



100% BUER-Kolumne
„Wellness für die Seele“

Muße? Ein Muss!!!

Wir hetzen von Termin zu Termin, haben im Kopf eine Dauer-Erledigungsliste, und mancher fragt sich vielleicht: Wie soll ich (mir) das alles dauerhaft leisten können?

Die Termine im Fitness-Studio, die Superneuheit Smartwatch, endlich einen 3D-Fernseher und davor eine noch bequemere „Polsterlandschaft“. Unser rastloses Wirtschaftssystem ist darauf angewiesen, immerzu Wünsche aller Art in uns zu erzeugen. Ökologisch ist das nicht, aber vielleicht kommen einige Mitmenschen ja auf die Idee, sich einmal etwas anderes zu gönnen: Mehr Entspannung bei der Arbeit und mit der Familie und mehr Mut, auch mal NEIN zu sagen, wenn die persönliche Belastungsgrenze fühlbar wird. Wer erlaubt sich schon jede Woche ein paar Stunden wirklich völlig zweck- und bildschirmfreie Zeit – Zeit in der die Seele baumeln darf?

In seinem Buch „Muße – Vom Glück des Nichtstuns“ zitiert der Wissenschaftspublizist Ulrich Schnabel zahlreiche Fachleute zu dem Thema. Den Hirnforscher Marcus Raichle zum Beispiel, der 1998 ein Areal im Gehirn entdeckte, das nur dann hochaktiv ist, wenn wir entspannen. In diesen Ruhephasen schaffe es Verknüpfungen zwischen

den zahllosen, schon gespeicherten Inhalten. Nebenbei würden das Ich- und das Selbstbewusstsein gestärkt. Es sei äußerst produktiv, so Schnabel, sich die Eckdaten einer Aufgabe zu vergegenwärtigen und dann, etwa bei einem Spaziergang oder einem Nickerchen, zu entspannen. Das Gehirn schicke die gefundene Lösung später als „Gedankenblitz“ bzw. per „Eingebung“.

Viele „große Geister“ wie Leonardo da Vinci, Churchill und Napoleon hätten regelmäßig einen Mittagsschlaf gehalten. Aber auch im Trainingsplan des Tour de France Gewinners Lance Armstrong spielten, neben „einigen umstrittenen Rezepten“, Nickerchen eine wichtige Rolle. Wilhelm Busch verkürzte es so: „Erquicklich ist die Mittagsruhe, nur kommt man oftmals nicht dazu.“ Ob Sie nun einen Power-Nap (5-20 Minuten) oder ein Luxusschläfchen (60-90 Min.) halten – ökologisch unbedenklich ist mehr Muße auf jeden Fall!

Regine Rudat-Krebs (Systemisch-Psychologische Beraterin) • www.system-rudat-krebs.de