

Innehalten ist aktives Nichttun

Je hektischer der Alltag ist und je mehr wir nach aussen orientiert sind, umso wichtiger ist das Innehalten: kleine Oasen im Alltag, eine jährliche Standortbestimmung sowie Brachzeiten bei grösseren Lebensübergängen. Diese Zeiten muss man sich oft erkämpfen und mit Fantasie suchen.

Von Lukas Niederberger, in: Cura Nova, 2018

Mitarbeitende in Pflegeberufen fühlen sich zu Recht provoziert, wenn sie in Artikeln lesen oder in Vorträgen hören müssen, dass sie regelmässig innehalten sollen, damit sie im Beruf langfristig brennen können ohne auszubrennen. Die meisten spüren, dass ihnen regelmässiges Pausieren und Innehalten, Reflektieren und Meditieren zweifellos guttun würde, aber sie werden im Alltag permanent von Sachzwängen und Terminen gesteuert, gehetzt und diktiert, drehen im Hamsterrad und leiten eine Feuerwehrübung nach der anderen. Wichtig ist bloss, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Denn operative Betriebsamkeit ist nicht selten eine verdeckte spirituelle Windstille.

«Tote» Momente bewusst nutzen

Laut Duden bedeutet «innehalten»: mit einer Tätigkeit oder Handlung für kurze Zeit aufhören. Die Betonung der kurzen Zeit finde ich wichtig und entlastend. Es geht nicht darum, dass wir jeden Tag eine halbe Stunde meditieren, sondern dass wir mir mitten in der alltäglichen Hektik kleine Inseln und Oasen suchen, wo wir bewusst nichts tun. Ich nutze speziell die sogenannten «toten» Zeiten zum Innehalten. Das sind die Momente, in denen heute 90% der Leute reflexartig ihr Smartphone zücken und die neuesten Posts checken: beispielsweise beim Fahren im Tram, beim Aufstarten und Herunterfahren des Computers sowie beim Warten an der Supermarkt-Kasse, an der Bushaltestelle oder an der Kaffeemaschine. In solchen Momenten atme ich bewusst ein paar Mal ein und aus und versuche nichts zu tun und nichts zu denken. Pflegende desinfizieren beispielsweise rund hundert Mal täglich ihre Hände. Wenn sie dabei bewusst drei Mal ein- und ausatmen, meditieren sie insgesamt mehr als jeder buddhistische Mönch. Zeiten zum Innehalten werden einem nicht geschenkt, man muss sie mit etwas Fantasie suchen und oftmals sogar stehlen. Wer öfters innehält, verliert sich nicht im Vielerlei und Allerlei des Alltags, sondern steuert das Leben im Hier und Jetzt. Meister Eckhart hat das Wesen des Innehaltens bereits vor 700 Jahren treffend formuliert: *«Will der Mensch kraftvoll im Innern wirken, so muss er alle zersplitterten Kräfte der Seele heimrufen und sie aus allen zerteilten Dingen sammeln zu einem inwendigen Wirken. Kraftvolle Einkehr geschieht durch ein Einswerden aus aller Zerstreuung. Es geht dabei nicht um ein Tun, sondern um ein Nichttun.»*

Lasttürme abbauen

Wenn wir innehalten, studieren wir bewusst nicht den letzten Ärgernissen und Spannungen, Fehlern und Misserfolgen, Kritiken und Enttäuschungen nach. Durch die Konzentration auf den Atem entwickeln wir allmählich die Fähigkeit des Seinlassens, Freilassens und Ruhenlassens. So türmt sich unser innerer Sorgen- und Lastenberg nicht kontinuierlich in die Höhe, sondern unser Geist wird je neu frei und fähig, Altes sein zu lassen und sich für Neues zu öffnen. Die Fähigkeit, Dinge ruhen zu lassen, bedeutet nicht, unerschütterlich und abgeklärt zu werden und uns durch nichts und niemanden mehr aus der Ruhe bringen zu lassen. Der Dalai Lama wurde einmal gefragt, ob er sich auch manchmal ärgere. «Ja, natürlich», antwortete er, «aber der Ärger dauert immer weniger lange.» Wer regelmässig innehält, entledigt sich nicht seiner Gefühle und Emotionen, sondern realisiert, dass er oder sie mehr ist als diese. Seit einigen Jahren baue ich auch äusserlich laufend Lastenberge ab. Wenn ich mein Büro gegen Abend verlasse, liegt kein Blatt Papier mehr auf dem Tisch. Und auf der Heimfahrt im Zug baue ich möglichst alle unbeantworteten E-Mails ab. Ich bin kein pedantischer Ordnungs-Freak, sondern schütze mich so präventiv gegen Überforderung und Burnout. Es ist ein unbeschwerteres Ankommen im Büro am Morgen, wenn sich auf dem Pult und im Outlook nicht zig Dossiers und Anfragen türmen.

Tabula rasa

Neben den täglichen Oasen und Inseln des Innehaltens, Seinlassens und Zentrierens ist es sinnvoll und hilfreich, einmal jährlich Versöhnung mit dem Vergangenen zu suchen und den Blick nach vorne schweifen zu lassen. Als man früher auf Wachstafeln schrieb, hat man diese regelmässig abgeschabt, damit sie wieder leer und aufnahmebereit wurden. Diesen Vorgang nannte man «tabula rasa». Dieses äussere Platzmachen hat seine Entsprechung in unserem Inneren. Vor allem rund um den Jahreswechsel spüren viele ein erhöhtes Bedürfnis, wie ein unbeschriebenes Blatt Papier zu sein. Sie vollenden Unerledigtes und richten ihren inneren Kompass neu aus. Den inneren Frühlingsputz kann man auf viele Arten durchführen. In den Standortbestimmungs-Kursen, die ich jeweils zu Beginn des Jahres erteile, wähle ich vier unterschiedliche Zugänge.

Rollen und Aufgaben hinterfragen

Der erste Zugang zur Standortbestimmung besteht in der Klärung unserer Rollen. Wir sind gleichzeitig Mensch, Frau/Mann, Partnerin/Partner, Mutter/Vater, Kind, Patin/Pate und leben verschiedene Commitments im Hauptberuf, in Nebenberufen, Ehrenämtern, in religiösen oder staatlichen Gremien, im Freundeskreis oder in Freizeitclubs. Es ist wichtig, uns diese Rollen dann und wann bewusst zu machen und uns zu fragen, ob der Einsatz unserer Ressourcen (Zeit, Geld, Know-how, Beziehungen, Empathie) noch stimmig ist. Wichtig ist, dass wir quantitatives und qualitatives Engagement unterscheiden. Es kann gut sein, dass wir für eine bestimmte Rolle oder Aufgabe künftig weniger Zeit oder Geld aufwenden wollen, aber uns mit mehr Herzblut und Leidenschaft auf bestimmte Personen, Gruppen und Aufgaben einlassen möchten. Es kann auch sein, dass es gewisse Rollen zu ändern oder gänzlich aufzugeben gilt. Wir können auch Rollen und Aufgaben aufführen, die erst in einigen Monaten oder Jahren auf uns zukommen werden, wo es aber sinnvoll ist, uns bereits heute innerlich-emotional oder äusserlich durch Weiterbildung darauf einzustellen.

Baustellen orten und ordnen

Der zweite Zugang zur Standortbestimmung besteht in der Analyse unserer Baustellen. Manchmal existiert in unserem Leben wie in Gemeinden und Städten eine ganze Reihe von Baustellen gleichzeitig. Gemeinderäte müssen Baustellen im Voraus genau planen und kalkulieren, weil sie nur eine bestimmte Zeit, ein bestimmtes Budget sowie eine bestimmte Anzahl Bauleute und Maschinen zur Verfügung haben. Manche Baustellen lassen sich auch nicht planen: wenn etwa ein Sturm Brücken und Strassen zerstört. In unserem eigenen Seelendorf ist die Sache nicht viel anders. Manche Baustellen sind ungebeten in unser Leben eingebrochen, andere können wir ziemlich genau und gelassen im Voraus planen. Weil wir wie Gemeinden über eine bestimmte Menge Ressourcen (Zeit, Geld, Energie usw.) verfügen, sind wir gezwungen, diese möglichst realistisch einzuteilen. Unsere Baustellen betreffen wie bei der obigen Übung mit den Rollen sämtliche Lebensbereiche: den Körper (Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Erholung, Schlaf), den spirituellen Weg, Sinnfragen, Partnerschaft und Ehe, die Herkunftsfamilie (Eltern und Geschwister), die jetzige Familie und eigene Kinder, die Arbeitsstelle, Aus- und Weiterbildungen, Nebenämter, soziale, kulturelle oder politische Engagements, den Freundeskreis, Hobbies, die Wohnsituation, den Lebensstil und die finanzielle Situation. Wenn wir mehrere offene Baustellen haben und gleichzeitig den Wohnort, den Partner und die Arbeitsstelle wechseln müssen, brauchen wir umso mehr Halt und Struktur in den übrigen Lebensbereichen. Wenn wir feststellen, dass mit hoher Wahrscheinlichkeit bald mehrere Baustellen in unser Leben treten werden, können wir diese wie Gemeinderäte im Dorf terminieren. Manche Baustellen können und müssen vielleicht so rasch wie möglich in Angriff genommen werden, weil weitere Baustellen von diesen betroffen sind. Andere Baustellen können problemlos ein paar Jahre warten. Und wenn für bestimmte Baustellen unsere eigenen Ressourcen nicht reichen, ist es keine Schande, wenn wir Unterstützung durch Dritte in Anspruch nehmen.

Balance ganzheitlich betrachten

Der dritte Zugang zur persönlichen Standortbestimmung besteht in der Betrachtung unserer Ausgewogenheit. Der Begriff «Work-Life-Balance», der den Einklang von Arbeits- und Privatleben betont, genügt zur Bestimmung unserer Ausgewogenheit allerdings aus zwei Gründen nicht.

Erstens betreffen unsere Engagements nicht nur die Arbeitswelt und den Privatbereich. Die Fokussierung auf die Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Familie ist zu eng. Unternehmen und Institutionen sind dann zukunftsfähig, wenn die Erwerbstätigen nicht nur die bezahlte Arbeit mit den Care-Arbeiten gegenüber Angehörigen unter einen Hut bringen können, sondern auch ihre freiwilligen gesellschaftlichen Engagements. Insgesamt arbeiten Erwachsene in der Schweiz jährlich 17 Milliarden Stunden. Davon sind 7,9 Milliarden Stunden bezahlte Erwerbsarbeit. Die unbezahlte Arbeit teilt sich auf in 7 Milliarden Stunden Hausarbeiten, 1,5 Milliarden Stunden Care-Arbeit für Angehörige und 700 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit. Äussere Balance muss darum die Vereinbarkeit all unserer Engagement-Formen berücksichtigen.

Zweitens geht es bei unserer Balance nicht nur um eine möglichst gesunde, faire und sinnvolle Aufteilung unserer produktiven Zeit, sondern um ein Gleichgewicht aller existenziellen Lebensbereiche. Hilfreich ist dafür das Modell der Positiven Psychotherapie der iranisch-deutschen Familie Peseschkian. Sie differenzieren beim ganzheitlichen Gleichgewicht vier Ebenen:

- Körper (Gesundheit, Sport, Aussehen, Ernährung, Erholung, Wohnsituation etc.)
- Leistung (Beruf, Engagements, geistige Beschäftigung, Bildung, Kultur, etc.)
- Beziehung und Kommunikation (mit Eltern, Partner/in, Kindern, Freunden etc.)
- Sinn (Spiritualität, Religion, Beziehung zur Umwelt, Zukunftsfragen)

Wenn wir beim jährlichen Innehalten merken, dass wir in letzter Zeit zu stark die Leistungsschiene oder die Sorge um den Körper betont haben und künftig mehr die Beziehungs- und die Sinnebene fördern möchten, dann stellt sich die Frage, wann und wie wir das konkret anstellen. Weil wir unsere Zeit nicht unbeschränkt vermehren können, muss die Entwicklung gewisser Ebenen nicht zwingend bedeuten, dass wir für bestimmte Ebenen mehr oder weniger Zeit, sondern mehr oder weniger Aufmerksamkeit, Leidenschaft und Interesse aufwenden. Die Gefahr dieser Übung besteht darin, dass wir uns unter Druck setzen und meinen, dass gleich ab morgen vieles oder alles in unserem Leben ändern müsse. Und wenn wir nach kurzer Zeit feststellen, dass unsere Energie und Zeit nicht reichen für die geplanten Änderungen, lassen wir die Vorsätze mit Frustration und einem geknickten Ego los. Das Bessere, Perfekte und Ideale ist oft der Feind des Guten. Darum ist es wichtig, dass wir uns die zeitliche Häufigkeit von Tätigkeiten gut überlegen. Wenn wir uns nicht sicher sind, ob wir künftig jeden Tag joggen oder meditieren oder Tagebuch schreiben werden, können wir uns vornehmen, dies zwei Mal wöchentlich oder fünf Mal monatlich zu praktizieren. Die Balance-Übung kann im Sinne des «weniger ist mehr» auch dazu führen, dass wir Übungen und Praktiken, die wir bisher gepflegt haben, künftig weniger oft, anders oder gar nicht mehr ausüben.

Leben mit Fokus

Der vierte Zugang zur Standortbestimmung besteht im Klären unserer Ziele und Werte. *"Wenn du nicht weisst, in welchen Hafen du segeln willst, kannst du unterwegs den Wind nicht nutzen"*, schrieb Antoine Saint-Exupéry. Wenn wir jeweils unseren inneren Kompass neu ausrichten, ist es unerlässlich, dass wir unsere Ziele und Werte kennen, die in unserem Leben den Fokus und die Wegmarken bilden. Zur Formulierung unseres Lebensziels hilft die radikale Frage, was dereinst in unserer Todesanzeige oder auf unserem Grabstein stehen soll. Werte können sich im Verlauf des Lebens ändern. Gesundheit und Sicherheit sind für 18-Jährige kein Thema, für 80-Jährige hingegen sehr zentral. Auch für das Formulieren unserer Werte können Fragen hilfreich sein wie: «Was wäre katastrophal, wenn es mir verloren ginge oder gestohlen würde?» oder «Welchen Wert würde ich so verteidigen, dass ich eine Zeit im Gefängnis auf mich nähme?»

Brachzeiten ermöglichen neues Wachstum

Anhalten, innehalten, Geist und Sinne nach innen richten, ist auch bei grösseren Lebensübergängen unerlässlich. Von der Wiege bis zur Bahre werden wichtige Lebensübergänge mit Ritualen verbunden. Für manche Auf- und Umbrüche, die existenziell radikal und dramatisch sein können, existieren hingegen kaum bedeutungsvolle Zeichen und Gesten: etwa beim Erwachsenwerden, beim Auszug aus dem Elternhaus, beim Ein- und Ausstieg aus dem Erwerbsleben oder bei Trennungen von Partnerschaften. Lebensübergänge bestehen wie alle Veränderungen aus drei Phasen: aus dem Ablösen des Vergangenen, aus dem Öffnen auf Neues sowie aus der Gestaltung des Dazwischen. Jede Phase ist mit bestimmten Prozessen und Herausforderungen sowie entsprechenden Gefühlen und Emotionen verbunden. Die Phase des Dazwischen, des Nicht-mehr-und-noch-nicht, bezeichnen und erleben wir oft negativ als Leere, Nichts oder Krise. Darum springen manche Menschen bei grösseren Umbrüchen gerne vom alten direkt in den neuen Zustand, von einer Partnerin oder Arbeitsstelle zur nächsten. Und manche Neu-Rentner füllen ihre leere Agenda gleich mit Reisetterminen auf, um nicht ins Grübeln zu geraten. Wer zwischen Seinlassen von Vergangenen und Sich-einlassen auf Künftiges bewusst innehält, stellt sich Fragen wie: Was will ich in der nächsten Lebensphase erreichen? Was ist für meine Entwicklung und für die Gesellschaft wichtig? Wofür brenne ich wirklich? Was entspricht meinem Wesen und Lebensplan? Wer bei grossen Übergängen innehält, geht mit seiner Seele um wie der weise Bauer mit seinem Acker. Er weiss, dass der Boden zwischen Ernte und Aussaat eine Brachzeit benötigt, damit er langfristig fruchtbar bleibt und Neues überhaupt wachsen und gedeihen kann. Wenn wir bei grösseren Übergängen nicht innehalten, werden wir künftig einfach mehr vom Gleichen machen. Echt Neues wird sich kaum ergeben. Wer sich eine Brachzeit zum Innehalten gönnt, akzeptiert gleichzeitig, nicht im Voraus zu wissen, wohin der nächste Schritt führt.

Bereit sein zum Achterbahn-Fahren

Innehalten im Alltag, im Jahreszyklus und bei Lebensübergängen ist nicht unbedingt ein gemütlicher Sonntags-Spaziergang. Innehalten kann auch Achterbahn-Fahren bedeuten. Der Respekt oder die Angst davor sollte allerdings kein Grund sein, um dem Innehalten auszuweichen und uns pausenlos zu beschäftigen. Es geht letztlich nicht darum, dass unsere Biografie eine nahtlose Gerade bildet, sondern dass wir möglichst sinnvoll und bewusst, lebendig und befreit leben.