

Moment mal...

Der Sommer ist vorbei. Viele Zugvögel sind schon in Richtung Süden abgeflogen. Haben Sie sich gut erholt im Urlaub? Hatten Sie Gelegenheit all die drängenden to-do-Listen für eine Weile sein zu lassen und aus dem Hamsterrad der Verpflichtungen auszusteigen? Ich war z.B. mit meinen Kindern im Wald. Da haben wir für eine Weile ganz still auf einem Baumstamm gegessen. Wir wollten schauen, welche Tiere sich zeigen, wenn wir nicht mehr zu hören sind. Im Wald sehen wir die scheuen Bewohner ja nur, wenn wir unsere Aktivitäten sein lassen. Erst wenn wir ganz still für eine Weile an einem Ort bleiben, zeigen sich die Tiere. Eins nach dem anderen kommen sie dann aus ihren Verstecken ans Licht. Das Stille und Verborgene entzieht sich dem Lärm und der Geschäftigkeit. So sahen wir nach einer Weile des Stillseins einen herrlichen Hasen mit enorm langen Ohren, ein Rotkehlchen und einen großen Greifvogel mit weiten Schwingen und einem weißen Kopf.

Haben Sie auch Momente erlebt, in denen Sie nichts *getan* haben, Momente, in denen sie einfach *nur da waren*? Wie haben sich diese Momente angefühlt?

In unseren mind-body Empfehlungen legen wir unseren PatientInnen ja nahe, im Alltag immer wieder Phasen des Innehaltens einzulegen, in denen sie ohne Agenda schlicht nur präsent und gegenwärtig da sind: Atem spüren, riechen, schauen, horchen – jetzt und hier. In diesen Momenten des Da-Seins wechseln wir vom Tun-Modus zum Sein. Als erwachten wir aus einem Traum, treten wir dann heraus aus der uns unbewussten Gewohnheit, die darin besteht, dass wir ständig unseren Ist-Zustand mit einem letztlich nie erreichbaren Wunsch-Zustand vergleichen. Durch unser dauerndes Tun versuchen wir letztlich erfolglos, die ermittelte Diskrepanz zu verringern. Wenn wir diesen quasi automatisierten Modus der chronischen Unzufriedenheit für eine Weile ruhen lassen, können wir geistig da ankommen, wo unser Körper mit seinen Sinnen schon ist. Geist und Körper verbinden sich dann auch in unserem Erleben zu der Einheit, die unser Ganzsein immer schon ausmacht. Hier können wir zu uns kommen und es gut sein lassen. Hier können wir uns auch am Erreichten und Geschenkten freuen. Indem wir so zu uns kommen, schaffen wir die Bedingungen, dafür dass sich unser Erregungsniveau verringert und Stresssymptome abnehmen können. Vielleicht spüren wir jetzt Raum und Befreiung und atmen tief durch. Der Atem kann sich vertiefen und erlaubt uns weitere tiefe, erholsame Atemzüge zu nehmen. In diesem Seins-Zustand können wir endlich Ruhe, Gelassenheit, Frieden und manchmal auch tiefes Glück empfinden.

Es ist eigentlich ganz einfach und dennoch fällt es uns oft so schwer, diese Momente zuzulassen. Es scheint, als ob wir in uns eine antreibende Kraft haben, die diese glückhaften Momente verhindert. In einer aktuellen Studie zeigen amerikanische Forscher, dass von fast 500 Studienteilnehmern kaum jemand Freude daran hatte, für eine Weile von 6 bis 15 Minuten allein zu sein und nichts zu tun, weder zu Hause, noch in einem Studienraum (Wilson et al., 2014). Viele unterbrachen diesen Zeitraum auch gegen die Abmachung mit Aktivitäten, z.B. um ihr Telefon zu checken. In einem Test mit 55 Personen verabreichten sich in dieser Zeit des Nichts-Tuns sogar 71% der Männer und 25% der Frauen aus Langeweile Elektroschocks, die sie zuvor als deutlich unangenehm bewertet hatten.

Wie kommt es, dass wir immer etwas zu tun brauchen und uns oft lieber Schmerzen zufügen als auch nur für eine viertel Stunde einfach nur da zu sein? Entspringt vielleicht sogar unsere ganze „Zuvielisation“ mit all ihren Unterhaltungs- und Beschäftigungsstrategien diesem Drang, der Stille und dem einfach nur Da-Sein, zu entkommen? Vielleicht haben sich im Verlauf der letzten 100.000 Jahre besonders die Gene von den Menschen durchgesetzt, die sich immer mit irgendetwas beschäftigt haben, die nicht zu Frieden waren mit ihrer

Gegenwart? Wenn das so ist, wäre Aktivismus, dauernde Unzufriedenheit und das „Tun“ dagegen ererbt und das simple „Sein“, auch das Glückliche eine nicht vorgesehene Ausnahmesituation. Im Wald zeigen sich die scheuen Bewohner nur, wenn wir unsere Aktivitäten sein lassen. Erst wenn wir ganz still für eine Weile an einem Ort bleiben, zeigen sich die Tiere. Eins nach dem anderen kommen sie dann aus ihren Verstecken ans Licht. Das Stille und Verborgene entzieht sich dem Lärm und der Geschäftigkeit. Das gilt draußen im Wald und auch drinnen in unserem Innern. Was sich da wohl zeigen möge, wenn wir nach innen hin still würden?

Mit herbstlichen Grüßen,
Nils & Anna

Timothy D. Wilson, David Reinhard, Erin Westgate, Daniel T. Gilbert, Nicole Ellerbeck, Cheryl Hahn, Casey Brown, Adi Shaked (2014) Just Think: The Challenges of the Disengaged Mind. Science 345, 75, DOI: [10.1126/science.1250830](https://doi.org/10.1126/science.1250830).