

LifeCoach: Elke Stuhlmann
Thema: Nichtstun will gelernt sein

1. Block

Der erste Urlaubstag

Haben Sie auch gerade Urlaub oder sind eben aus dem Urlaub zurück gekehrt? Oder arbeiten Sie zurzeit nicht, weil Sie sich eine Auszeit genommen haben oder arbeitslos sind? Dann haben Sie gerade viel Zeit. Auf Ihren Urlaub haben Sie sich schon das ganze Jahr gefreut, endlich Nichtstun. Sie planen weg zu fahren oder wollen zu Hause bleiben und mal so richtig „abhängen“, nur Kleinigkeiten erledigen. Dann ist es endlich soweit, Ihr erster Urlaubstag, doch Sie können schon mal nicht ausschlafen, wachen viel zu früh auf.

Nachdem gefrühstückt und die Zeitung ausgelesen ist, werden Sie unruhig. Jetzt müssten Sie doch endlich etwas tun. Sollten die Fenster nicht mal geputzt werden? Sieht der Balkon nicht furchtbar aus? Doch Sie lassen Fenster und Balkon so wie sie sind und gehen spazieren und Kaffee trinken. Wenn nur dieses schlechte Gewissen nicht wäre. Irgendwie haben Sie keine Ruhe, keine Gelassenheit. Okay, denken Sie sich, geben Sie sich ein paar Tage Zeit, Sie müssen sich erst dran gewöhnen, müssen erstmal runter fahren, zur Ruhe kommen. Doch es wird nicht wirklich besser. Auch an Ihrem Urlaubsort haben sie ständig das Gefühl, etwas tun zu müssen. Dieses und jenes sollten sie laut Reiseführer unbedingt besichtigen, Bekannte habe diese eine Ausstellung dringend empfohlen, jeder Tag wird verplant und muss ausgefüllt sein, ja keine Langeweile aufkommen lassen. Gern lassen Sie selbst im Urlaub ihre Zeit von anderen verplanen und organisieren, z.B. von Reiseführern oder Animatoren.

Und nach dem Urlaub gehen der Alltag und das Arbeitsleben weiter. Jetzt wird Ihre Zeit wieder von Ihrem Arbeitgeber oder von Ihrer Familie fremdbestimmt. Aber vielleicht werden Sie irgendwann unzufrieden, fragen sich, warum Sie ihr bisschen freie Zeit am Wochenende oder Ihren Urlaub nicht besser genießen können, nie das Gefühl haben, zur Ruhe zu kommen?

2. Block

Alles nur Zeitverschwendung?

Mal eine zeitlang nichts zu tun, ob Urlaub, Arbeitslosigkeit oder Auszeit, ist nicht leicht und will gelernt sein. In unserer heutigen Zeit, wird Nichtstun als problematisch angesehen. Wir haben gelernt, auf gar keinen Fall Zeit zu vergeuden. Wir sind so erzogen, fortwährend etwas zu tun, ob nun im Büro oder zu Hause. Nur so sind wir angeblich etwas Wert. Zu arbeiten gibt uns das Gefühl, dazu zu gehören, einen Wert für die Gesellschaft oder für die Familie zu schaffen. Wo diese Arbeitseinstellung herrscht, erleben wir eine als leer und unausgefüllt empfundene Zeit als „negativ“, als „schlecht“, als einen Zustand, der schnellstmöglich beendet werden muss. Arbeitslose kennen das nur zu gut. Sie fühlen sich, weil sie gerade keinen Beitrag zum Wohle der Gesellschaft leisten, allzu oft wertlos, nichts nutze, nicht mehr zur Gesellschaft dazugehörig.

Selbst schon ein Tag muss richtig vollgestopft sein, erst dann haben wir ein gutes Gefühl, sind zufrieden mit uns. Schon kleine Pausen werden ohne groß nachzudenken gefüllt mit Aktivitäten. Leer- und Wartezeiten z.B. am Flughafen oder in der S-Bahn glauben wir kompensieren zu müssen, mindestens ein Telefonat geht im Handyzeitalter immer. Stillstand, innehalten und mal Nichtstun haben wir verlernt, Urlaub ist eine gute Möglichkeit, es wieder zu lernen.

3. Block

Hören Sie auf sich selbst!

Nur warum ist es für manche Menschen so schwierig, mal eine zeitlang nichts zu tun? Im Urlaub, während der arbeitsfreien Zeit, sind Sie auf sich selbst zurückgeworfen, müssen Ihre Zeit selbst organisieren. Das ist für die meisten Menschen erstmal sehr ungewohnt. Es gibt keine Struktur von außen mehr. Kein Arbeitgeber der Ihnen sagt, was Sie wann und wie schnell tun sollen, kein innerer Druck, diese Telefonate heute unbedingt noch zu erledigen, keine oder weniger Pflichten und Verpflichtungen die die Gesellschaft vorgibt. Ein strukturierter Tag gibt Ihnen Sicherheit. Im Urlaub müssen Sie auf einmal Ihren Tag selbst strukturieren, selbst entscheiden was Sie wollen und was nicht, fühlen, was Ihnen jetzt gut tun würde, worauf Sie jetzt Lust haben, was Spaß machen würde und worauf Sie keine Lust haben. Und Sie haben Zeit nachzudenken, innezuhalten.

Viele Menschen haben das „auf sich selbst hören“ einfach vor lauter Stress und Pflichterfüllung verlernt. Sie arbeiten selbst im Urlaub ein Aktivitätenprogramm ab. Sie fliehen vor sich selbst in die Aktivität, weil sie nicht so gut mit sich selbst zu recht kommen. Man muss ziemlich viel mit sich selbst anfangen können, wenn man aus dem Alltag des Berufslebens aussteigt. Man muss sich selbst genügen.

Vielleicht haben Sie auch Angst davor, auf einmal über Themen und Fragen nachdenken zu müssen, denen Sie bisher durch die ganzen Aktivitäten erfolgreich ausgewichen sind. Fragen zu Ihrer Beziehung, hrem Beruf, was sie noch so wollen vom Leben! Was eigentlich mal Ihre Träume waren! Es ist nicht leicht, diesen Themen zu begegnen, sich ihnen zu stellen.

4. Block

Langeweile aushalten können

Zeitforscher haben festgestellt, dass man, um freie Zeit genießen zu können, erst eine Zeit der Langeweile durchleben muss. Langeweile ist das Gefühl, dass die Zeit ungewöhnlich langsam vergeht, hervorgerufen durch völlige Untätigkeit und fehlende Ablenkung. Es entsteht, wenn Sie nichts zu tun haben, dadurch mit sich selbst konfrontiert werden, aber bei sich erstmal nur „Leere“ finden, kein Wollen, keine Lust auf irgend etwas. Langeweile wird so auch als Folge der Unterdrückung des eigenen Willens betrachtet.

Leider ist der Begriff Langeweile mittlerweile negativ belegt. Nur ein aktiver Mensch gilt als produktiv und wertvoll, es darf keinen Stillstand und kein innehalten in unserer heutigen Zeit geben.

Freunden Sie sich also mit dem Gedanken an, dass es okay ist, Langeweile zu empfinden. Sie dürfen einfach mal eine zeitlang Nichtstun, sich hinsetzen, kein Buch, kein Radio, keinerlei Ablenkung und einfach nur die Gedanken kommen und gehen lassen. Versuchen Sie, zu entspannen, im Kopf und im Körper. Suchen Sie Ihren eigenen Willen. Was wollen Sie gern als nächstes tun? Nur für sich selbst? Wozu haben Sie Lust?

Erst wenn Sie Langeweile erlebt haben, können Sie auch aktiv werden, aber nicht mehr im fremdbestimmten Sinne oder durch Ablenkungen, sondern Sie kommen zu sich selbst. Langeweile löst sich meistens mit dem Abschluss des Gedankenprozesses auf, was Sie eigentlich als nächstes tun möchten.

5. Block

Schrittweise abschalten

Sie haben Ihren Urlaub noch vor sich oder sind schon mitten drin? Dann nehmen Sie sich die Zeit, um in den Urlaub reinzukommen. Nehmen Sie sich Zeit für den Übergang. Sie können sich nicht an- und abschalten. Der Mensch ist rhythmisch organisiert, und Rhythmen haben Übergänge. Wenn Sie an Ihrem ersten Urlaubstag glauben, jetzt geht der Urlaub los, das ist ein Irrtum. Der Entspannungseffekt tritt erst nach 2, 3 Wochen auf, sagen Mediziner. Bauen Sie Ihre Aktivitäten allmählich ab, damit Sie sich dran gewöhnen können. Am Ende des Urlaubes genau umgedreht. Nicht zu Hause ankommen und nächsten Tag ist gleich wieder Ihr erster Arbeitstag. Auch hier ist es besser, eine Übergangsphase einzuplanen.

Achten Sie auf ihre Wünsche und Bedürfnisse. Finden Sie raus, was Ihnen Spaß macht, worauf Sie eigentlich Lust haben, ganz unabhängig von Ihrem Umfeld. Das ist nicht leicht und bedarf einiger Übung. Manchmal ist das eigene Wollen schon seit Jahren verschüttet. Vielleicht hilft es Ihnen zu überlegen, was Sie früher gern gemacht haben. Tun Sie es einfach mal wieder.

6. Block

Umgang mit der Zeit in der Arbeitslosigkeit

Noch schwieriger ist das Thema Nichtstun für Menschen, die arbeitslos sind. Hier ist das Nichtstun nicht begrenzt, nur auf die 3 Wochen Urlaub festgelegt, sondern ist nach hinten völlig offen. Es müssen nicht nur ein paar Tage strukturiert werden, sondern oft ganze Monate. Die Angst, ob Sie wieder einen Job finden ist groß. Das Gefühl, nicht mehr dazuzugehören, keine Leistung für die Gesellschaft mehr zu erbringen, sorgt für ein gemindertem Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich wertlos und unsicher. Die gesamte Umwelt, die Medien, suggerieren uns, wer nicht arbeitet ist ein schlechter Mensch. Das ist jedoch nicht so.

Wenn Sie gerade in dieser Phase sind, ändern sie als erstes Ihre Einstellung zur Arbeitslosigkeit. Geben Sie sich Zeit, sich an den Zustand des nicht Arbeitens zu gewöhnen. Wer viele Jahre Tag für Tag morgens aufgestanden und zur Arbeit gehetzt ist, braucht eine gewisse Zeit, um aus diesem Trott auszusteigen. Des Weiteren versuchen Sie nicht mehr zu denken, dass es ein Makel ist, nicht zu arbeiten. Viele Menschen sind früher oder später mal in dieser Phase. Es ist okay. Die Gesellschaft verkraftet es. Dann strukturieren Sie ihren Tag. Was wollen Sie tun? Einen Freund anrufen, einen Arzttermin vereinbaren, eine Bewerbung schreiben? Verdammern Sie sich nicht, wenn Sie ihre Vorhaben nicht einhalten. Auch hier brauchen Sie eine Übergangszeit zum üben. Schaffen Sie sich Erfolgserlebnisse. Reden Sie mit Freunden und Familie über Ihr Befinden, Ihre Gefühle und Probleme. Finden Sie so Schritt für Schritt dazu, die Zeit zu genießen.
