

Nichtstun gelingt – wenn  
Psychonaut der eigenen  
inneren Welt wird.

Foto: Getty Images



# Mit Psychonautik durch den Sturm

Entspannung kann gelingen – auch wenn es schier unmöglich erscheint. Unsere Gastautorin leitet ein paar Schritte an, dann könnte der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung klappen.

GASTBEITRAG: Susanna Wieseneder

**E**in Weihnachten wie damals? Sicher nicht. Klimawandel, Virus-Mutationen, Lockdowns, Videokonferenzen, bis der Bildschirmschoner glüht – die vergangenen zwölf Monate muten an wie eine Aneinanderreihung von Ausnahmezuständen.

Wenn der Ausnahmezustand Alltag wird, schalten die inneren Systeme auf Alarm. Doch eine solche Alarmbereitschaft als Dauerzustand ist für das menschliche Gehirn nicht vorgesehen. Die Folge: Viele sind am Anschlag, übertaktet, übermüdet, reagieren aggressiv auf Stehsätze wie „Jede Krise ist eine Chance“ oder „Alles wird wieder gut“.

Jetzt können wir alle von Rettungssanitätern, Feuerwehrleuten, Schichtarbeitern und vom Spitzensport viel lernen; also von Berufsgruppen, die unregelmäßig arbeiten und die in der Lage sein müssen, auch kurze Pausen zur Entspannung zu nutzen. Mittelfristig lautet die „Geheim“-Formel:

■ **Eine Gegenwelt aktivieren:** Etwas tun, das überhaupt nicht mit dem Beruf zu tun hat, um runterzukommen.

■ **Langsam runterfahren:** Akzeptieren, dass der Mensch Zeit braucht, um die Emotions- oder Gemütslage zu beruhigen.

■ **Abschlusskompetenz erwerben:** Gesunde Gewohnheiten schaffen, die das Dienstende markieren und in die freie Zeit reichen.

■ **Die Gedanken klären** ist immer hilfreich: Gespräche mit Vertrauten oder Externen suchen, um Klarheit und Einordnung zu schaffen.

Die dringend notwendige und ersehnte Entspannung kann gelingen. Unter einer Voraussetzung: Anstatt wie ein Astronaut täglich neue Ziele und Aktivitäten zu planen, bildlich gesprochen zum Mond fliegen zu wollen, sollte man Psychonaut der eigenen, inneren Welt werden. Das bedeutet: bewusstes Wahrnehmen der eigenen Situation.

Es geht zunächst darum, wieder eine Beziehung zu sich selbst herzustellen

und zu seinem nächsten Menschen, den man zwar täglich im Homeoffice sieht, aber inzwischen schon mehr als Kollegen erlebt denn als Partner. Das lässt sich nicht eintakten wie eine Stunde im Fitnessstudio und ist auch nicht mit unserer Always-on-Mentalität kompatibel. Denn dafür gefragt ist das Nichtstun.

Dabei hilft die kleine, simple Technik des Den-Blick-schweifens-Lassen. Oder wie man auch sagen kann: ins „Narrenkastl“ schauen. Denn bei diesem Nichtstun bleibt nichts ungetan: Zonen unseres Gehirns entspannen sich, gedankliche Dauerschleifen lösen sich, neue Energie wird frei.

Es fällt uns oft schwer, genau dieses „Nichtstun“ auszuhalten. Entspricht es doch so gar nicht unserem Bild vom Wichtigsein und Gebrauchtwerden. Helfen kann da ausgerechnet das Vorbild der Rettungssanitäter, der Feuerwehrleute, des Spitzensports. Denn beim Spitzensport ist Erholung nicht nur die Voraussetzung für Leistung,

sondern wird als aktiver Teil der Leistung gesehen. Das ist eine gedankliche Brücke, über die wir Büro-Leistungsmenschen dankbar gehen sollten.

Am anderen Ufer angekommen wartet die Frage: Wie erhole ich mich wirklich, abseits aller gesellschaftlichen und persönlichen Erwartungen? Freut mich das Mountainbiken – möglichst weit, möglichst hoch, möglichst schwierig – am Wochenende wirklich, weil ich ein sogenannter aktiver Regenerierer bin? Oder würde ich mich beim Waldbaden, bei Gesprächen mit Freunden oder beim Yoga und Meditation viel besser erholen?

Unter diesem Aspekt kann Weihnachten gelingen, wenn die Pakete mit den Erwartungen an mich, an andere und an all das, was nächstes Jahr besser laufen und gelingen muss, eher klein ausfallen. Gelingt das, dann wünscht die Psychonautin frohes Fest!

**SUSANNA WIESENER** ist Leadership-Coach und Expertin für Mental Health.