

Default Mode Network

Die Kunst des Nichtstuns | Warum wir uns öfter trauen sollten, einfach mal nichts zu leisten



#müßiggang #selbstfürsorge #innehalten
#leistungsgesellschaft #nichtstun

Claudia Stellmacher-Köthe

„Was du heute kannst besorgen,
das verschiebe nicht auf morgen.“
„Müßiggang ist aller Laster Anfang.“
„Die Hände müssen sich rühren!“

Wir alle kennen solche Sätze. Manche haben wir als Kinder gehört, andere tragen wir wie unsichtbare Tattoos unter der Haut. Es sind Glaubenssätze, die tief verankert sind; familiär, kulturell, gesellschaftlich. Sie stehen sinnbildlich für eine Haltung, in der Nichtstun keinen Platz hat.

Wer innehält, gilt schnell als träge. Wer nichts tut, macht sich verdächtig. Und doch: Zwischen Dauerbeschäftigung, Selbstoptimierung und Fortschrittsdenken braucht es einen radikalen Perspektivwechsel. Müßiggang – richtig verstanden – ist kein Rückschritt. Er ist eine Rückverbindung mit dem, was uns ausmacht; eine Haltung, die Klarheit schafft, anstatt sie zu verlieren.

Müßiggang ist aller Klarheit Anfang

Nichtstun. Das klingt zunächst harmlos, vielleicht sogar banal. Doch hinter dem Begriff verbirgt sich weit mehr als bloßes Herumliegen. Nichtstun bedeutet nicht, sich vor der Welt zu verstecken oder die Verantwortung abzugeben.

Es geht um eine bewusste Entscheidung, aus dem ständigen Reiz- und Leistungsmodus auszusteigen und Raum für innere Prozesse zu schaffen.

Das süße Nichtstun, das dolce far niente, ist keine Flucht vor dem Leben, sondern eine Rückkehr zu einem anderen Rhythmus. Es ist eine Form der Selbstzuwendung, die sowohl still als auch kraftvoll ist, eine Haltung, die nicht auf Wirkung, sondern auf das Entstehen von Räumen setzt... und gerade dadurch Wirkung entfalten kann.

Warum wir glauben, immer etwas tun zu müssen

Unsere Prägung ist tief verwurzelt in der Vorstellung, dass nur der etwas wert ist, der handelt, schafft, leistet. Die Rede von der guten Auslastung hat längst Einzug in die Sprache des Privaten gehalten. Freizeit ist oft durchgetaktet, Pausen gelten als verschwendet, Langeweile als Zeichen mangelnder Gestaltungskompetenz.

Diese Haltung ist kein Zufall. Sie ist das Ergebnis einer langen Entwicklung, in der Arbeitsethik, Fortschrittsdenken und ökonomische Verwertungslogik eine Allianz gebildet haben.

Wer nichts tut, fällt durch das Raster. Dabei ignorieren wir, was der Mensch eigentlich braucht, um seelisch gesund zu bleiben: Leerlauf, Spielraum, Stille.



1 Einfach mal die Augen schließen und innehalten – ein guter Anfang!

Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung, sondern um Selbstwahrnehmung.

Der Nutzen des Nichtstuns – wissenschaftlich betrachtet

Auch wenn wir nichts tun, bleibt unser Gehirn nicht untätig. Es sortiert Eindrücke, verknüpft Gedanken, zieht Zusammenhänge, ganz ohne bewusste Steuerung.

Dieser Zustand, den die Neurowissenschaft als Default Mode Network beschreibt, ist alles andere als Leerlauf. Oft entstehen genau hier kreative Impulse oder neue Sichtweisen, und zwar nicht durch Druck, sondern durch geistigen Freiraum.

In der Psychologie ist längst bekannt: Wer regelmäßig Pausen einlegt, ist emotional ausgeglichener, trifft fundiertere Entscheidungen und bleibt langfristig leistungsfähig. Nichtstun ist kein Luxus. Es ist eine Notwendigkeit.

Der Denkfehler: Nichtstun als Mittel zum Zweck?

Gerade in der Coaching- und Selbsthilfe-Szene wird das Nichtstun oft instrumentalisiert. Als Trick, um danach wieder produktiver zu sein. Als Technik zur Leistungssteigerung. Doch dieser Ansatz greift zu kurz und verzerrt den eigentlichen Wert des Innehaltens.

Nichtstun hat seinen Wert nicht nur, damit danach etwas dabei herauskommt, sondern auch dann, wenn es das nicht tut. Es darf zweckfrei sein, unaufgeladen, nutzlos im besten Sinn. Es erschafft einen Raum, in dem Gedanken sich formen dürfen, ohne gleich verwertet zu werden.



Wer ständig nur sammelt, was direkt verwertbar ist, verliert womöglich den Kontakt zu dem, was trägt, wenn nichts mehr funktioniert.

Pause als klarer Akt der Selbstfürsorge

Pausen sind kein Luxus. Sie sind ein unaufgeregter Protest gegen die Vereinnahmung jeder Minute. Sie sagen: Ich bin kein reines Funktionierwesen. Ich bin Mensch. Wer innehält, setzt ein Zeichen gegen Taktung, gegen Verwertung, für Würde und Weite. Jede und jeder hat ein Recht auf Langeweile.

- 2 Die Umgebung achtsam wahrnehmen und so zur Ruhe kommen.

Altes Wissen, neue Relevanz

Die Idee, dass Pausen heilsam sind und Nichtstun kein Makel ist, hat eine lange Tradition. In der antiken Philosophie galt Muße – scholē im Griechischen – als Voraussetzung für Erkenntnis. Aristoteles war überzeugt: Erst in der freien Zeit, jenseits von Notwendigkeit und Broterwerb, entfaltet sich der Mensch in seiner ganzen Tiefe.

Im römischen otium steckt dieselbe Würdigung des Rückzugs. Es war nicht das Gegenteil von Arbeit, sondern deren Gegenpol: ein Raum für Kontemplation, für das, was das Leben reich macht. Der Müßiggang war kein Zeichen von Trägheit, sondern Ausdruck von Freiheit und Bildung.

Auch in der christlichen Mystik finden sich Spuren dieses Denkens. Meister Eckhart sprach davon, „leer zu werden“, um sich zu öffnen für das, was größer ist als das Ich. Nichtstun, verstanden als Loslassen des Wollens, war Teil eines spirituellen Weges.

In der Moderne geriet dieses Wissen in Vergessenheit – oder wurde pathologisiert. Jetzt ist es an der Zeit, es zurückzuholen. Nicht nur in Form antiker Zitate, sondern auch durch einfache Geschichten, die uns erinnern, worauf es wirklich ankommt.

Vielleicht kennst du Frederick, die Maus aus dem gleichnamigen Kinderbuch von Leo Lionni. Während alle anderen Mäuse Körner und Nüsse für den Winter sammelten, saß Frederick einfach nur da. Er sammelte Sonnenstrahlen, Farben und Worte. Zunächst wurde er belächelt. Doch als der Winter lang und kalt wurde, waren es Fredericks Bilder und Geschichten, die die Mäuse wärmten.

Diese kleine Geschichte erzählt mehr über den Wert des scheinbar Untätigens als manch wissenschaftliche Studie. Sie erinnert uns daran, dass nicht alles, was zählt,zählbar ist, und dass auch das Unsichtbare – Gedanken, Eindrücke, Stimmungen – Substanz hat.

Nichtstun heißt nicht Nichtdenken. Es heißt: Raum schaffen ... für innere Bilder, für Ideen, für das, was sonst keinen Platz bekommt im Alltag.

Sieben Impulse für kultiviertes Nichtstun

- Mach's offiziell:** Trage deine Pausen in den Kalender ein, am besten farbig markiert. So werden sie verbindlich, sichtbar und nicht zwischen anderen Aufgaben zerrieben.
- Beobachte dich selbst:** Achte auf deine Reaktionen im Nichtstun. Kommt ein schlechtes Gewissen? Wirst du unruhig? Nimm es wahr, aber bleib sitzen. Das ist Teil des Lernprozesses.
- Leg das Handy weg:** Ohne Smartphone fällt dir vielleicht auf, wie oft du eigentlich flüchtst. Lasse den Moment leer, ohne Input. Nur du, dein Atem, deine Umgebung.
- Lasse dich treiben:** Setze dich ans Fenster. Gehe einfach ohne Ziel spazieren. Schaue den Wolken zu. Alles, was nicht effizient ist, ist erlaubt.
- Atme bewusst:** Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Spüre, wie dein Körper sich beruhigt. Drei Atemzüge können ein erster kleiner Anker sein.
- Vertraue der Leere:** Lasse Gedanken kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Vielleicht passiert etwas. Vielleicht nicht. Beides ist in Ordnung.
- Wiederhole es regelmäßig:** Mache das Nichtstun zu einem kleinen Ritual. Je öfter du übst, desto vertrauter wird es und desto mehr öffnet es sich.

Was kann dich jetzt noch aufhalten?

Selbst wenn du den festen Vorsatz gefasst hast, regelmäßig nichts zu tun, wird dir der Alltag Stolpersteine in den Weg legen. Hier sind ein paar typische Hürden und wie du ihnen begegnen kannst:

„Ich habe keine Zeit.“

Ein Klassiker. Doch gerade wer viel zu tun hat, braucht Pausen. Beginne klein, z.B. drei Minuten zwischen zwei Terminen oder fünf Minuten vor dem Einschlafen. Du musst nicht aussteigen, nur kurz die innere Pausetaste drücken und innehalten.

„Ich weiß nicht, wie das geht.“

Nichtstun ist keine Technik. Es ist ein Zustand. Es geht nicht ums richtige Tun, sondern ums bewusste Sein-Lassen. Probiere es aus, aber erwarte nicht, dass es sich sofort gut anfühlt.

„Ich fühle mich dabei unproduktiv.“

Ja, das wird passieren. Aber frage dich: Muss alles, was du tust, einen messbaren Output haben? Oder darfst du auch einfach nur sein?

„Alle anderen machen doch auch weiter.“

Vielleicht. Aber vielleicht wärst du die Erste oder der Erste, die oder der eine neue Richtung aufzeigt. Nichtstun kann Vorbild sein, gerade in hektischen Zeiten.

„Ich verliere den Faden.“

Das ist nicht schlimm. Es geht nicht darum, Kontrolle zu behalten. Es geht darum, Vertrauen zu entwickeln – in dich, in deinen Rhythmus, in das, was kommt, wenn du nichts erzwingst.

Ich selbst bin keine geborene Müßiggängerin. Auch ich bin geprägt von dem inneren Antreiber, dass etwas nur dann zählt, wenn am Ende ein Ergebnis vorzeigbar ist. Gerade deshalb habe ich das Nichtstun nicht nur entdeckt, ich musste es lernen. Und ich lerne es bis heute.

In meinen Coachings begegne mir Menschen, die genau das beschreiben: den Wunsch nach einer Pause und gleichzeitig die Unfähigkeit, sie sich zu erlauben. Das schlechte Gewissen, die Angst, etwas zu verpassen, die Sorge, nicht mehr mitzuhalten... In solchen Momenten spreche ich gerne von einem Experiment. Wie wäre es, wenn du dir erlaubst, zehn Minuten lang nichts zu tun, ganz bewusst? Nicht meditieren, nicht planen, nicht optimieren. Nur sein. Viele staunen, was dabei entsteht.

Und manchmal staune auch ich.

Fazit

Nichtstun ist mehr als eine Pause. Es ist eine Haltung. Ein Gegenentwurf zur Effizienzlogik, zur Dauer Verfügbarkeit, zum ständigen Leisten. Innehalten ist ein Akt der Selbstachtung. Es bedeutet, sich selbst ernst zu nehmen, auch jenseits von Produktivität. Vielleicht ist das süße Nichtstun am Ende gar kein Laster, son-



3 Die Leichtigkeit im Nichtstun zu finden ist ein gutes Ziel.

→ Claudia Stellmacher-Köthe

Diplom-Pädagogin, Coachin, Bloggerin

Claudia Stellmacher-Köthe begleitet Menschen dabei, einen stimmigen Umgang mit sich selbst zu finden – achtsam, lösungsorientiert und mit einem sicheren Gespür für das Wesentliche.



Arbeitsschwerpunkte:

- Hypnose und Tiefenentspannung
- Sinnorientiertes Coaching
- Selbstfürsorge und Stressprävention

Kontakt: www.klarplatz.de

dern ein Anfang, in einer anderen Art mit sich und der Welt in Kontakt zu kommen.

Also: Gönne dir deine Pause, und zwar nicht als Mittel zum Zweck, sondern als Ausdruck von Würde. Du brauchst keinen Grund, um nichts zu tun, sondern nur die Erlaubnis, es zu dürfen. Und die darfst du dir selbst geben.

healthstyle 

→ Mehr zum Thema**Weiterdenken lohnt sich**

Wenn dich die Kunst des Innehaltens weiter beschäftigt, könnten diese Bücher inspirieren:

Johann Hari: Abgelenkt – Wie uns die Konzentration abhandenkam und wie wir sie zurückgewinnen
Warum fällt es uns immer schwerer, bei der Sache zu bleiben? Der britische Autor hat über drei Jahre hinweg mit internationalen Expert*innen gesprochen und zeigt in zwölf fundierten Thesen, wie wir unsere Aufmerksamkeit zurückerobern können.

Leo Lionni: Frederick

Ein poetisches Bilderbuch für Kinder und Erwachsene – und eine Hommage an das scheinbar Nutzlose. Während andere Mäuse Vorräte sammeln, sammelt Frederick Farben, Sonnenstrahlen und Worte. Und zeigt: Nicht alles, was zählt, lässt sich messen.

Claudia Stellmacher-Köthe:

Einfaches wird es nicht (aber vielleicht schöner)
Ein kleines Buch über Leichtigkeit, das Loslassen und den Alltag



Claudia Stellmacher-Köthe: Einfacher wird es nicht (aber vielleicht schöner) – Ein kleines Buch über Leichtigkeit, das Loslassen und den Alltag
Ein inspirierender Begleiter für alle, die mitten im Leben stehen – und sich trotzdem (oder gerade deshalb) nach mehr Leichtigkeit sehnen. Mit kurzen Texten, humorvollen Skizzen und fein dosierten Impulsen lädt die Autorin ein, auf neue Gedanken zu kommen.