

Unter Sternen. Ich sitze auf der Hausbank meiner Eltern, es ist ein lauer Frühlingsabend. Gegenüber erkenne ich die Umrisse unseres Hausbergs, links und rechts herrscht Dunkelheit. Romantischer könnte das Nichtstun wohl kaum beginnen. So schwierig sollte es auch nicht sein. Der Timer zeigt Minute 7 an, und ich will nichts mehr als aufstehen und mich bewegen.

Meine Freundin sagt, ich sei wie ein Border Collie. Ständig brauche ich eine Aufgabe und viel Aufmerksamkeit. Seit-

dem wir mehr Zeit zu Hause verbringen als gewollt, wirft sie mir Stöckchen durch die Wohnung. Jedes Mal tappe ich ihr in die Falle und laufe hinterher.

Ich frage mich, wie ich das 30 Tage lang durchstehen soll. Mich überkommt jetzt schon Langeweile. So eine Schnaps-idee, denke ich mir ...

Just in dem Moment läutet der Timer – ich hab's geschafft. 30 Minuten lang nichts getan.

Ich spüre keine Veränderung in mir.

Tag 4

Zurück in Wien. Ich sitze mit überschlagenen Beinen auf einer Parkbank und blicke zum Himmel. Gerade habe ich wirklich keine große Lust, nichts zu tun. Ich habe noch so viel Arbeit zu erledigen, würde gerne laufen gehen, einkaufen sollte ich auch, und meine Freundin sagt, dass wir zu wenig Zeit miteinander verbringen.

Ich kann das nicht nachvollziehen, seit knapp einem Jahr kleben wir konstant aufeinander. Aber vielleicht leben wir gerade nur neben- und nicht miteinander. Ich glaube, ich sollte ihr sagen, wie gern ich sie habe. Vielleicht ist Nichtstun ja gut für die Beziehung.

Tag 6

Heute gehen sich nur 20 Minuten aus. „Aber besser als nichts“, denk ich mir. Das mit dem Gedankenschweiflassen bereitet mir weniger Probleme. Was mich wirklich zum Verzweifeln bringt, ist, dass ich beim Nichtstun sitzen muss. Ich sitze

ja eh schon so viel vor dem Bildschirm! Aber Spaziergehen geht nicht, hat Prof. Lalouschek gesagt, weil Gehen nichts mit Nichtstun zu tun habe. Und das geht mir mächtig auf die Nerven.

Ein Tischtennisball fällt mir vor die Füße. Ich hebe ihn auf und werfe ihn den beiden Jungen zu. Habe ich jetzt das Nichtstun unterbrochen? Darf ich das?

Tag 10

Ich tue nichts auf dem Balkon. Ich lasse die Wolken am Himmel vorbeiziehen, zähle die roten Ziegel an der Hausmauer gegenüber und beobachte zwei Raben auf dem Dach. Einer der beiden sitzt immer links und der andere rechts vom Schornstein. Das kann ich deshalb so genau sagen, weil einer von ihnen einen weißen Fleck unter dem rechten Flügel trägt, der andere nicht. Ich habe den Raben mit dem weißen Fleck Kurtl getauft und den anderen Dieter. Der Kurtl ist irgendwie ein lässiger Rabe, der Dieter ist mehr so ein stoischer Charakter. Zusammen sind sie aber ein lustiges Pärchen.

Ich halte fest: Nichtstun ist gut für die Beobachtungsgabe. Und: Ich fühle mich inzwischen irgendwie gut und entspannt, nachdem ich nichts getan habe.

Tag 11

Ich habe heute ehrlich gestanden keine Zeit, keine Muße und auch keinen Nerv fürs Nichtstun. Ich habe noch so viel zu tun, dass ich zusätzliche 24 Stunden benötigen würde, um alles fertig zu bekommen. „Ich muss heute noch so produktiv

„Wenn ich denke, dass ich nichts denke, dann denke ich ja doch ...“

wie nur irgend möglich sein“, schießt es mir plötzlich durch den Kopf. Und das Nichtstun wird mich da wohl kaum weiterbringen. Aber ich will nicht schummeln, also überrede ich mich selbst dazu, mittags auf der Parkbank zu sitzen und die Gedanken schweifen zu lassen.

30 Minuten später fühle ich mich befreiter. Und 18 Stunden später habe ich die Textabgabe doch noch geschafft. Nichtstun hilft, wenn man viel zu tun hat.

Tag 13

Es ist Sonntag. Schönes Wetter, milde Temperaturen, perfekt zum Klettern. Zuerst aber Nichtstun. Ich setze mich auf den Balkon und lausche. Und da passiert es zum ersten Mal: Obwohl ganz viele Geräusche wahrzunehmen wären, höre ich keines davon bewusst. Ich habe das Gefühl, dass alles rund um mich herum passiert, doch es betrifft mich nicht. Als ob ich in so einer großen Gummibläse sitzen und alles an mir abprallen würde. Nichts kommt durch – nur die Sonnenstrahlen.

Tag 15

Heute morgen bin ich aufgewacht und dachte mir: Ich tue einfach einmal nichts.

Aber dann bin ich aufgestanden und – dank Duracell-Antrieb – doch den ganzen Tag von A nach B und nach C gehetzt. Am Abend war ich schließlich so erschöpft, dass ich mir dachte: Morgen tue ich einfach einmal nichts.

Nichtstun geht eben nicht immer.

Tag 19

Mittlerweile mag ich das Nichtstun. Manchmal klappt es, und ich drifte völlig ab. Am besten gelingt es, wenn ich rücklings auf einer Wiese liege und in den Himmel blicke. Ich denke ganz viel und ganz schnell, und dann – ich kann selbst nicht genau sagen, nach wie vielen Minuten es passiert – glaube ich auf einmal, nichts mehr zu denken. Oder zumindest so gut wie nichts. Das fällt mir aber glücklicherweise immer erst im Nachhinein auf. Sonst hätte ich ja gedacht, dass ich nichts denke, und dann denke ich ja doch ...

Aber wenn dieser Zustand eintritt, habe ich das Gefühl, alles fällt von mir ab. Raum und Zeit funktionieren weiterhin, aber ich darf mich kurz rausnehmen. Ganz leicht fühl ich mich dann.

Nichtstun ist hilfreich, wenn viel an einem dranhängt.

Tag 27

Eines kann ich mit Sicherheit sagen: Ins Blaue schauen hilft. Egal ob Himmel, See oder Ozean. Hauptsache, blau.

Dann fällt das Nichtstun leichter.

Tag 28

Letzte Woche habe ich keinen Timer mehr fürs Nichtstun verwendet, sondern mich einfach so lange hingesezt und nichts getan, bis das Nichtstun wieder zum Tun geworden ist.

So ähnlich ist es mir mit Yoga ergangen: Vor vielen Jahren, als ich damit

begonnen habe, war das Ausrollen der Matte eingeplant, es war an Termine und Uhrzeiten angepasst. Heute suche ich die Matte auf, wann immer mir danach ist. Yoga ist irgendwann ein Teil von mir geworden. Und ich habe das Gefühl, das Nichtstun möchte das auch werden.

Tag 30

Mein letztes Mal Nichtstun. Ich sitze auf der Wiese vor dem Haus meiner Eltern in den Bergen. Dort, wo alles begonnen hat und wo ich davon ausgegangen bin, dass das mit dem Nichtstun nicht lange gutgehen wird.

Aber ich habe durchgehalten. Direkt vor mir entdecke ich eine Ameise im Gras. Sie transportiert ein kleines rundes Blatt auf ihrem Rücken, viel größer als sie selbst. Gleich dahinter bewegt sich noch ein Blatt, darunter erkenne ich zwei Ameisen. An meinen Füßen kitzelt es, und unter mir sehe ich nun lauter Blätter, die sich bewegen: Es ist keine Straße, sondern eine ganze Armada an Ameisen. Mir scheint, das gesamte Gras bewegt sich, überall sind Ameisen.

Und ich weiß auch, wofür sie stehen: für all die Gedanken, die gerade nicht wichtig sind.

„Nicht wichtig“, sag ich zu mir selbst und blicke vom Boden weg in den Himmel. Da ist es wieder: das Blau, mein Blau. Augenblicklich verschwinden die Ameisen aus meiner Wahrnehmung, und alles, was bleibt, ist ein einziger Gedanke: Ich will nicht aufhören, nichts zu tun.

ANSTIFTUNG ZUM NICHTSTUN

Man kann nicht nichts tun. Aber man kann es versuchen – und so die Welt ein bisschen besser machen.

Ein Gespräch mit dem Neurologen Wolfgang Lalouschek.

Kann man überhaupt nichts tun?

Nichtstun bedeutet atmen, hören, schauen – also irgendwas werden Sie auf jeden Fall tun. Aber Sie werden im Idealfall nichts Besonderes tun.

Nichtstun ist daher auch nicht Meditieren, denn wenn ich jetzt 30 Minuten meditiere, dann tue ich ja wieder etwas Besonderes. Also versuchen Sie einfach einmal: gar nichts. Schauen Sie in die Luft. Das kommt noch am ehesten hin.

Was tue ich, wenn Gedanken kommen?

Man kann die Gedanken, die kommen, wahrnehmen, aber dann lässt man sie einfach wieder ziehen, wie Wolken. Ich verfange mich nicht in einem Gedanken, sondern lasse den nächsten kommen. Wenn man das viele Jahre lang macht, kommt man vielleicht in einen Zustand, in dem man tatsächlich nichts denkt – aber das kann niemand am Anfang. Jeder hat ständig Gedanken. Auch die indischen Gurus. Die trainieren das halt seit Jahrzehnten. Der spirituelle Meister Sadhguru hat dazu etwas Nettes gesagt. Er verwendet das Denken für bestimmte Situationen, doch dazwischen denkt er recht wenig. Weil er das Denken nicht als das „Ich“ sieht, sondern als ein Werkzeug, das hin und wieder hilfreich ist, aber die meiste Zeit braucht er es nicht.

Wir Menschen sind zwar gewohnt, ständig zu denken, aber nur deshalb, weil unser Gehirn ständig Gedanken produziert – und nicht, weil es so wahnsinnig sinnvoll wäre.

Es ist ungemein schwierig, das abzuschalten...

Schauen Sie auf ein Vogerl im Baum, oder beobachten Sie

ein Eichhörnchen. Das hilft. Nehmen Sie Ihren Körper wahr. Wie stehen Ihre Füße auf dem Boden? Haben Sie Ihre Schultern hochgezogen? Aber Sie müssen aufpassen, dass Sie keine Körperübung daraus machen – sonst ist man gleich wieder im Üben. Es sollte auf eine gewisse Weise unverkrampft sein.

Wie die älteren Männer in Italien. Die sitzen einfach da und sehen den Menschen nach, die machen das stundenlang so, die tun nichts. Ich glaube nicht, dass die Projekte durchdenken oder Atem- und Entspannungsübungen machen. Die schauen mal hier, mal dort ... Das Ganze sollte kein großes Gewicht haben.

Sie sagen, der Leerlauf im Gehirn sei ungemein wichtig (siehe Seite 30). Warum? Was passiert, wenn wir den verlieren?

Die Stressverarbeitung läuft dann nicht mehr ganz rund. Die Folgen sind Schlaflosigkeit, Burnout etc. Im Grunde haben wir ein tolles, sehr komplexes Organ zwischen unseren Ohren, aber wir haben den Ausschaltknopf vergessen. Das ist ein Problem, weil es dadurch die ganze Zeit rennt, bis es irgendwann völlig zusammenbricht.

Insofern ist Nichtstun ein schöner Kontrast zu dieser aufgeladenen Zeit, wo man immer etwas Besonderes tun muss, damit es einem besser geht. Das ist leider das Thema unserer Leistungsgesellschaft. Wir sind ständig im Aktivismus – am Abend sind wir aber trotzdem oft unbefriedigt. Dabei ist der Schlüssel vielleicht ganz einfach: Wir müssen nichts tun.

Ich habe viele Patienten, die sich mehr Leichtigkeit und Freiheit erhoffen. Eine halbe Stunde „Nichts“ pro Tag ist doch gelebter Ausdruck einer solchen Leichtigkeit. Die Menschen sehnen sich danach, aber sie machen es nicht.

Machen Sie selber nichts?

Vermutlich auch zu selten. Manchmal ist es so, dass ein Patient ausfällt, und da gehe ich dann einfach nach Schönbrunn spazieren, setze mich auf ein Bankerl und schaue in die Luft. Es ist eine Zeit, die keinem bestimmten Zweck gewidmet ist. Das ist sehr, sehr angenehm – gerade weil man eben keine Entspannungsmethode lernen oder Achtsamkeitsübungen machen muss, womit man ja schon wieder „etwas“ tun würde.

In unserem Experiment war das Nichtstun aber nicht zwecklos. Es war für das Magazin ...

Es ist trotzdem toll, weil es ein Gegenpol zum Zeitgeist der Supereffizienz ist. Und man kann es weiterentwickeln. Sie haben Nichtstun als Methode ausprobiert. Der nächste Schritt wäre Nichtstun als Haltung. Das bedeutet, dass es ein völlig natürlicher Teil des Lebens wird, den man gar nicht mehr hinterfragt – so wie Zähneputzen. Eine ganz normale Sache.

Anthropologen sagen, dass Naturvölker durchschnittlich vier Stunden pro Tag gearbeitet haben, und den Rest der Zeit haben sie nichts Besonderes getan. Wir bezeichnen es als Fortschritt, dass wir 12-Stunden-Tage haben und unter Hochdruck arbeiten. Dabei haben wir immer noch

abends das Gefühl, dass so viel liegengelassen ist. Ich halte das für einen höchst zweifelhaften Fortschritt.

Es gibt übrigens Umweltratgeber, die sagen: „Jetzt tu einfach einmal nichts. Damit schützt du unsere Umwelt am meisten.“ Wie viel Unheil könnte allein durch das Nichtstun verhindert werden ...

Also Nichtstun quasi als revolutionärer Gegenentwurf?

Ja. Es wäre absolut erstrebenswert für uns selbst und unseren Planeten, wenn viele Menschen einfach damit beginnen würden, wieder öfter nichts zu tun. Ich hatte vor ein paar Jahren eine Patientin, die meinte: „Ich würde total gerne wieder einmal wandern gehen, nur um zu wandern – nicht um zu regenerieren.“ Und ich glaube, 90 Prozent der Menschen machen Sport eines Zweckes wegen.

Ihr Experiment ist ein großartiger Anlass, darüber zu reflektieren, ob ständig alles einem Zweck unterliegen muss. Warum kann es nicht einfach nur sein? Es wäre wunderbar, wenn es in unserer Gesellschaft eine Selbstverständlichkeit wäre, nichts zu tun.



Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek, MSc, ist Facharzt für Neurologie, Systemischer Coach und medizinischer Leiter des Gesundheitszentrums „The Tree“ in Wien.