



Getty Images

Liebe Psychotherapeutin, wieso fällt uns das Nichtstun so schwer?

von Marie Hettich
14 APRIL 2020

Life

Aufgrund der Corona-Krise haben einige Menschen so viel Zeit wie noch nie. Und trotzdem hechten viele von einer Sache zur nächsten. Die Körperpsychotherapeutin Eva Kaul ist darüber nicht verwundert.



Frau Kaul, wenn man zurzeit auf Insta unterwegs ist oder mit Freundinnen telefoniert, hat man das Gefühl, dass alle nonstop am Joggen und Brotbacken sind. Warum dieser Aktionismus? Weil wir uns an den konstanten Stress in unserem Alltag gewöhnt haben: Wir essen schnell unser Zmorge, hetzen zur Arbeit und hecheln durch den Tag. Wenn wir eine Pause haben, sind wir meist am Handy. Heisst: Unser vegetatives Nervensystem befindet sich in einer Dauer-Aktivierung. Da kann man nicht plötzlich auf dem Sofa sitzen und nichts tun.

Ist diese Dauer-Aktivierung ungesund? Die kann ungesund werden. Wenn unser Leistungsnerv, der Sympathikus, zu häufig, und der Parasympathikus – umgangssprachlich Erholungsnerv genannt – zu wenig aktiv ist, kann das zu allerlei Stresssymptomen führen.

Was sind typische Stresssymptome? Da gibt es viele – zum Beispiel Gereiztheit, Muskelverspannungen, häufige Kopfschmerzen, Druck auf der Brust, Konzentrationsprobleme oder Schlafstörungen. Auch wenn man überhaupt nichts mit sich anzufangen weiss oder sich sogar ausgesprochen unwohl fühlt, sobald in der Agenda mal Leerlauf ist, sollte man sich Gedanken machen.

Haben Sie einen Tipp für alle, die nach dem Aufwachen sofort in den

Aktions-Modus verfallen? Ich würde es mit einer Tätigkeit versuchen, die nicht zielgerichtet ist, mit der man also kein konkretes Ergebnis erreichen kann. Ein gutes Beispiel dafür ist Spazierengehen. Währenddessen kann man versuchen, sich mit den Sinnen zu verbinden: Wie riecht es draussen, wie fühlt sich der Wind auf meiner Haut an? Wenn man so eine Weile unterwegs war, stehen die Chancen gut, dass man den Tag dann ganz automatisch langsamer und bewusster angeht.

Woher kommt das schlechte Gewissen, das viele haben, wenn sie eine Zeit lang "unproduktiv" waren? Das ist ein Symptom unserer Leistungsgesellschaft. Wir sind so geprägt, dass wir glauben, wir seien nur dann etwas wert, wenn wir das Maximum aus unserer Zeit herausholen. Dauernd beschäftigt zu sein gilt ja immer noch als Merkmal für: Ich bin wichtig, mich braucht, ich habe eine Existenzberechtigung. Es ist schon verrückt: Erholung ist in unserer Kultur quasi nur beim Schlafen legitim – sogar die Freizeit muss mittlerweile sinnvoll genutzt und durchgeplant werden.

Stachelt Social Media da zusätzlich an? Und wie! In den Sozialen Medien vergleichen wir uns miteinander – ob man sich dessen bewusst ist oder nicht. Man möchte mithalten können oder bestenfalls die anderen mit ihrem tollen, erfüllten Leben noch übertrumpfen.

Also weg mit dem Insta-Account? Nein, nicht unbedingt. Hilfreich finde ich, zu prüfen: Warum mache ich eigentlich, was ich gerade mache? Wieso mixe ich mir gerade diesen fancy Cocktail? Würde ich das auch machen, wenn gar niemand davon erfährt – niemand auf Instagram, niemand auf Whatsapp, niemand am Telefon? Da zeigt sich, was ich wirklich für mich mache – und was, um vor allem andere zu beeindrucken. Die sogenannte Me-Time ist oft leistungs- und wettbewerbsausgerichtet. Man nutzt sie, um den eigenen Status aufzupolieren.

Traurig, irgendwie. Ja. Das simple Sein, das Nichtstun, oder auch die Musse haben in unserer Gesellschaft wirklich einen schweren Stand.

Das Wort "Musse" hört man tatsächlich kaum mehr. Das stimmt, es klingt altmodisch. Aber ich finde das Wort schön und wichtig, denn es beschreibt etwas sehr Wertvolles: Ein unverplantes Zeitfenster, einen offenen Raum, in dem man mit sich selbst in Kontakt kommt. Aus dieser Verbindung mit sich selbst heraus kann dann Wunderbares passieren.

Was meinen Sie? Etwas Schöpferisches, Kreatives. Im Hechel-Modus, wo wir uns selbst immer einige Schritte voraus sind, entstehen dafür keine Gelegenheiten. Es braucht die Langeweile – die lange Weile, im wahrsten Sinne des Wortes. Häufig kommt dann erstmal ein Gefühl von Unzufriedenheit oder Unwohlsein auf und das muss man aushalten können. Aber es lohnt sich! Es ist wie bei den Kindern: Wenn die Eltern sie immer sofort beschäftigen, sobald ihnen langweilig wird, kommen sie nie auf die Idee, eine Hütte zu bauen oder eine Schatzsuche zu organisieren.

Warum kann es sich noch lohnen, einen Gang runterzuschalten? Weil Verlangsamung und Reduktion alles, was wir erleben, intensiviert. Das merkt man zum Beispiel, wenn man eine Woche lang in den Bergen Skifahren war und, unten wieder angekommen, von der Intensität des Grüns der Bäume völlig überwältigt ist. Oder nach dem Fasten, wenn man nicht glauben kann, wie gut ein Apfel schmeckt.

Ist Musse Typsache? Nein, das Potenzial steckt in uns allen – wir müssen der Musse nur Raum geben. Und so widersprüchlich es klingt: Am besten, man plant sich diese Zeit fix in die Agenda ein.

Eva Kaul arbeitet in Winterthur als Körperpsychotherapeutin. Um Menschen während der Corona-Krise emotional zu unterstützen, hat sie verschiedene Übungen eingesprochen. Alle beginnen mit körperlicher Bewegung, gefolgt von einer geleiteten Imagination oder Meditation. Die Übungen können [hier](#) kostenlos angehört und heruntergeladen

werden.

Kommentare

It is important that the tone within the community is positive for all members. In order to ensure a secure environment, everyone has to sign into our commentary tool. Click here to read our Policies in [DE](#) and [FR](#)

Zum Kommentieren anmelden

Alle Kommentare (0)

Ansichtsoptionen 

Es gibt noch keine Kommentare. Schreiben Sie doch einen...

Tags

Instagram

Social Media

Freizeit

Stress

Psychische Gesundheit

Mental Health

Coronavirus



Noch mehr von uns