

Einfach mal die Gedanken schweifen lassen

Tag des Nichtstuns: Experience-Coach Gerson Kircher betont Wichtigkeit des Faulenzens

Von Nadine Grunewald

OSNABRÜCK. Viele Menschen sind heutzutage ständig erreichbar. Wie gut, dass am heutigen Samstag der Tag des Nichtstuns ist. Das Beste daran: Einfach mal nichts zu tun ist sogar gut für die Gesundheit, sagt Experience-Coach Gerson Kircher.

Wer sich ab und zu Zeit nimmt, um mal „nichts zu tun“, könne sich vor Stress, Burn-out und Überlastung schützen, sagt Kircher. Doch

wenn man beim Nichtstun eigentlich nichts tut, was genau soll man denn dann tun? Im Grunde gehe es darum, die Umgebung wahrzunehmen, ohne gleich etwas zu denken oder das Wahrgenommene zu interpretieren und zu analysieren, erklärt Kircher. Wer etwa im Herbst durch den Wald läuft, soll nur die bunten Blätter an den Bäumen oder das raschelnde Laub auf den Wegen wahrnehmen – ohne diese Wahrnehmung zu werten und fest-

zustellen, dass es Herbst ist. „Es geht darum, geistig zur Ruhe zu kommen und an nichts zu denken.“

Genau das aber erlaubten sich viele Menschen nicht mehr – Tendenz steigend. „Es gibt immer was zu tun, aber Abschalten ist wichtig. Wir sind heute überreizt“, sagt der 45-Jährige. Dabei habe Nichtstun nichts mit Faulenzen zu tun, wie Kircher betont. Vor dem Fernseher zu lümmeln und sich eine Sendung anzusehen bringe nicht

viel, denn dabei werde man auch getriggert.

Allerdings gibt Kircher zu, dass Nichtstun gar nicht so leicht ist. „Viele Leute wissen nichts mit sich anzufangen, wenn sie mal nichts zu tun haben“, sagt er. Besonders gut sichtbar wird das oft an Supermarktkassen: Während sie darauf warten, an die Reihe zu kommen, beschäftigen sich viele Menschen mit ihrem Smartphone. Doch Nichtstun lasse sich trainieren. Am besten sei

es, klein anzufangen, rät Kircher. Das geht auch an der Supermarktkasse. „Lassen Sie Ihr Handy einfach mal aus der Hand und die Gedanken schweifen“, sagt der Coach. Wer geübter ist, schaffe es, sich zu Hause hinzusetzen, ohne einen Gedanken im Kopf zu haben. „Das ist wie eine Art Meditation.“

Wie oft und wie lange man das „Nichtstun“ durchführen sollte, dafür gebe es kein Patentrezept. Kircher rät dazu, es langsam angehen zu las-

sen, erst einmal in der Woche und später öfter „nichts zu tun“. Immer dann, wenn man merkt, dass einem alles zu viel wird. „Jeder muss für sich gucken, ob es ihm hilft, sich besser zu fühlen“, sagt Kircher. Der eine brauche es öfter, der andere weniger oft.

Das Nichtstun helfe auch dabei, Kraft zu sammeln und wieder zu sich zu finden.



Eine Glosse zum Thema lesen Sie auf noz.de/gzw