

Was so sinnlos
aussieht, könnte
die beste Aktion
sein: einfach
mal Innehalten

ALLES? *Oder mal nichts!*

Machen, machen, machen! Wer nicht aktiv ist, hat schnell Angst, etwas zu verpassen. Dabei ist ABWARTEN oft das Beste, was man tun kann ...

TEXT ALMUT SIEGERT FOTOS JAVIER DIEZ/STOCKSY

An was denken Sie, wenn Sie das Wort „Nichtstun“ hören? Wahrscheinlich an Entspannen und Loslassen. Oder an eine schöne Pause. An Liegestühle in der Sonne, an Dolce Vita. Ist ja auch naheliegend. Das Nichtstun, von dem hier die Rede sein soll, ist jedoch (zunächst) eher das Gegenteil. Es meint etwas Entschlossenes und Energievolles, eine bewusste Tat: Handeln durch Nichthandeln! Im Taoismus gibt es dafür sogar einen Begriff: „Wu Wei“. Er beschreibt das Gegenteil von Aktionismus sowie Übereifer und steht für Lebensgestaltung durch Geschehenlassen. Das ist gar nicht so einfach.

Es braucht eine gewisse Coolness. Und Mut. Weil man dafür mit Erwartungen brechen muss. Mit den eigenen. Und mit denen anderer Menschen. Denn wir lieben Aktivität. Wir mögen Menschen, die etwas wagen, bewegen oder erschaffen. Und wir mögen uns selbst, wenn wir so sind. Es fühlt sich so verdammt richtig und gut an, tätig zu sein! Wen interessiert ein Tweet, in dem steht: „Ich warte ab“? Wer likt auf Facebook den Satz: „Habe nichts gemacht“? Wer fragt nach Meinungen, die klugerweise für sich behalten wurden? Und Jobs, die man nicht gewechselt hat, kann man auch nicht auf einem Karriereportal posten. „Warten eignet sich nicht für Heldengeschichten“, sagt Friederike

Gräff, die ein kluges Buch über diesen ungeliebten Zustand geschrieben hat. Wir wollen schließlich als Gestalterinnen unserer Biografie wahrgenommen werden. Einfach den Lauf der Dinge abwarten? Schwierig, ungewöhnlich, erklärungsbedürftig! „Wer etwas tut, hat das Verständnis auf seiner Seite. Wer nichts tut, leidet unter Rechtfertigungsdruck“, sagt der Autor Björn Kern. Erfolg und Glück sind mit den Tätigen – das ist die Geschichte, die uns überall und ständig erzählt wird und die wir uns selbst und anderen ständig erzählen. Und natürlich: Oft stimmt sie ja auch. Das Wundermittel „Action“ wirkt.

Aber eben nicht immer. Manchmal ist unsere Neigung zur Aktivität auch ein Nachteil, ein Stressor, der uns das Leben unnötig schwer macht. Dann wäre entspanntes Nichtstun viel besser. Doch weil wir uns das nicht gestatten – oder

Viel öfter, als wir meinen, ist es besser, mal langweilig zu sein

es einfach nicht gewohnt sind –, springen wir meistens über all die Stöckchen, die man uns hinhält: Wir stürzen uns auf Aufgaben, die nicht unsere gewesen wären. Wir sagen Ja, obwohl ein Nein besser gewesen wäre, oder entscheiden übereilt Dinge, die noch mehr Zeit gebraucht hätten. Da klickt einer rasch auf „Senden“, dabei wäre vorheriges Nachdenken wesentlich klüger gewesen. An vorschnellen Mails und unbedachten Tweets sind schon ganze Karrieren gescheitert. „Wie blöd!“, denkt man.

Trotzdem sollten wir diesen manchmal nicht zu zähmenden Drang zum Handeln mit liebevollem Verständnis betrachten: Es ist in unserem evolutionären Erbe verankert, dass wir häufig lieber etwas tun, als innezuhalten. Unser Gehirn und unsere Gefühle sind im

Wesentlichen so strukturiert wie bei unseren frühesten Vorfahren. Und damals, Auge in Auge mit dem Säbelzahn tiger, war blitzschnelles Reagieren überlebenswichtig. Abzuwarten und erst mal in Ruhe über alles nachzudenken konnte tödlich sein. Diese Ur-Erfahrung steckt immer noch in uns. Deshalb neigen wir ganz besonders in Stresssituationen dazu, „irgendwas“ machen zu wollen. Wenn eine Situation unklar, widersprüchlich oder verunsichernd ist, tendieren wir besonders zur Umtrieblichkeit. Vor allem die inneren Antreiber (der Name ist eben Programm), die Glaubenssätze, die wir in der Kindheit gelernt haben, fordern uns ständig dazu auf, zu handeln: Sei stark! Sei perfekt! Streng dich an! Mit Aktivität lassen sich auch bestens unangenehme und schwierige Gefühle wegdrücken. Statt zum Beispiel die Kritik der Kollegin auf mich wirken zu lassen und zu fragen, inwieweit sie vielleicht recht haben könnte, ist es kurzfristig erleichternd, zurückzublaffen: „Das war in der Zeit doch gar nicht zu schaffen.“ Das bringt auf der Stelle Linderung, ist aber leider keine Lösung.

Oder: Die Traurigkeit einfach da sein zu lassen kann anstrengen und ängstigen. Wie viel leichter ist es, in solchen Momenten den Lieblings-Online-shop durchzuklicken und Wow-Stücke in den Warenkorb zu schieben – und damit aber auch die Chance zu vergeben, zu verstehen, was hinter der Traurigkeit steckt. Viel öfter, als wir meinen, ist es besser, langweilig zu sein. „Nichts im Leben ist so wichtig, wie man denkt, es sei denn, man denkt darüber nach“, sagt der amerikanische Psychologe Daniel Kahneman, der für seine Forschung über Denkfehler einen Nobelpreis erhalten hat. Eine Sache mag uns nicht aus dem Kopf gehen, es kann trotzdem sehr schlaue sein, abzuwarten. Weil die Dinge sich oft von selbst erledigen, weil jemand anderes einspringt, weil sie nicht mehr so wichtig sind, wie man zuerst dach- ➔

„Faulsein als Teil des neuen aktiven Tuns“ - laut Zukunftsinstitut ein neuer Trend für 2019

te, weil man mit ein bisschen Ruhe und Setzenlassen oft auf bessere Lösungen kommt. Die Dinge einfach mal liegen zu lassen muss nicht unbedingt behandlungsbedürftige Aufschieberitis sein. Wie effektiv Innehalten ist, lässt sich sogar mit konkreten Zahlen belegen. Der israelische Sportwissenschaftler Michael Bar-Eli hat beispielsweise 286 Elfmeterschüsse ausgewertet: Statistisch betrachtet ist es am sinnvollsten, wenn der Torwart einfach in der Mitte stehen bleibt, statt nach links oder rechts zu springen. Auch für den Börsenhandel ist gut dokumentiert, dass kontraintuitives Handeln das Beste fürs Portfolio ist.

Wer dem Impuls widerstehen kann, auf jede Kurschwankung sofort mit Kauf oder Verkauf zu reagieren, fährt langfristig besser. „Erfolg hat viel mit Inaktivität zu tun“, meint auch der amerikanische Investor Warren Buffett. Für ihn ist Nichtstun (im rechten Moment) nicht nur eine kluge Anlagestrategie (immerhin ist er der drittreichste

Mensch der Welt), sondern auch beglückende Lebensmaxime. So wohnt der 87-Jährige bis heute in dem Haus im US-Bundesstaat Nebraska, das er 1958 für 31.500 Dollar gekauft hat. Er mag sein Haus, es gefällt ihm. Deshalb wohnt er dort, egal was die Leute sagen. Seine

Wer anfängt, mit dem Handeln aufzuhören, bemerkt: Plötzlich ist Zeit da!

Devise: Man sollte Dinge ändern, wenn man es will – nicht, weil man es kann. Dem „Action Bias“ (so nennen Psychologen unsere Neigung zur Überaktivität) zu widerstehen ist höchst sinnvoll. Der Autor Björn Kern hat sich entschlossen, so oft wie möglich Dinge einfach so zu lassen, wie sie sind (und hat darüber das sehr aufschlussreiche Buch „Das Beste, was wir tun können, ist nichts“ geschrieben). Weil es ihn und sein Kind glück-

licher macht, weil es seinen Beziehungen guttut und es obendrein noch die Umwelt schont. Er ist in die verlassenen Weiten Brandenburgs gezogen, um dort über gelingendes Nichtstun nachzudenken, zu schreiben – und es dort erfolgreich zu praktizieren. Am liebsten schon montagsmorgens auf seiner Bank unter dem Birnbaum. Diese Fähigkeit wird in einer digitalisierten und automatisierten Arbeitswelt immer wichtiger werden, davon ist Ali Mahlodji, Co-Founder der Internetplattform whatchado, überzeugt. In seinem „Workreport 2019“, den er für das Zukunftsinstitut verfasst hat, rät er als Strategie: „Den eigenen Wert nicht an der Schaffenskraft festmachen und die Scham ablegen: Faulsein als Teil des neuen aktiven Tuns verstehen lernen.“

Es kann nahezu eine spirituelle Erfahrung sein, zu beobachten, dass alles weitergeht – auch ohne dass wir eingreifen. Man muss also vielleicht gar nicht sofort eine To-do-Rundmail schreiben, wenn ein Projekt nicht rundläuft. Und wenn die Stimmung daheim schlecht ist, kann man ja, ganz im Sinne von Scarlett O'Hara, einfach mal befinden: „Morgen ist auch noch ein Tag!“ Selbst beim Daten: Man muss nichts tun. Es reicht völlig aus, präsent zu sein und den Abend zu genießen. Alles Weitere passiert – oder eben nicht. Das Gefühl, schon zu Beginn für die Beziehung ackern zu müssen, sei eine „red flag“, meint der Hamburger Paartherapeut und Dating-Coach Christian Hemschemeier. Er rät in seinem Videoblog deshalb immer wieder: „Slow, slow, slow.“ Wer anfängt, mit dem Handeln aufzuhören, bemerkt etwas. Plötzlich ist Zeit da! Zeit, um Dinge zu Ende zu denken. Zeit, um wirklich kluge Entscheidungen zu treffen. Zeit für vergnügliche Gaga-Gespräche mit der Kollegin, die richtig gute Laune machen. Zeit, um am See zu liegen, die Füße im warmen Sand zu vergraben und den Wolken beim Vorbeiziehen zuzuschauen. Mehr nicht. ●