

# Stille Nacht!

## SCHENKEN SIE SICH RUHEPAUSEN

◆ **Innehalten** Kaum jemand beherrscht noch die Kunst des Nichtstuns. An Weihnachten bietet sich die Gelegenheit, abzuschalten und der Stille endlich wieder mehr Raum zu geben. ———. MAŠA DIETHELM

**T**atort Bushaltestelle: 17 Personen warten auf den Bus, der in drei Minuten einfährt. 14 von ihnen sind beschäftigt – mit dem Smartphone. Vielen fällt das schon gar nicht mehr auf. Aber scheinbar haben wir verlernt, auch nur kurze Zeit mal nichts zu tun. Dabei ist das Nichtstun essenziell wichtig für unser Wohlbefinden, sagt der Psychotherapeut und Buchautor Hanspeter Ruch (62). Leider sei die Fähigkeit des Innehaltens den meisten Menschen abhandengekommen. Eine Tendenz, die durch Smartphone und Co. noch verstärkt wird.

**Mit sich selbst in Kontakt zu bleiben scheint schwer zu sein. Dafür sind die meisten Menschen permanent online und für andere erreichbar. Unterliegen wir dem Diktat der Zeit, in der wir leben?**

Teilweise schon. All diese Geräte beanspruchen uns zusätzlich. Wenn ich beispielsweise am Bahnhof stehe und auf den Zug warte, atme ich tief durch und entspanne mich. Da bin ich aber oft der

Einzigste. Rund um mich herum sind die meisten mit ihrem Smartphone beschäftigt. Die Freiräume, die wir im Alltag hätten, nutzen wir gar nicht aus. Ich bin aber davon überzeugt, dass wir einen angemessenen Umgang damit lernen können. Es geht nämlich nicht darum, auf eine Insel zu gehen und mit den Affen zu leben.

**Man könnte meinen, das Fest der Liebe sei ideal, um zur Ruhe zu kommen. Dennoch gelingt dies den wenigsten – die meisten Menschen sind an Weihnachten noch gestresster als sonst. Woher kommt dieser Widerspruch?**

Zunächst einmal sind die Erwartungen an das Fest natürlich unglaublich hoch. Die grösste Schwierigkeit aber ist, dass viele Menschen während des ganzen Jahres von einem Termin zum nächsten rennen. Während der Adventszeit kommt dann noch mehr Stress hinzu. Das ist wie ein Schnellzug, der immer in vollem Tempo unterwegs ist. Da kann man auch nicht plötzlich aussteigen.

An Weihnachten das Denken einfach umzustellen funktioniert nicht.

**Ist also unsere Lebensweise das Problem?** Absolut. Wir haben ständig eine Checkliste zur Hand und rennen Problemen und Aufgaben hinterher, im Irrglauben, es werde irgendwann besser: «nur noch das oder jenes erledigen, dann kommt das grosse Glück». Die meisten Menschen reden sich dies jahrelang ein. Aber: Wir werden zu dem, was wir üben. Was der Mensch ins Zentrum stellt, wird wachsen wie ein Samenkorn, das man giesst. Das gilt leider auch für die Unachtsamkeit im Umgang mit sich selbst.

Fotos: Prisma, Marc Dahinden

