

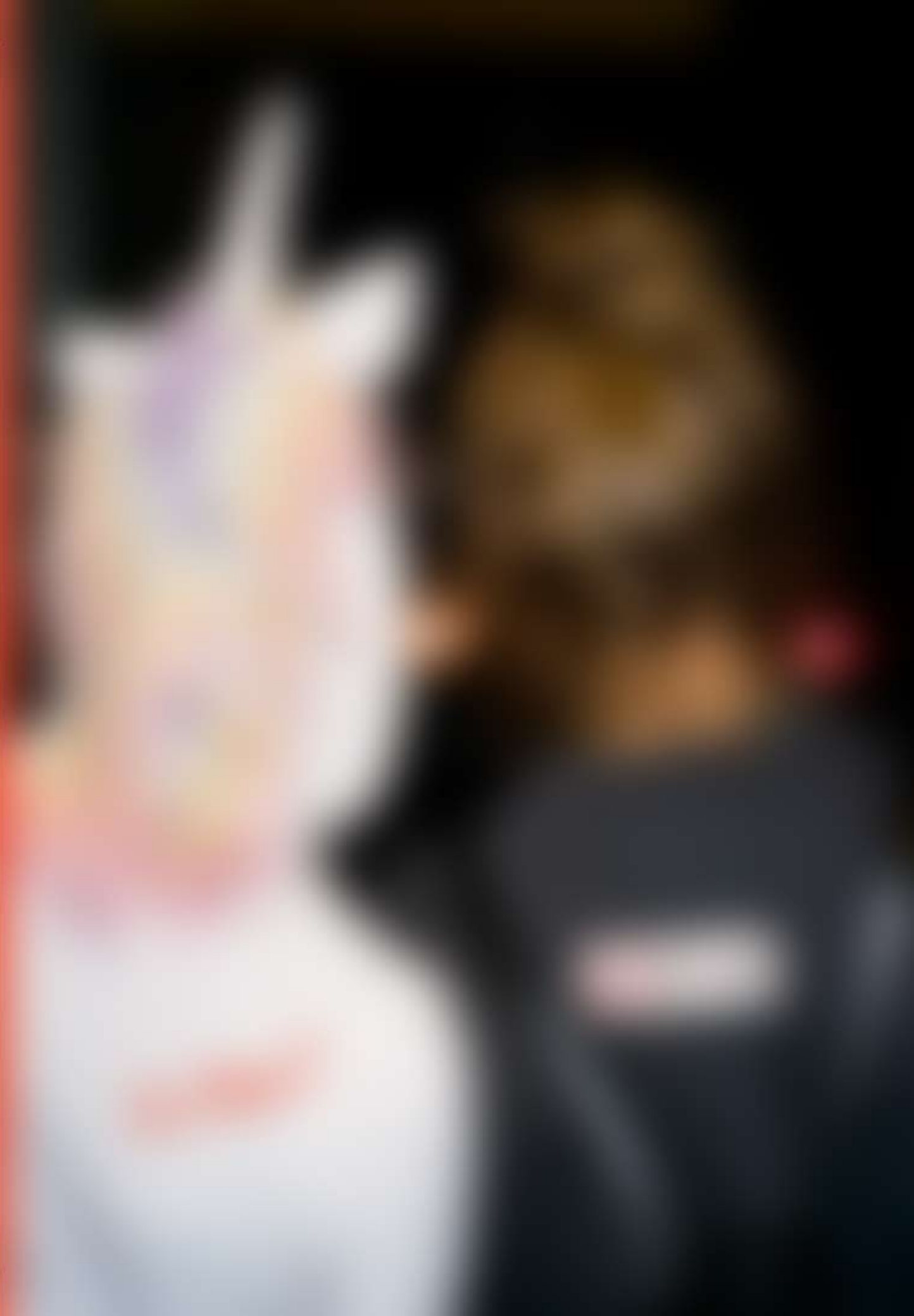
# S O L L

Text Almut Siegert, Claudia Minner (Protokolle)  
Fotos Florian Reimann

**Endlich wieder loslegen,  
das Leben in die Hand  
nehmen, Pläne machen!  
Wie gut fühlt sich das denn  
an? Zugleich sehnen sich  
jetzt viele nach dem  
Gegenteil: entspanntem  
Nichtstun, spontan und  
ohne Ziel. Wieso beides  
richtig ist – und was  
dich jetzt glücklich macht**

# I C H ?









Gerade schlagen bei den meisten von uns zwei Herzen in der Brust: Nach der langen Zeit der Einschränkungen haben wir große Lust, Dinge anzupacken, Chancen wahrzunehmen und selbst zu bestimmen, wo es für uns hingehen soll. Da ist eine Sehnsucht nach Aufbruch, diesem aufregenden Brizzeln, wenn etwas Neues beginnt. Wann, wenn nicht jetzt? Ja, ich will dabei sein! Die Motivationsforscherin Michaela Brohm-Brady, Professorin an der Universität Trier, spricht von einem neuen Lebensgefühl, das sich hier seinen Weg bahnt.

Bei aller Begeisterung fürs Machen gibt es in unserem inneren Team jedoch auch Stimmen, die nach den langen Monaten der Krise, mal leiser, mal lauter rufen: Nö, bitte nicht! Die dafür plädieren, dass wir nicht anpacken, sondern uns treiben lassen dürfen. Haben wir nicht soeben erst gelernt: Leben ist das, was passiert, wenn wir gerade andere Pläne machen? Überhaupt: Braucht es immer ein Ziel? Reicht pures Dasein nicht einfach mal aus?

Dieser innere Konflikt ist normal. In jedem Menschen steckt nämlich beides: Der Wunsch aktiv zu sein, zu gestalten und sich wirksam zu fühlen, genauso wie das Bedürfnis nach Tagträumen, Ziellosigkeit und einem Let-it-flow-Alltag, in dem es kommen darf, wie es kommen möchte. Manchmal wechseln wir zwischen diesen beiden Zuständen sogar innerhalb von Stunden oder während eines einzigen Gesprächs. Ein Anruf der Kollegin, dass sie das Team auf einer Online-Messe eingebucht hat, kann energetisierende Wirkung haben. Endlich geht es wieder los. Spannend, toll! Neue Kontakte, neue Ideen! Und

## „EINE GENIALE CHANCE – DOCH EIN FLAUES GEFÜHL“

**Sabine Votteler, 56, Gründungsberaterin aus München, sehnte sich nach einem Topjob in Zürich. Doch als das Angebot kam, zauderte sie plötzlich**

„Ach, du Scheiße, was mach ich jetzt?“, dachte ich, als der Headhunter am Telefon zu mir sagte: „Gratulation, Sie haben die Zusage!“ Eigentlich war es mein Traumjob: coole Firma, tolle Position, super bezahlt und dann noch in Zürich, wo ich schon seit Jahren leben wollte. Ich hatte im Bewerbungsverfahren richtig Ehrgeiz entwickelt, hatte in den letzten zwei Monaten drei Gespräche geführt, alles war super gelaufen – und alles sprach für diesen Job. Aber irgendetwas fühlte sich nicht richtig an. Ich erbat mir eine Woche Bedenkzeit und legte auf. Ein Jahr zuvor hatte ich eine Festanstellung als Marketingleitung gekündigt und mehrere Headhunter aktiviert, um mir bei der Jobsuche zu helfen. Nebenbei war ich in diesem Jahr freiberuflich als Beraterin tätig. Einfach nur so, um mir die Zeit zu vertreiben. Als dann die Zusage des Headhunters kam, war ich hin- und hergerissen: Einerseits war ich stolz und voller Freude. Was für eine geniale Chance war das – als CEO in Zürich zu arbeiten! Andererseits spürte ich ein flaues Gefühl im Magen, fast wie Übelkeit: Wie würde das sein? Ich müsste dann alle meine Freiheiten wieder aufgeben, die ich im letzten Jahr als Selbstständige so genossen hatte. Dann fiel mir eine Werte-Analyse wieder ein, die ich im vergangenen Jahr gemacht hatte und die ergeben hatte: Freiheit, Wirksamkeit und Wachstum – das sind meine wichtigsten Motivatoren. Plötzlich wurde mir klar: Die kann ich nur ausleben, wenn ich meine eigene Chefin bin! Also sagte ich ab. Der Headhunter war richtig sauer und drohte mir: „So ein Angebot bekommen Sie in Ihrem Alter nie wieder!“ Aber ich ließ mich nicht mehr umstimmen. Bis heute habe ich meine Entscheidung gegen diesen Traumjob und für die Selbstständigkeit keine Sekunde bereut! Ich bin das erste Mal in meinem ganzen Berufsleben gegen alle Vernunft meinem Bauchgefühl gefolgt – und das war richtig.

nur eine Stunde später erschreckt man ob der Fülle im Terminplaner, sehnt sich nach Trödeln, Quatsch machen und ziellosen Waldspaziergängen und fragt sich: Wie konnte ich nur auf die irre Idee kommen, bei der Anmeldung zur Online-Messe ein Häkchen zu setzen?

So normal dieser Wechsel im Grunde ist, er stellt uns immer neu vor eine schwierige Aufgabe: Welchem Impuls

will ich, soll ich folgen? Was ist jetzt gerade das Richtige für mich? Und wie werde ich meine Entscheidung von heute in zwei Wochen bewerten? Werde ich in die Tischkante beißen, weil ich das coole Jobangebot abgelehnt habe? Oder im Gegenteil dankbar sein, dass ich nicht gleich über das erstbeste Stöckchen gesprungen bin, das mir das Leben hinhielt? ▶



## „ICH KONNTE UND WOLLTE DIESES GEFÜHL NICHT MEHR AUFHALTEN“

**Heike Gollub, 57,  
PTA aus Bonn, sagte  
spontan ihre fertig  
geplante Hochzeit ab**

Es war alles organisiert: Hochzeitskleid, die Flüge, das Hotel auf Rhodos. Dort wollten Michael und ich heiraten, zusammen mit unseren Lieben und den Kindern aus ersten Ehen. Doch dann machte es plötzlich „Bäm“! Sechs Wochen vor der Hochzeit traf ich Uli und spürte sofort: Wow, dieser Mann berührt mein Herz! Wir waren gleich vertraut, wollten gar nicht mehr aufhören zu tanzen, alles kribbelte. Mein Verstand funkte Alarm, ich sagte: „Ich habe drei Kinder und heirate bald.“ „Dich würde ich auch sofort heiraten“, meinte Uli lächelnd. Michael war am Wochenende verreist, so traf ich Uli noch mal. Und plötzlich war mir klar: Ich kann und will dieses Gefühl nicht mehr aufhalten! Als Michael zurückkam, sagte ich ihm, dass ich ihn nicht heiraten werde. Das sei sicher Torschlusspanik, meinte Michael. Aber das war es nicht! Schon beim Heiratsantrag ein Jahr zuvor hatte ich mich nicht richtig gefreut. Irgendetwas fehlte mir, aber ich hatte den Gedanken verdrängt. Denn eigentlich war Michael der Sechser im Lotto, wir waren seit fünf Jahren als Patchwork-Familie zusammengewachsen. Doch die Begegnung mit Uli hatte mir gezeigt, was mir gefehlt hat: dieses Kribbeln, diese Herzensfreude! Ich sagte die Hochzeit ab und zog aus, ein Schock für alle. Aber Uli und ich sind bis heute glücklich, seit nun schon 20 Jahren.

# K

Kurz: Wir sind ambivalent! Genauer: Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Verhaltensweisen, die einander widersprechen, sind gleichzeitig vorhanden. Das ist ein anstrengender Zustand. Jeder ambivalente Mensch fühle sich hin- und hergerissen zwischen den angenehmen und unangenehmen Folgen seines Handelns, zwischen Attraktion und Destruktion, zwischen Weitermachen und Aufhören, so die Psychologen und Motivationsforscher William R. Miller und Stephen Rollnick. Ambivalenz kann man sich wie eine Art Wippe oder Waage vorstellen: Sobald die eine Seite runtergeht, verspüren wir einen großen Drang, der anderen wieder mehr Bedeutung und Gewicht zu geben. In Worten hört sich das so an: „Ja, aber...“!

Einen Freund oder eine Kollegin, die zwischen zwei Optionen stehen, unterstützt man daher auch am besten, indem man eben nicht zur einen oder anderen Möglichkeit rät, sondern vielmehr zur Anwältin der Ambivalenz wird. „Du fühlst dich gerade ganz schön hin- und hergerissen, oder?“ Und auch man selbst kommt viel besser voran, wenn man die Ambivalenz mit einem freundlichen Hallo begrüßt, benennt und anerkennt, anstatt weiter ihr Spielball im Unentschlossenen-Pingpong zu sein.

Die Energie lässt sich besser nutzen. Zum Beispiel, um widerstrebende Wünsche und Gefühle gleichermaßen zu würdigen. Denn hätten nicht beide Möglichkeiten Vor- wie Nachteile, wären wir nicht ambivalent. Dann wäre die Entscheidung ja einfach!

Klar ist also: Loslegen oder laufen lassen – beides ist auf seine Weise gut und wertvoll. Und beides kann inspirierend und interessant, aber auch nervig und beklemmend sein. Und es ist völlig okay, mal das eine zu wollen und sich dann doch wieder das andere zu wünschen. Und: Vielleicht geht ja auch beides. Oder auf dem Weg wird klarer, wohin die Reise gehen soll. Oder man schaut sich ganz in Ruhe einfach mal beide Seiten an, erst die eine, dann die andere. Entscheiden kann man sich ja immer noch später.

Also zunächst: Wie wird aus vielleicht noch unfokussiertem Brizzeln schwungvolle Tatkraft? Wie aus einer Idee ein konkretes Projekt? Eine Möglichkeit (die in jedem Fall Spaß macht und aufschlussreich ist): Mit der 5/25-Methode, die die beiden Journalisten Mikael Krogerus und Roman Tschäppeler in ihrem Handbuch „Machen: Eine Anleitung fürs Loslegen, Dranbleiben und zu Ende führen“ vorstellen. Schritt eins: Schreiben Sie 25 Ziele auf, die Sie erreichen wollen. Egal, was. Spanisch lernen. Ein besserer Mensch werden. Den Mont Blanc besteigen. Schritt zwei: Betrachten Sie Ihre Liste und markieren Sie die fünf wichtigsten Punkte. Schritt drei: Sie haben nun zwei Gruppen. Liste A, die fünf wichtigsten Ziele. Und Liste B, 20 Ziele, die Ihnen auch etwas bedeuten. Schauen Sie sie noch einmal an. Und dann streichen Sie sie alle durch. Denken Sie nie mehr an diese 20 Ziele. Sie sind wichtig, aber sie werden Sie immer von den fünf wichtigsten ablenken. Schritt vier: Betrachten Sie nun Gruppe A. Fünf Ziele. Widmen Sie sich diesen fünf. Und sonst nichts. Denn wir können nicht alles machen, nicht alles wissen, nicht alles werden.

„Liebe zu einer Sache entsteht durch Hingabe, nicht durch Anziehung“, sa-



gen Krogerus und Tschäppeler. Und ja, das gilt eben auch fürs Nichtstun! Es kann eine große Kraft darin liegen, sich ihm hinzugeben. Denn manchmal ist unsere Neigung zur Aktivität nichts als ein Nachteil, ein Stressor, der uns das Leben unnötig schwer macht. Abwarten, ausruhen und die Dinge einfach mal laufen lassen – das kann die beste Idee ever sein. Man muss nicht jeden Trend kennen, nicht jeden Impuls aufnehmen, nicht jede Möglichkeit, die sich bietet, nutzen. Die Leichtigkeit, die entsteht, wenn wir statt des Businessplans die günstige Fügung bestimmen lassen – ein Geschenk!

Wie entwickelt man den Mut dazu? Es hilft, einmal ehrlich zu checken, ob es sich wirklich um freudvolles Innehalten, um lustvolles Nichtstun handelt oder ob wir das, was wir da gerade vorhaben, doch eher Vermeiden und Verschieben nennen müssten. Das herauszufinden ist gar nicht so schwer: Es braucht nur ein aufrichtiges Gespräch mit dem eigenen Bauchgefühl. Wenn wir es zu Wort kommen lassen und ihm Glauben schenken, verrät es uns, ob uns Ängste oder Druck leiten – oder wir einer Sehnsucht folgen. Dann steht „einfach mal nichts tun“ wahrscheinlich sowieso längst auf unserer Liste A. ▶

## „MANCHMAL MUSS MAN ETWAS PROBIEREN, UM ZU WISSEN, WAS MAN WILL“

**Jana Fuchs, 42, Projektmanagerin aus Köln, träumte vom Auswandern. Bis sie mittendrin unsanft erwachte**

Mal was ganz anderes machen und auswandern – davon habe ich schon immer geträumt. Mit Anfang 20 wollte ich auf Lanzarote leben, das scheiterte aus finanziellen Gründen. Danach habe ich mich in meine Arbeit gestürzt und den Traum aufgeschoben – aber nie vergessen. 2015 fragte mich mein Freund, ob ich mit ihm auf einem Segelboot leben wollte. Bei dem Gedanken an hohe Wellen und Stürme wurde mir zwar mulmig, aber ich wusste: Das ist meine Chance auf ein Leben ohne Winter. Also schob ich alle Bedenken beiseite und ließ mich mitreißen. Ein paar Jahre später kauften wir einen Katamaran mit vier Doppelkajüten. Darin wollten wir Gäste mitnehmen und so unser Leben finanzieren. 2019 ging's los: Karibik! Klingt traumhaft, war aber total anstrengend. Ständig mussten wir die Route prüfen, jede Nacht fegten Mini-Tornados über uns hinweg und Baden war wegen der Haie und Barrakudas unmöglich. Dieser Traum war ein Albtraum. Schon nach einer Woche war ich total fertig, musste ständig weinen und dachte: „Mädchen, was machst du hier?“ Alle Ängste, die ich verdrängt hatte, kamen so heftig wie der Sturm, der uns Nacht für Nacht wach hielt. „Lass uns zurückkehren“, sagte ich zu meinem Freund. Aber für ihn war das keine Option. So verließ ich das Boot und ihn. Zwei Wochen später saß ich zu Hause und war nur froh. Zum Glück hatte ich die Wohnung noch nicht gekündigt. Irgendwie hatte ich wohl schon vermutet, dass ich nicht für immer weg sein würde. Aber manchmal muss man etwas erst probieren, bevor man weiß, was man will.



# AM BESTEN NICHTSTUN

Hirn ausschalten, Gedanken schweifen lassen:  
Das nennt sich „Niksen“ und bringt Klarheit

## W

Wie findest du raus, was gerade wirklich dein Ding ist? Na, durch Niksen. Zu deutsch: Nichtstun. Olga Meeking, polnischstämmige Autorin mit Wurzeln in ganz Europa, lebt seit über zehn Jahren mit ihrer Familie in den Niederlanden, dem Heimatland des Niksens. Sie schrieb darüber einen Artikel für die New York Times, der viral ging, und einen Bestseller, der jetzt auf Deutsch erscheint. Frau Meeking, wie geht Niksen?

**Ich bin zwischen verschiedenen Möglichkeiten hin- und hergerissen. Was kann ich tun?**

Ein gute Idee wäre, erst einmal nichts zu tun. Nicht grübeln, nicht in Aktivismus verfallen, sondern die Gedanken einfach absichtslos schweifen lassen, vielleicht den vorüberziehenden Wolken nachschauen oder auf dem Sofa liegend dem Regen lauschen – ohne Ziel, ohne bestimmten Zweck. Das hilft in solchen Momenten oft gut weiter.

**Wie kann das sein?**

Weil Niksen, so wird dieses bewusste Nichtstun bei uns in den Niederlanden genannt, alles andere als ein passiver Zustand ist. Neurologen haben mit bildgebenden Verfahren dem Gehirn bei der Arbeit zugeschaut. Man könnte ja denken, dass beim Nichtstun die Gehirnaktivität nachlässt. Doch im Gegenteil: Als die Teilnehmenden still dalagen und sich nicht mit einer bestimmten

Aufgabe befassten, leuchtete ein besonderes, alle wichtigen Verbindungen im Gehirn umfassendes Netzwerk auf. Man spricht inzwischen von einem „default mode network“, einem Ruhezustandsnetzwerk. Wenn wir uns hingegen absichtsvoll mit einer konkreten Aufgabe beschäftigen, lässt die Aktivität in manchen Arealen nach, weil die Energie dann fokussierter benötigt wird. Man darf sich also vorstellen, dass Nichtstun ein Zustand ist, in dem unser Gehirn sehr ganzheitlich arbeitet. Das erklärt auch, warum wir in solchen Momenten oft gute Einfälle haben oder kreative Lösungen finden, auf die wir bei angestrengtem Nachdenken nicht kommen.

**Können Sie ein Beispiel nennen?**

Der niederländische Psychologe Ap Dijksterhuis hat für eine Studie eine Wohnungssuche simuliert: Die Teilnehmenden erhielten die Beschreibung von vier Wohnungen und sollten auswählen. Eine komplexe Angelegenheit: Die eine Wohnung liegt besser, die andere hat eine gute Aufteilung, eine dritte ist vielleicht günstiger oder der Weg zur Arbeit ist kürzer. Dijksterhuis ließ dafür einige Proband\*innen genaue Pro- und Contra-Listen erstellen. Andere entschieden sich ohne großes Nachdenken intuitiv. Die Auswertung ergab, dass sie am Ende zufriedener waren als die, die systematisch herangegangen waren.

**Dabei bin ich ein echter Fan von Pro- und Contra-Listen ...**

Verstehe ich. Und so sehr ich das logische Denken schätze, alles weist darauf hin: Manchmal geht es anders besser. Denn: Nähern wir uns mit Logik einer Frage, arbeitet unser Gehirn linear, wir denken dann eins nach dem anderen. Komplexe Entscheidungen, gerade über

das eigene Leben, erfordern jedoch das gleichzeitige Bewerten oder Lösen von Problemen – und das gelingt mitunter einfacher, wenn wir uns von der Idee verabschieden, die Frage rein rational knacken zu wollen. Im Ruhezustand kann unser Gehirn Informationen ganzheitlicher verarbeiten.

**Gibt es auch Momente, in denen Niksen nicht hilfreich ist?**

Klar, Niksen ist kein Wundermittel. In einer depressiven Phase ist Nichtstun keine gute Idee. Oder wenn Sie deshalb bei der Arbeit Ärger bekommen, ihre Kinder Sie brauchen oder ein Projekt zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein muss. Und auch wenn wir von einem Thema überhaupt noch keine Ahnung haben, ist es sinnvoll, sich zunächst über die Fakten und Optionen erst mal genauer zu informieren.

**Ehrlich gesagt: Ich werde schnell nervös, wenn ich gar nichts tue. Ist Niksen dann nichts für mich?**

Der Niksen-Ansatz lässt sich auch mit Aktivität verbinden. Mein Bruder etwa trainiert für Marathonläufe. Manchmal läuft er aber auch einfach nur so aus Spaß – dabei kann er gut die Gedanken schweifen lassen. Tätigkeiten wie Häkeln, Stricken, Backen oder Gartenarbeit eignen sich auch bestens dazu, um in einen Zustand des Niksens zu kommen. Und Spazieren gehen ist toll. Einfach ausprobieren!



Kreativer, gelassener, erfüllter. Das Happiness-Prinzip aus den Niederlanden „Niksen – Vom Glück des Nichtstuns“ von Olga Meeking (Kailash, 16 Euro)