

**Vom Nichtstun**

Achtsamer  
durch den Alltag

.....

**Echt beerig!**

Superstars  
des Sommers

.....

**Baustelle Knie**

Wann operieren  
Sinn macht



**Nie  
wieder  
Zahnweh!**

**SO  
BLEIBEN  
ZÄHNE  
GESUND**



Nichtstun? Nichtdenken?  
Geht das überhaupt?  
Und: Braucht es dafür  
Urlaub? Nein, aber Ferien  
sind eine gute Gelegen-  
heit, es zu versuchen.

VON MAG.<sup>9</sup> ANDREA RIEDEL

# Vom Nichtstun und Nichtdenken

Foto: © iStock / Prostock-Studio



**E**ndlich einmal nichts tun!“ – Hinter dem Stoßseufzer, mit dem viele in den Urlaub starten, steckt im Grunde der Wunsch, sich einer Sache ohne Zeitdruck und Ablenkung zu widmen. Zwar ist der Urlaub keine Garantie dafür, dass auf Anhieb gelingt, was man unterm Jahr nicht kultiviert.

Doch es spricht auch nichts dagegen, die Auszeit zu nutzen, um sich auf das Wagnis „Nichtstun“ einzulassen.

### **AUF ABLENKUNG PROGRAMMIERT**

„Die Evolution hat uns auf Neugier, Angst und Ablenkung programmiert“, sagt der Neurobiologe und Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement, Dr. Bernd Hufnagl. „Überlebt hat nur der, den das Knacken im Gebüsch alarmiert hat und der die gemütliche Runde am Lagerfeuer sofort verlassen und das Weite gesucht hat. Heute vibriert das Handy und wir greifen hin, immer. Auch wenn die Message höchstwahrscheinlich nicht vom Säbelzahnstier stammt. Warum nur? „Weil unser Gehirn heute größtenteils im Erwartungsmodus ist: Eine Mini-Ablenkung jagt die nächste, das fragmentiert unser Denken. Es kostet viel Energie, dort fortzusetzen, wo wir unterbrochen haben.“ Kein Wunder, dass viele das Ge-

fühl haben, immer mehr zu tun zu haben. „Bedenklich ist, dass uns das Multitasking oft gar nicht mehr auffällt: vorm Fernseher eine WhatsApp-Nachricht lesen, während des Telefonats Facebook checken, im Lift schnell was googeln, die Banken-Werbung erinnert an die Miete, die überweisen wir gleich online am Heimweg ...“ Andererseits: Hatte, wer in der guten alten Zeit mehrere Tageszeitungen konsumierte, nicht auch einen Haufen Informationen zu verarbeiten? „Ja“, sagt der Neurobiologe, „aber das Tempo war langsamer, es gab keine verlockenden Links und zwei Artikel gleichzeitig lesen war zu keiner Zeit möglich.“

### **WENN DAS GEHIRN DIE BALANCE VERLIERT**

„Neugier, Angst und Konzentration – wir brauchen alles, haben aber die Balance verloren. Daher müssen wir unser Gehirn öfters in den Ruhemodus schicken, ihm eine Pause gönnen.“ Etwa indem wir „ins Narrenkastl schauen“, d.h. unsere Gedanken aufmerksam und wach beobachten, ohne sie zu werten – wie Fische in einem Aquarium, die ruhig und still an uns vorbeigleiten. Hufnagl: „Bei diesem ‚nicht zielgerichteten Denken‘ tut das Gehirn nicht nichts, sondern sortiert, verdichtet Nervenverbindungen, assoziiert. So funktioniert Lernen, das Gedächtnis generell. Und Kreativität! Das scheinbare Nichtstun oder -denken beschert uns oft erstaunliche Aha-Erlebnisse und kreative Einfälle.“ Aber auch das Tagträumen, z.B. vom wunder- →

Achtsamkeit bedeutet vor allem, wach und aufmerksam wahrnehmen, ohne zu werten.

© Jeff Mangione



*Ins-Narrenkastl-Schauen macht kreativ, das Gehirn knüpft dabei neue Verbindungen.*

Dr. Bernd Hufnagl

baren Abendessen im kleinen Fischlokal am letzten Urlaubsabend, ist pure Wellness fürs Gehirn. Dem kann Carina Ehrnhöfer, Achtsamkeits- und Stressmanagementtrainerin, nur zustimmen, auch wenn Fantasiereisen oder Tagträume nicht zu ihrem Schwerpunkt, dem Meditieren, gehören. „Beim Meditieren geht es nicht um zusätzlichen Input, sondern darum, innerlich leerer und stiller zu werden.“

## ACH, DIE ACHTSAMKEIT!

Zentrale Säule jeder Meditationstechnik ist Achtsamkeit: aufmerksam und ganz im Augenblick sein, wertfrei akzeptieren und eventuell einen gewissen Abstand zu sich selbst einnehmen. Erinnert das nicht sehr ans „Ins-Narrenkastl-Schauen“, das Bernd Hufnagl wärmstens empfiehlt? – Tatsächlich ist man auch dabei automatisch achtsam und hat so bereits einen Fuß in der Tür zur hohen Kunst des scheinbaren Nichtstuns, der Meditation.

Meditation hilft, auch im Alltag achtsamer zu werden. Die Palette reicht von ruhigen Techni-



ken wie der klassischen Sitz- oder Atemmeditation bis hin zu aktiven und bewegten Methoden. „Die positive Wirkung von Achtsamkeit ist durch wissenschaftliche Studien sehr gut belegt“, weiß Ehrnhöfer, die Menschen im In- und Ausland diese und andere Methoden näherbringt. Mehr als die Hälfte der Interessierten kommt aus einer Stresssituation heraus. „In unserer Gesellschaft wird das Nichtstun häufig als etwas Negatives vermittelt, daher fällt uns auch das Abschalten so schwer.“ Haben wir einmal Pause oder müssen warten, wischen wir sofort am Smartphone herum oder werden „handgreiflich“: Der eine holt den Rasenmäher heraus, der andere die Zeitung, der Dritte telefoniert. „Das ist alles in Ordnung, wenn es entspannt, Freude macht oder soziale Bedürfnisse stillt. Das Problem ist: Allzuoft tun wir es aus einem einzigen Grund – um ja nicht nichts zu tun.“

## VON NICHTS KOMMT NICHTS

Meditation wirkt. Denn unser Gehirn ist formbar, es baut sich ständig um. Aber von nichts kommt nichts: „Je öfter ich trainiere, umso schneller und besser die Ergebnisse – wie beim Muskeltraining“, so Ehrnhöfer. Wer regelmäßig meditiert, lernt etwa, mit Emotionen besser umzugehen, d.h. sie weder unkontrolliert rauszulassen noch zu unterdrücken, sondern bewusst zu regulieren. Auch die Körperwahrnehmung verfeinert sich, man spürt z.B. eine sich auf-



Zu schnell, zu parallel: Ständige Info-Flut am Handy fragmentiert das Denken.

bauende Verspannung früh genug, um gegen-  
zusteuern. Und – man wird gegenüber Ablen-  
kungen resistenter. „Manche können ihre Auf-  
gaben mit deutlich geringerem Aufwand erledigen  
und sind entsprechend weniger gestresst.“  
Man kann Meditation von der Pike auf in einem  
klassischen Meditationskurs über acht bis zwölf  
Wochen lernen, was den Vorteil hat, dass man  
eher dranbleibt. Man kann sich aber auch in ei-  
nem Workshop dazu anregen lassen, Achtsam-  
keitsmeditation in den Alltag einzubauen.

## JEDER VERSUCH ZÄHLT

„Selbst fünf Minuten Achtsamkeitsmeditation  
täglich sind besser, als an eigenen, zu hohen An-  
sprüchen zu scheitern. Dabei zählt jeder Ver-  
such.“ Routinetätigkeiten wie den Weg zur Ar-  
beit oder das Wäsche-Zusammenlegen „nützen“  
wir beispielsweise oft zum innerlichen Abhaken  
und Ergänzen von To-do-Listen. So halten wir  
das Stresssüppchen am Köcheln. Warum nicht  
eine wirkungsvolle Achtsamkeitsmeditation  
daraus machen? „Drosseln Sie einfach einmal  
das Tempo – beim Gehen, beim Wäsche-Zusam-  
menlegen, wobei auch immer. Atemrhythmus,  
Puls und Gedanken werden automatisch ruhi-  
ger.“ Langsam ausgeführt, erfordern Routine-  
bewegungen paradoxerweise mehr Aufmerk-  
samkeit. Damit ist der Boden fürs Wahrnehmen  
bereitet: Welche Alltagsgeräusche dringen an  
mein Ohr, während ich langsam gehe? Ist es ein  
Lärmbrei oder höre ich einzelne Geräusch he-  
raus? Wie fühlen sich die unterschiedlichen  
Wäschestücke an? Frottee, Baumwolle, Seide?  
Und was passiert gerade in meinem Körper?

## FREIHEIT VOM MÜSSEN

Speziell Meditationsanfänger sind oft mit stö-  
renden Gedanken konfrontiert: „Ist das fad!  
Bringt eh nichts! Das ist nichts für mich!“ Das  
gehört dazu, denn genau an diesen Hürden be-  
ginnt die Veränderung. Ehrnhöfer: „Auch ein  
Muskelkater ist unangenehm, zeigt aber, dass  
der Muskel wächst.“ Unterbinden kann man sol-  
che Gedanken nicht, aber „wir können frei ent-  
scheiden, ob wir sie aufgreifen oder unsere Auf-  
merksamkeit auf anderes richten“, so die Achtsam-  
keitstrainerin. Je mehr man in die Achtsam-  
keit hineinwächst, umso mehr spürt man, dass



*Routinetätigkeiten eignen  
sich gut für Achtsamkeits-  
übungen. Wichtig ist: Tempo  
rausnehmen!*

Carina Ehrnhöfer

© Charly Glawischnig Videoproduktion

man der eigenen Getriebenheit nicht ausgelie-  
fert ist. Viele, so Carina Ehrnhöfer, kommen  
beim Meditieren zur befreienden Erkenntnis:  
„Ich bin nicht meine Gedanken. Ich muss nicht  
auf alles, was mein Gehirn so produziert, gleich  
reagieren.“ Oder – wie es der Neurologe, Psy-  
chiater und Begründer der Logotherapie, Viktor  
Frankl, auf den Punkt gebracht hat: „Ich muss  
mir von mir selber nicht alles gefallen lassen.“

**Nicht Nichtstun, nicht Nichtdenken,  
sondern: Freiheit vom Müssen.**

**Was für ein wundervoller Gedanke ... →**

Fotos: © iStock / shapecharge, PhotoAlto

**Ruhe in Zeiten**  
**ständiger Erreichbarkeit**

Gerhard Blasche

**ERHOLUNG 4.0**  
Warum sie wichtiger ist denn je

maudrich

maudrich 2020  
256 Seiten, Hardcover  
EUR 24,90  
ISBN 978-3-99002-115-6  
Auch als Ebook erhältlich

maudrich

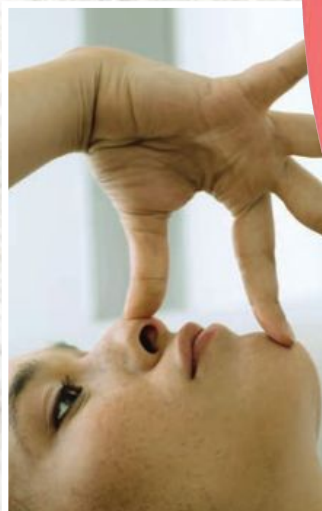
## Die To-do-Liste, dein Feind und Helfer?

Wer Listen mit zu Erledigendem führt, kommt früher oder später zur desillusionierenden Erkenntnis: Vollständige „Abarbeitung“ ist unmöglich. Jede Aufgabe bekommt sofort „Junge“.

„To-do-Listen sind hilfreich, keine Frage, können aber auch Perfektionismus und Kontrollzwang fördern. Es kommt auf die Dosis an“, warnt Neurobiologe Bernd Hufnagl.

## Nichtstun im Urlaub – ja, aber ...

Und was, wenn man das Smartphone eisern im Hotelsafe verbarrikadiert hat, und nun gemessenen Schrittes den Strand entlangspaziert oder mit geschlossenen Augen unterm Sonnenschirm wohligh die Sonne auf der Haut wahrnimmt, den Geruch von Eiskaffee und – zack! – Schon prasselt's auf einen ein: Pizzeria reservieren! Wo ist eigentlich der Pass? Vorm Heimfahren Installateur anrufen! Ist das Kind eingecremt? Nicht vergessen, Chef zurückschreiben usw. Stressmanagement-Trainerin Carina Ehrnhöfer tröstet: „Es ist schon ein Fortschritt,



wenn wir's bemerken und nicht den Körper auf Autopilot schalten, während das Gehirn munter Multitasking betreibt.“ Dann die Achtsamkeitsübung lieber unterbrechen, eine Notiz machen, und ganz bewusst neu einsteigen.

## Was macht der Nervus vagus?

Entspannung tritt ein, wenn der „Ruhe-nerv“, der sogenannte Nervus vagus oder Parasympathikus, zur Hochform aufläuft. Entlang dem Rückenmark „verlegt“, reichen seine Verästelungen zu allen Organen und entschleunigen die einen, damit andere aktiv werden können.

Er reguliert die Herzfrequenz, den Atemrhythmus und die Arbeit der Schweißdrüsen, er aktiviert die Verdauung, die ja nur in Ruhe funktioniert, verändert die Pupillenweite und vieles mehr – immer in Kombination mit seinem Gegenpart, dem parallel verlaufenden Sympathikus, der beschleunigt und anspannt. Notwendig ist beides, wie Bremse und Gaspedal beim Autofahren.



**Lunge** – Regulierung der Atemfrequenz



**Herz** – Verlangsamung des Herzschlags



**Galle** – Erhöhung der Gallensekrete



**Magen** – Anregung der Verdauung



**Darm** – Zunahme der motorischen Aktivität

Lesen Sie weiter auf Seite 18 →

## 5 Minuten für den „Ruhenerv“

Mit seinem Gesundheitsmanagement-Team checkt Bernd Hufnagl in Unternehmen, wie weit sich Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter entspannen und Grübeleien aller Art loslassen können, sprich: Wie gut sie den Nervus vagus aktivieren können.

Gemessen wird anhand der Herzfrequenz und deren Variabilität, die vom „Ruhenerv“ gesteuert wird. Die Freiwilligen werden ans EKG angeschlossen – ans Elektrokardiogramm, das die Herzaktivität misst – und sollen nur dasitzen und beim Fenster hinausschauen. Personen, bei denen die Herzraten-Variabilität Nervosität verrät, werden vorab herausgenommen.

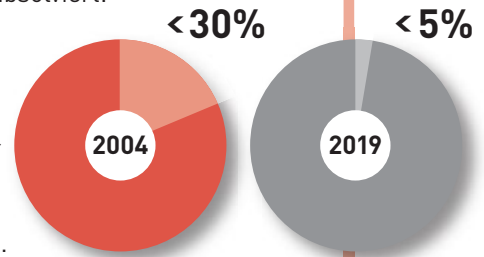
„Allen anderen schenken wir fünf Minuten Pause – eine Zeit, die bei Gesunden ausreicht, sich zu beruhigen“, erklärt Hufnagl.

Ganz und gar nicht beruhigend sind die Testergebnisse (siehe Kasten rechts).

Insgesamt mehr als 30.000 Freiwillige haben seit 2004 den Test absolviert.

### Kaum noch echte Entspannung

Schon 2004 konnte sich weniger als ein Drittel der 2000 Testpersonen entspannen. 2019 waren es gar nur mehr 5 (!) Prozent.



„Das ist eine alarmierende Tendenz“, so Hufnagl. Die meisten greifen zum Smartphone, sobald sie eine Minute lang nichts zu tun haben, und – tun schon wieder was. Dazu kommt, dass immer mehr Leute überzeugt sind, sich „eh entspannt“ gefühlt zu haben, trotz gegenteiligem EKG. „Das heißt de facto: Immer mehr Menschen wissen gar nicht mehr, wie sich echte Entspannung anfühlt.“

## Wie gelingen Mikropausen?

- Mehrere Mikropausen von zumindest fünf Minuten verbindlich einplanen und daran festhalten.
- Bewusst aus der Arbeit aus- und in die Pause einsteigen: z.B. zum Fenster gehen, Sitzplatz wechseln, sich aufs WC zurückziehen.
- In der Pause
  - # **Narrenkastl** (z.B. Gedanken wie Aquarium-Fische vorbeiziehen lassen)
  - oder
  - # **Fantasiereise** (z.B. wohlige Urlaubs-Tagträume)
  - oder
  - # **Achtsamkeitsübung** (geht auch in turbulentem Umfeld: z.B. Geräusche, Menschen, Farben, Gerüche, eigenen Körper bewusst wertfrei wahrnehmen)
- Bewusst wieder retour: Pause z.B. mit tiefen Atemzügen beenden. □

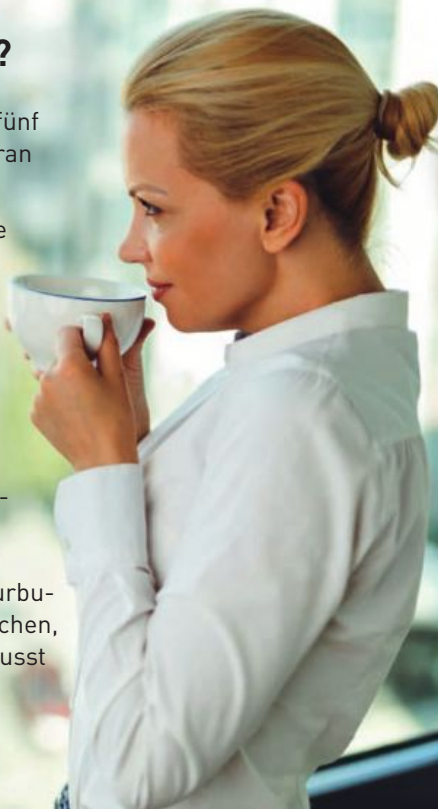


Foto: © iStock / Portra



### WEBTIPPS

Viel mehr als ein Museum: Lebenserkenntnis „to go“ bietet das Wiener Viktor-Frankl-Museum [www.franklzentrum.org/](http://www.franklzentrum.org/)

Die „Not-to-do-Liste“ ist nur eine von vielen Anregungen auf der Website des „Vereins zur Verzögerung der Zeit“ [www.zeitverein.com/](http://www.zeitverein.com/)

Kurse über „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (engl. MBSR) findet man u.a. auf der Website des MBSR-Berufsverbands [www.mbsr-mbct.at/](http://www.mbsr-mbct.at/)

Foto: © iStock / Goran13