

Ich tu dann mal einfach... nichts.

Das zumindest hatte ich vor, als ich im Frühjahr meinen Sommerurlaub 2017 geplant habe. Einfach nur mal chillen, wie man heute so schön sagt. Ich dachte, dass mir das mal guttun würde. Und Anfang des Jahres, als der Urlaub noch in weiter Ferne war, war es einfach zu sagen, dass ich wirklich mal gar nichts mache im Urlaub. Sinnigerweise habe ich sogar eine Ferienwohnung gefunden ohne WLAN und Internet. Darüber hinaus deutete vieles darauf hin, dass ich sogar im Funkloch sitzen würde. Hui. Verwegen!

Nichtstun - kann ich das überhaupt?

Als dann das Sommerloch und damit auch die Sommerurlaubszeit näher rückte, war mir doch etwas mulmig. Kein Internet... Ich erinnerte mich an das 4-wöchige Selbststudium im Rahmen meiner Yogaausbildung. Jeder Student musste sich eine passende Herausforderung suchen. Meine gute Freundin Anke, die mit mir zusammen die Ausbildung gemacht hat, hatte damals die Idee, dass ich ja die Aufgabe „4 Wochen ohne Internet/Handy“ nehmen könnte. Ich weiß noch, wie entgeistert bis entsetzt ich sie damals angestarrt habe! Ohne Internet?! Ohne Handy?! Vier Wochen lang?! Neeeee... (Nur der Vollständigkeit halber: Damals habe ich mich für das Pause machen zur Mittagszeit entschieden, was beinahe genauso herausfordernd war. Aber das ist eine andere Geschichte.).

Da isser, der Urlaub.

Gut, der August stand vor der Tür, mein Urlaub also auch. Laptop, Tablet und Smartphone waren ausschließlich mit im Gepäck wegen meines Hobbies, dem Fotografieren. Ja, das war keine dumme Ausrede, um doch durchs Hintertürchen gewappnet zu sein für ein Café mit WLAN. Ich brauche meine Computerinfrastruktur für das Fotografieren - das ist wirklich so. Mittlerweile hatte ich mich mit dem Gedanken tatsächlich angefreundet, für die Urlaubszeit offline zu sein. Aber es sollte nicht nur das „Offline sein“ werden, es sollte ein "sich treiben lassen" werden. 100%ige Planlosigkeit, keine To Do´s, kein „ich muss noch schnell mal eben“, kein betriebsamer Ferienstress.

Früher hatte man sogar ein Wort dafür: Müßiggang. Wer kennt das noch – und sowieso: Wer benutzt das Wort überhaupt noch? Spaßeshalber habe ich es gegoogelt.

Wikipedia.de sagt: "**Müßiggang**" (von mittelhochdeutsch *müezec gân*, müßig gehen, untätig sein, nichts tun, träge sein; von

althochdeutsch *muozîg*, Muße habend) bezeichnet das Aufsuchen der Muße, das entspannte und von Pflichten freie Ausleben, nicht die Erholung von besonderen Stresssituationen oder körperlichen Belastungen.

Müßiggang geht z. B. mit geistigen Genüssen oder leichten vergnüglichen Tätigkeiten einher, kann jedoch auch das reine Nichtstun bedeuten. In der Umgangssprache besitzt der Müßiggang – im Gegensatz zur Muße – eine negative Konnotation: Müßiggang gilt als Laster und wird in der Regel mit Faulheit in Verbindung gebracht. Faulheit oder Trägheit (*Acedia*) zählt in der christlichen Theologie zu den sieben Hauptlastern, den „Wurzeln“ von lässlichen Sünden oder Todsünden. Ausdruck dieser Einschätzung ist das Sprichwort „Müßiggang ist aller Laster Anfang.“ (Zitatende wikipedia.de)

Erkenntnis

Das „von Pflichten freie Ausleben“... – ich kann heute bestätigen: Das hat geklappt im Urlaub! Es war nicht leicht, es war eine Herausforderung von jetzt auf gleich umzuschalten und nicht zielorientiert zu leben, sondern vielmehr gut zu spüren, was im jeweiligen Moment passend war. Es soll ja nicht bedeuten, dass ich gar nichts gemacht mache. Natürlich gab es Tage, an denen ich am Strand lag, und andere Tage, die ich für 's Fotografieren genutzt habe. Und es gab die Momente, in denen ich entschieden habe, dass es durchaus gut wäre, fix in den Supermarkt zu hüpfen, damit ich am nächsten Morgen alles in der Wohnung habe für einen guten Frühstückskaffee. Aber es gab eben nicht jene Listen im Sinne von: Dienstag: 9h aufstehen, 10h Strand, 17h Supermarkt, 20h Dinnerdate mit XYZ. Es gab auch keine typischen Touristenpläne: Souvenirs einkaufen, Museum A, B und C besuchen, unbedingt im In-Lokal essen.

Das Herausforderndste: die Anderen.

Was war insbesondere herausfordernd? Die Fragen von anderen!

- „Wie – du machst nichts im Urlaub? Du musst doch was machen!“
- „Und – was hast du heute vor?“... „Nichts?! Wie kann man nichts vorhaben?!“

Keiner konnte es so recht glauben, dass ich wirklich-wirklich nichts machen wollte im Urlaub. Die meisten vermuteten eher, dass ich doch besondere Pläne hatte: ein Buch schreiben oder so. Aber genau das sollte es halt nicht sein. Kein „sensation seeking“ im Außen, keine besonderen Ereignisse oder Events und auch keine Herausforderung der eigenen grauen Hirnmasse, um produktiv zu sein.

Warum dieser ewige Aktionismus?

Ich glaube, Wikipedia liegt mit der erwähnten negativen Konnotation gar nicht mal so falsch. Scheinbar ist diese calvinistische Einstellung tief in uns verankert, dass der Mensch doch fleißig sein muss. Und ich gebe es zu: Der erste Urlaubstag war schon komisch.

Hamster im Laufrad – im Leerlaufmodus.

Grundsätzlich ist es ja auch in Ordnung, dass wir aktiv sind. Wir wären als Menschheit nicht da, wo wir sind, wenn wir über Jahrtausende weiter nur auf einem Ast gesessen hätten mit einem Minimum an Antrieb. Der Mensch ist neugierig und ich bin felsenfest davon überzeugt, dass diese Spezies es tief in sich trägt, sich weiter zu entwickeln – körperlich, geistig, mental, spirituell. Wir sind kein Insekt oder Reptil, dass sich seit Jahrtausenden nahezu unverändert reproduziert.

Nur ist da in den letzten Jahrzehnten deutlich etwas aus dem Ruder gelaufen. Wir sind so dermaßen im Ungleichgewicht angekommen und

rennen wie geistesgestörte Hamster Marathon im Laufrad,

dass es einfach ungesund ist. Optimieren ist das Motto des Lebens geworden. Ich lehne mich weit aus dem Fenster und sage: Es ist sogar lebensfeindlich, dieses "Machen! Machen! Machen!". Die Tatsache, dass viele Menschen keine Stille ertragen können, zeugt von unserer Überdrehtheit. Ruhe – wer erträgt die denn wirklich?

Muss das wirklich sein?

Wir sind stattdessen stolz darauf, dass wir ein Projekt nach dem nächsten stemmen, ganz egal, ob beruflich oder privat. Dabei hecheln wir immer einem neuen Ziel hinterher. Das Leben an sich bleibt auf der Strecke. Klar, Planen, Organisieren, zielorientiertes Handeln hat seine Gründe, die tief in uns verankert sind: Denn unser Vorfahre musste genau das lernen, damit er überleben konnte. Er musste alles im Blick haben, er musste eine Höhle suchen, eine Hütte bauen. Das waren Überlebensstrategien.

Diese Fähigkeiten haben sich nur leider im modernen Menschen verselbständigt, die allgemeine Beschleunigung in Wirtschaft und Gesellschaft hat maßgeblich dazu beigetragen. Wirklich überlebensnotwendig sind viele unserer Tätigkeiten heute nicht mehr. Und dennoch hechten wir von einem To Do zum nächsten. Ich kann nur dazu raten, sich selbst immer wieder die Frage zu stellen: Muss und möchte ich dieses oder jenes nun wirklich tun?

Ein Experiment!

Wie schwer es vielen Menschen heute fällt, einfach nur zu sein und sich nicht mit etwas zu beschäftigen, [zeigt ein Experiment vom Sozialpsychologen Timothy Wilson \(University of Virginia\)](#). Den Probanden der Studie wurde die folgende Aufgabe gestellt: Sie sollten für max. 15 Minuten nichts tun und sich auf einem Stuhl sitzend ausschließlich mit einem gedanklichen Thema ihrer Wahl befassen. Aufstehen oder schlafen war nicht erlaubt. Klingt einfach, oder? Nun ja...

Das Ergebnis der ersten Versuchsreihe ist schon erschreckend: Die Probanden klagten über das zähe Verstreichen der Zeit und empfanden den Test als belastend. Die Ergebnisse des modifizierten Tests sind noch erschreckender: Es handelte sich um den gleichen Versuchsaufbau – nur mit der Ergänzung, dass die Probanden sich selbst in den 15 Minuten des Nichtstuns (leichte und dennoch unangenehme) Stromstöße per Knopfdruck verpassen konnten, wenn sie dies wollten. Und tatsächlich nutzen einige diese Form der Tätigkeit, ein Proband sogar unglaubliche 190mal. Ist es nicht unfassbar? Da quält sich jemand lieber selbst, anstatt einfach mal 15 Minuten Ruhe zu genießen.

Erkenntnis für den Alltag

Mein „digital detox“ in Kombination mit dem ziellosen Nichtstun hat mir deutlich gezeigt, wie wohltuend es ist, einfach mal nur zu sein. Es schafft Raum für Kreativität, es befreit, es bringt mich mehr zu mir selbst. Mit Hingabe konnte ich mich im Urlaub auf das Fotografieren einlassen. Ziellos mit der Kamera losziehen, nicht wissen, welches Motiv es sein wird, wie ich mit den Lichtverhältnissen in dem Moment umgehen werde... das war herrlich. Und genauso herrlich war es, aus dem Bauch heraus unterwegs zu entscheiden: Jetzt ist Zeit, einfach eine Stunde im Sand zu dösen, um anschließend vielleicht noch ein paar Gegenlichtaufnahmen zu knipsen.

Im Arbeitsalltag kann ich mich den digitalen Medien nicht entziehen. Sie sind mein Kommunikationsmittel, sie liefern mir Informationen. Aber ich kann entscheiden, wann ich offline und wann ich online sein will. Und ich kann auch entscheiden, in welchen Zeiten ich einfach mal nichts zielgerichtet mache, sondern mich aus dem Bauch heraus treiben lasse. Jetzt könnte man behaupten, dass ein selbständig arbeitender Mensch dies leichter frei entscheiden kann als jemand, der angestellt beschäftigt ist. Dies ist ein Trugschluss. Jeder, wirklich jeder, hat die Freiheit und die Möglichkeit, Zeiten des Nichtstuns und der Stille zu finden. Ein guter Anfang sind die im Experiment genannten 15 Minuten.

Wie heißt es so schön auf den T-Shirts der Bungee Jumper: I did it! Ja, ich hab 's auch getan und mich der Herausforderung gestellt. Und ich werde es wieder tun. Es auch einmal auszuprobieren, kann ich nur jedem raten.