

Claudia Hammond



Die Kunst
des
Ausruhens

Wie man
echte Erholung
findet

DUMONT

Claudia Hammond



Die Kunst
des
Ausruhens

Wie man
echte Erholung
findet

DUMONT

»In einer Zeit, in der unser Leben
so hektisch zu sein scheint wie nie zuvor,
war das Abschalten noch nie eine größere
Herausforderung. *Die Kunst des Ausruhens*
zeigt uns, wie es geht.«

MATT HAIG

Beschäftigt, ja sogar gestresst zu sein, ist heute zu einer Art Auszeichnung geworden. Nach dem Motto: Wer viel zu tun hat, ist auch gefragt. Gleichzeitig fühlen wir uns aber ständig erschöpft. Deshalb sollten wir dringend damit beginnen, Ruhe als Methode der Selbstfürsorge ernst zu nehmen. Die Kunst des Ausruhens stellt die zehn wichtigsten Aktivitäten vor, die Menschen helfen, echte Erholung zu finden.

Claudia Hammond

Die Kunst
des
Ausruhens

Wie man echte Erholung findet

Aus dem Englischen
von Silvia Morawetz und Theresia Übelhör

DUMONT

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel ›The Art of Rest. How to find Respite
in the Modern Age‹ bei Canongate, Books Ltd, 14 High Street, Edinburgh EH1 1TE.
Copyright © Claudia Hammond, 2019

eBook 2021

© 2021 für die deutsche Ausgabe: DuMont Buchverlag, Köln

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung: Silvia Morawetz und Theresia Übelhör

Redaktion: Susanne Rudloff

Umschlaggestaltung: Birgit Haermeyer nach einer Vorlage von Canongate Books

Satz: Fagott, Ffm

eBook-Konvertierung: CPI books GmbH, Leck

eBook 978-3-8321-7086-8

www.dumont-buchverlag.de

Für Jo und Grant

Ein Aufruf, zur Ruhe zu kommen



Das Ruhedefizit

Stellen Sie sich eine Hängematte vor – so eine bunt gestreifte. Sie schaukelt im leichten tropischen Wind sacht hin und her. Die Luft ist herrlich warm. Unterhalb des Hotelbalkons glitzert das (natürlich türkisfarbene) Meer im Sonnenlicht.

Für viele von uns ist das die klassische Vorstellung von Erholung: Niemand verlangt etwas von uns. Aber so einfach ist das nicht. Hängematten können tückisch sein. Man muss sich hineinlegen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren und auf der anderen Seite herunterzukippen. Man muss in der Hängematte nach oben oder nach unten rutschen, bis man eine Stelle findet, an der man bequem liegt. Vielleicht müssen Sie auch wieder aufstehen, um sich ein Kopfkissen zu holen – und dann das Ganze wiederholen. Doch am Ende finden Sie ins Gleichgewicht. Ein Gefühl der Ruhe durchströmt Sie. Sie können entspannen.

Können Sie das wirklich?

Selbst wenn Sie bequem in Ihrer Hängematte liegen, kann es schwierig sein, das Gefühl der Ruhe aufrechtzuerhalten. Hier spiegelt sich unsere Haltung zum Ausruhen ganz allgemein wider. Wir haben ihm gegenüber zwiespältige Gefühle. Wir sehnen uns nach Ruhe, doch dann befällt uns die Angst, wir könnten womöglich faul sein. Wir könnten vielleicht nicht das Beste aus unserem Leben machen.

Zu dem, was uns Menschen von vielen Tieren unterscheidet, gehört unsere Neugier. Selbst heutzutage, da viele von uns alles zum Leben

Notwendige haben, möchten wir sehen, was sich hinter dem nächsten Hügel, auf der anderen Seite des Ozeans oder auf einem fernen Planeten befindet. Wir verspüren den Drang, zu erforschen, mehr zu entdecken, einen Sinn zu finden. Unsere Neugier war für unser Überleben und unseren Erfolg als Spezies ausschlaggebend, doch der Nachteil dieser Neugier ist, dass sie uns rastlos machen kann. Wir haben stets das Gefühl, etwas tun zu müssen. Und wir haben uns angewöhnt, »etwas zu tun« sehr eng zu definieren. Für die meisten von uns bedeutet es, betriebsam zu sein. Und zwar nicht nur für eine gewisse Zeit, sondern unentwegt.

Doch schon Sokrates warnte uns vor der Unproduktivität eines geschäftigen Lebens. Wenn wir unentwegt beschäftigt sind, mangelt es unserem Leben von Grund auf an Rhythmus. Wir ebnen den Gegensatz von Tun und Nichtstun ein. Doch der Wechsel entspricht unserer Natur und ist gesund. So wie in der erwähnten Hängematte sollten wir zwischen Aktivität und Ruhe abwechseln und Ruhe ebenso ernst nehmen wie Aktivität.

Wir müssen uns häufiger ausruhen. Und uns besser ausruhen. Natürlich um des Ausruhens willen, aber auch unserem Leben allgemein zuliebe. Das Ausruhen dient nicht nur unserem Wohlbefinden, sondern auch unserer Produktivität. Eine kurze Recherche im Internet ergibt, dass wir im Zeitalter der Selbstsorge leben. Wie auch immer Sie zu diesem Begriff stehen, das Konzept ist gut. Und die beste Art der Selbstsorge ist, wie ich behaupte, das Ausruhen.

Doch derzeit leiden wir an einem Ruhedefizit. Dies war wohl das bedeutsamste Ergebnis der großen Studie, die den Aufbau dieses Buches bestimmt. Diese Studie, an der 18 000 Personen aus 135 Ländern teilnahmen, bekam den Namen »Ruhe-Test«. Ich werde später auf den Ruhe-Test zurückkommen, doch, wie gesagt, zu den wichtigsten Ergebnissen zählte, dass viele von uns das Gefühl haben, nicht genug Ruhe zu bekommen. Zwei Drittel der Studienteilnehmer sagten, dass dies auf sie zuträfe und dass sie gerne mehr Ruhe hätten. Frauen fanden im Durchschnitt pro Tag zehn Minuten weniger Zeit zum Ausruhen als Männer, und Menschen, die sich um andere kümmern mussten, hatten ebenfalls weniger Erholungszeit. Doch es waren die Jüngeren, sowohl

Männer als auch Frauen – entweder im Schichtdienst oder in traditionellen Vollzeitjobs tätig –, die glaubten, am wenigsten Ruhe zu finden.

Dies entspricht der allgemeinen Wahrnehmung, dass jüngere Menschen gestresst sind und zu kämpfen haben, um mit den Belastungen des Lebens zurechtzukommen. Mit rasender Geschwindigkeit verbreitete sich im Januar 2019 ein Artikel auf BuzzFeed mit dem Titel »Wie es dazu kam, dass die Millennials zur Burn-out-Generation wurden«.¹ Die Journalistin Anne Helen Petersen berichtete darin von der Vielzahl von Aufgaben, die sie auf ihrer To-do-Liste stehen hatte und die dazu führten, dass sie eine Art »Lähmung« entwickelte, die es ihr unmöglich machte, auch nur eine der Aufgaben zu erfüllen. Manche Älteren tun diese Angst ab und bezeichnen die Millennials abschätzig als »Generation Schneeflocke«. Aber ich denke, Petersen und ihre Generation haben etwas verstanden. Ich kann jedenfalls nachvollziehen, dass sie den Stau noch nicht beantworteter E-Mails als »Schande« bezeichnet, weil ich aktuell 50 449 Mails in meinem Posteingang habe. Doch es geht um mehr als nur darum.

Zweifellos ist es heutzutage herausfordernd, in den Zwanzigern zu sein – bei der großen Konkurrenz um Studienplätze und um Jobs, verbunden mit der nur allzu realen Aussicht, dass die Immobilienpreise, je nachdem, wo man lebt, bedeuten könnten, dass man für immer das unstete Leben eines häufig umziehenden Mieters führen muss. Hinzu kommt, dass diese Generation nicht erwarten darf, wohlhabender zu werden als die ihrer Eltern, und auch werden sie nicht von der großzügigen Altersversorgung profitieren können, die ein Teil der älteren Generation genießt. Doch jede Generation steht unter Druck, die Millennials genauso wie die Babyboomer. Vielleicht räumen die Millennials es bereitwilliger ein, aber die meisten von uns fühlen sich häufig von dem scheinbar nie endenden Strom von Aufgaben unter Druck gesetzt. Die moderne Arbeitswelt, der moderne Lebensstil und die moderne Technologie machen das Leben im frühen 21. Jahrhundert sehr anstrengend. Dank unserer Smartphones fühlen wir uns unentwegt auf Abruf, wohlwissend, dass wir das auch dann sind, wenn wir uns ausruhen, und dass das Ausruhen jederzeit von irgendjemandem unterbrochen werden kann.

Wir wollen uns häufiger ausruhen, wir könnten uns häufiger ausruhen, wir ruhen uns vielleicht auch häufiger aus, als wir denken –, aber wir fühlen uns mit Sicherheit nicht ausgeruht.

Ich bin selbst nicht sonderlich gut im Ausruhen beziehungsweise war es nicht, bis ich anfang, mich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Als ich Freunden davon erzählte, dass ich nach der Veröffentlichung meiner Bücher über die Themen Emotionen, Zeitwahrnehmung und über die Psychologie des Geldes begonnen hatte, ein Buch über das Thema Ausruhen zu schreiben, war ihre erste Reaktion gewöhnlich: »Aber du arbeitest doch unentwegt. Du selbst ruhst dich doch nie aus!«

Wenn mich jemand fragt, wie es mir geht, antworte ich in der Regel: »Gut, ich habe viel zu tun, eigentlich zu viel.« Das scheint mein Leben korrekt zu beschreiben, aber wie viel davon ist auch dem Wunsch nach Status geschuldet? Die Behauptung, viel zu tun zu haben, impliziert, dass man gebraucht wird. Es besteht Nachfrage nach Ihnen. Geschäftigkeit ist eine »Auszeichnung«, wie Jonathan Gershuny, ein Forscher auf dem Gebiet der Nutzung von Zeit, es nennt. Im Gegensatz zum 19. Jahrhundert ist es im 21. Jahrhundert die Arbeit, nicht etwa der Müßiggang, der uns sozialen Status verleiht. Unsere Geschäftigkeit illustriert einfach, wie wichtig wir sind, aber zugleich fühlen wir uns erschöpft.

Und trotzdem stimmt es nicht, dass ich unentwegt arbeite, selbst wenn ich vermeintlich arbeite. Während der Recherchen für dieses Buch und der Niederschrift war ich ebenso häufig *nicht* mit Recherchen und Schreiben beschäftigt. Ich lasse mich leicht und oft von Facebook oder Twitter ablenken. Ich gehe immer wieder in die Küche, um mir eine Tasse Tee zu machen. Ich habe meinen Schreibtisch in meinem Arbeitszimmer so aufgestellt, dass ich auf die Straße blicken kann, und freue mich jedes Mal, wenn ich draußen andere freiberuflich tätige Nachbarn im Gespräch sehe. Und natürlich muss ich mich unbedingt zu ihnen gesellen, denn ich möchte mir den neuesten Klatsch nicht entgehen lassen.

Ob mir diese ständigen Ablenkungen wirklich Ruhe bescheren, ist eine andere Frage. Offensichtlich spielt Verdrängung dabei eine große Rolle. Unentwegt. Ich sehne mich danach, einen Punkt zu erreichen, an dem alles

Wichtige erledigt ist, an dem alle Aufgaben auf meiner »To-do-Liste« feinsäuberlich abgehakt sind und ich mich endlich entspannen kann. Aufgaben erledigt. Probleme gelöst. Die Schwierigkeit besteht allerdings darin, dass es mir nie gelingt, diesen Zustand der Seligkeit zu erreichen, und ich mich selbst dann unsicher und unruhig fühle, wenn ich mich mit keiner der vielen anstehenden Aufgaben beschäftige.

Dieses Ruhedefizit, sowohl das empfundene als auch das tatsächliche, ist in vielerlei Hinsicht schädlich. In Großbritannien leidet eine halbe Million Menschen an arbeitsbedingtem Stress.² In den USA sind 13 Prozent der bei der Arbeit erlittenen Verletzungen auf Übermüdung zurückzuführen. Mehr als ein Viertel der Menschen ist schon einmal bei der Arbeit eingeschlafen, und 16 Prozent sind in jüngster Zeit beim Autofahren eingenicke.³ Wenn man die Betreuungsaufgaben, die Hausarbeit und die allgemeine Verwaltungsarbeit des modernen Lebens hinzunimmt, erstaunt es nicht, dass drei von vier Personen im vergangenen Jahr irgendwann einmal so gestresst waren, dass sie sich überfordert oder außerstande fühlten, das alles zu bewältigen.⁴

Müdigkeit kann gravierende Auswirkungen auf unsere kognitiven Fähigkeiten haben. Eine Aufgabe, die einfach erscheint, wenn man ausgeruht ist, wird in erschöpftem Zustand deutlich schwieriger. Müdigkeit führt zu Gedächtnisstörungen, zum Abstumpfen der Emotionen, zu Konzentrationsschwäche, Missverständnissen und zur Beeinträchtigung des Urteilsvermögens. Kein Zustand, den Sie sich bei Ihrem Piloten oder Arzt wünschen.

Und das Ruhedefizit ist nicht nur ein Problem für Erwachsene. In den letzten 20 Jahren sind in Großbritannien die Schulpausen zugunsten der Unterrichtszeiten verkürzt worden. So hat nur noch ein Prozent der weiterführenden Schulen in Großbritannien eine Nachmittagspause.⁵ Es ist jedoch vielfach belegt, dass Pausen die Konzentration verbessern⁶, sodass eine Verkürzung der Pausenzeiten im Hinblick auf die Prüfungsergebnisse wahrscheinlich kontraproduktiv ist und die Möglichkeiten der Kinder reduziert, mit anderen zu interagieren oder herumzutoben.

Die Auswirkungen von Schlafmangel sind inzwischen allgemein bekannt, und die Liste der Probleme, die er verursachen kann, ist lang: Typ-2-Diabetes, Herzleiden, Schlaganfall, Bluthochdruck, Schmerzen, entzündliche Reaktionen, Gemütsstörungen, Gedächtnisschwäche, Stoffwechselstörungen, Fettleibigkeit und Darmkrebs, alles gesundheitliche Probleme, von denen die meisten Ihre Lebenserwartung verkürzen können.⁷ Die Erholung hat bis jetzt nicht die gleiche Aufmerksamkeit bekommen wie der Schlaf, aber es gibt Beweise dafür, dass uns Entspannungszeiten helfen, bessere Entscheidungen zu treffen, dass sie unser Risiko, depressiv zu werden, senken, unsere Gedächtnisleistung ankurbeln und dazu führen, dass wir uns seltener erkälten.

Deshalb behaupte ich, dass es ebenso wichtig ist, sich gut auszuruhen, wie gut zu schlafen. Dieses Buch ist ein Aufruf, sich auszuruhen. Wir müssen anfangen, das Ausruhen wertzuschätzen, es anzuerkennen und eine Lanze dafür zu brechen. Ruhepausen sind kein Luxus, sie sind notwendig. Sie sind unverzichtbar.

Aber was ist Ausruhen überhaupt?

Hauptmerkmale des Ausruhens

Frei, erfüllend, warm, erholsam, dunkel, liegend, verträumt, köstlich, kühl, klärend, ruhig, notwendig, unbekümmert, herrlich, sicher, heiter, heilend, kostbar, privat, ersehnt, gedankenleer, beflügelnd.

Das sind einige der Begriffe, die die 18 000 Teilnehmer des Ruhe-Tests verwendeten, um die Frage »Was bedeutet Ausruhen für Sie?« zu beantworten.

Aber es gab auch andere Begriffe, die sie in Bezug auf das Ausruhen benutzten.

Schwach, labil, unruhig, schwierig, schmerzhaft, lästig, schuldig, ungerechtfertigt, untätig, ärgerlich, Luxus, egoistisch, flüchtig,

besorgniserregend, Zeitverschwendung.

Das Ausruhen hat für verschiedene Menschen offensichtlich eine unterschiedliche Bedeutung. In medizinischen Fachartikeln werden die Begriffe Schlaf und Ruhen häufig als Synonyme verwendet. Aber das Ausruhen ist komplexer als der Schlaf, weil man auf so viele verschiedene Arten ausruhen kann. Um es klar zu sagen, das Ausruhen, von dem ich hier spreche, umfasst alle erholsamen Tätigkeiten, denen wir im wachen Zustand nachgehen. Die Liste dieser Tätigkeiten könnte natürlich endlos sein, deshalb konzentrieren wir uns in diesem Buch auf einige der beliebtesten Arten des Ausruhens. Und was das Schlafen angeht: Es kann durchaus passieren, dass Sie während des Ausruhens einschlafen. Vielleicht schlafen Sie sogar beim Lesen dieses Buches ein, und das ist nicht unbedingt schlimm. Doch Schlafen und Ausruhen sind definitiv nicht das Gleiche.

Zum einen kann das Ausruhen körperliche Aktivität beinhalten, manchmal sogar anstrengende sportliche Betätigung, wie zum Beispiel Fußballspielen oder Laufen. Manche kommen durch das Auspowern des Körpers durch einen anstrengenden Sport gedanklich zur Ruhe, und sie erholen sich durch körperliche Aktivität.

Für viele andere stellt sich das Gefühl der Erholung nach Ende der körperlichen Betätigung ein. Wir kennen gewiss alle die angenehme Befriedigung, die das Ausruhen nach harter Arbeit oder das Erreichen eines Ziels mit sich bringt. In der Bibel (Prediger 5) heißt es: »Süß ist der Schlaf des Arbeiters«, und ich würde sagen, das gilt ebenso für Arbeiterinnen.

Doch das Ausruhen kann auch ohne jede Bewegung erfolgen. In einem bequemen Sessel zu sitzen oder in einem warmen Bad zu liegen sind, wie wir sehen werden, beliebte Möglichkeiten, sich auszuruhen. Und es ist nicht nur die körperliche Entspannung, die dabei so geschätzt wird. Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihr Geist erst dann zur Ruhe kommen kann, wenn ihr Körper ganz entspannt ist. Für manche Menschen bedeutet ausruhen, keinerlei geistige Anstrengung unternehmen zu müssen, während

andere sich entspannen, indem sie *Finnegans Wake* lesen oder schwierige Kreuzworträtsel lösen.

Für die meisten von uns besteht das Ausruhen jedenfalls nicht aus Arbeit. Zwei Drittel der Menschen sind der Meinung, ausruhen sei das Gegenteil von Arbeit. Aber das hängt davon ab, was Sie unter Arbeit verstehen. Es ist durchaus möglich, dass Sie es vorziehen würden, einen Tag im Büro oder in der Fabrikhalle zu verbringen, wenn die Alternative hieße, den ganzen Tag zu Hause Ihre kleinen Kinder oder einen kranken Angehörigen zu betreuen. Und dann gibt es diejenigen, die Wochenenden und Feiertage fern von ihrem geschäftigen Arbeitsplatz alles andere als erholsam finden. Vielleicht fragen sich viele von uns, ob solche Menschen eine bessere Work-Life-Balance brauchen, doch wo genau die richtige Balance liegt, wird immer eine subjektive Angelegenheit sein. In jedem Fall fühlen wir uns durch erzwungene Ruhe aufgrund von Arbeitslosigkeit oder Krankheit, wenn das Gleichgewicht durch zu viel Inaktivität aus dem Lot gerät, nicht etwa ausgeruht, sondern ruhelos. Wir wollen aktiv sein und was machen, aber die Umstände haben uns im Griff, und wir sind zu trauriger Inaktivität gezwungen. Und denken Sie an eine Depression, die es Menschen unmöglich machen kann, das Bett zu verlassen. Die Betroffenen leiden unter körperlicher Abgeschlagenheit, die sowohl unerbittlich als auch erschöpfend sein kann. Oder denken Sie an Gefangene, die viele Stunden lang in ihren Zellen auf ihren Pritschen liegen. In einer solchen Situation gibt es keine echte Erholung.

Wenn wir zum Kern des Ausruhens kommen wollen, lohnt es sich, den Ursprung des englischen Wortes »rest« zu betrachten. Das altenglische Wort *ræste* stammt vom althochdeutschen Wort *rasta* und dem altnordischen Wort *rost* ab, das neben der Bedeutung »rest«, also ausruhen, auch »Leuge« bedeutet. Leuge ist eine antike Längenmaßeinheit, die »den Abstand zwischen zwei Pausen« beschreibt. Die Etymologie untermauert also die Vorstellung, dass die Pause nach der Aktivität oder durch die Aktivität kommt. Wenn Sie nichts anderes tun, als sich auszuruhen, werden Sie sich nicht ausgeruht fühlen, doch wer aktiv ist, muss sich irgendwann ausruhen,

das ist notwendig und wohlverdient. Dann befinden Sie sich in einem Zustand echter Entspannung.

Die Forschung, auf die ich mich in diesem Buch stütze, bestätigt das. Die Menschen, die uns mitteilten, sie seien ganz und gar ausgeruht, schnitten in Sachen Wohlbefinden doppelt so gut ab wie diejenigen, die meinten, dass sie mehr Erholung brauchen. Aber die optimale Ruhezeit hat anscheinend eine bestimmte Dauer. Ist sie zu lang, sinkt das Wohlbefinden wieder. Und wie ich bereits erwähnte, scheint der erholsame Effekt der Ruhe komplett zu verpuffen, sobald diese erzwungen wird. Es ist tatsächlich alles eine Frage des Gleichgewichts.

Es könnte uns helfen, wenn wir alle ein personalisiertes, an unsere individuellen Bedürfnisse angepasstes Rezept für die richtige Dosis an Ruhe erhielten, doch obwohl Ärzte häufig Ruhe verordnen, äußern sie sich in der Regel sehr vage hinsichtlich der Art und Dauer. »Gönnen Sie sich etwas Ruhe«, sagen sie. Aber bedeutet das, einfach im Bett zu bleiben? Oder sollten wir unserem Lieblingshobby frönen oder hinausgehen und uns mit Freunden treffen, wenn wir das für erholsam halten?

Tatsache ist, dass wir diese Entscheidung selbst treffen müssen. Es handelt sich um einen Fall von Selbstdiagnose und Selbstverordnung. Aber das heißt nicht, dass wir nicht von anderen lernen können. Jeder kommt auf seine eigene Weise zur Ruhe, doch die unterschiedlichen Arten, wie wir uns ausruhen, haben viele gemeinsame Elemente.

Der Ruhe-Test

Ich habe bereits darauf hingewiesen, dass einigen meiner Gedanken in diesem Buch die Ergebnisse einer großen Studie, Ruhe-Test genannt, zugrunde liegen. Sie gehen auf die zwei Jahre zurück, in denen ich zu einem multidisziplinären Team gehörte – viele Teammitglieder waren Angehörige der Durham University – und das Ausruhen erforschte. »Das wird nicht schwierig sein«, scherzten meine Freunde, als sie hörten, dass wir das Glück hatten, Fördergelder zu bekommen, und als Erste in den

fünften Stock der Wellcome Collection in London einziehen durften. »Ihr könnt einfach herumsitzen und faulenzten.«

Das taten wir natürlich nicht (obwohl wir eine Hängematte hatten, die bei Besuchern sehr beliebt war). Unserer Gruppe gehörten Historiker, Dichter, Künstler, Psychologen, Neurowissenschaftler, Geografen und sogar ein Komponist an – alles begabte, engagierte und tatkräftige Menschen. Wir stürzten uns auf das Projekt, und das Ergebnis dieser zwei Jahre waren eine Ausstellung, ein Buch, zahlreiche öffentliche Veranstaltungen, wissenschaftliche Arbeiten, Gedichte und Musikkompositionen, von denen eine im BBC Radio 3 uraufgeführt wurde. Wir arbeiteten in der stets geschäftigen Euston Road mitten in London. Unserem Team gaben wir den Namen Hubbub (Tumult).

Dieser Name war sorgfältig gewählt. Er bekräftigte die Tatsache, dass die Hektik und der Trubel des Lebens vielen von uns den Frieden, die Ruhe und die Erholung rauben. Außerdem spielte er auf die Tatsache an, dass sinnvolles Ausruhen in der modernen Welt nicht durch den Verzicht auf unser geschäftiges Leben erfolgt, sondern durch Anpassungen und das Erreichen eines besseren Gleichgewichts zwischen Arbeit, Ruhe und Vergnügen.

Nach etwa einem Jahr in der Euston Road stellten wir unsere Online-Studie namens Ruhe-Test in den beiden von mir moderierten BBC-Radiosendungen vor – *All in the Mind* auf Radio 4 und *Health Check* im World Service. Im ersten Teil der Studie wurde nach der Ruhe gefragt, die die Teilnehmer bekommen, wie viel sie im Idealfall gerne hätten und welche Aktivitäten sie besonders erholsam finden. Im zweiten Teil sollten Fragebogen zur Bewertung von Persönlichkeit, Wohlbefinden und der Neigung, die Gedanken schweifen zu lassen, ausgefüllt werden.

Mit dieser Untersuchung gingen wir ein hohes Risiko ein. Wir hatten keine Ahnung, wie viele Menschen sich ausreichend für das Thema Ausruhen interessieren würden, um bis zu 40 Minuten zu opfern, um den Fragebogen auszufüllen. Aber es zeigte sich, dass das Thema Ausruhen für Menschen in der ganzen Welt ein akutes Problem darstellt. Wie bereits

erwähnt, nahmen 18 000 Personen aus 135 Ländern teil. Wir waren über dieses Maß an Beteiligung erstaunt und erfreut.

Inzwischen habe ich für dieses Buch alle Top-Ten-Aktivitäten, die die Teilnehmer der Studie uns als besonders erholsam nannten, genauer untersucht. Es gab einige Überraschungen. So schaffte es »Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen« beispielsweise nicht unter die Top Ten. Es landete nur auf Platz zwölf. Das mag seltsam erscheinen angesichts der Tatsache, dass viele Menschen erklären, der Kontakt mit anderen sei das, was das menschliche Leben ausmache. Durch jahrzehntelange wissenschaftliche Arbeit auf dem Gebiet der positiven Psychologie wurde nachgewiesen, dass Menschen nicht dann am glücklichsten sind, wenn sie Erfolg bei der Arbeit haben und mit Gesundheit, Wohlstand oder Intelligenz gesegnet sind, sondern wenn sie angenehme Beziehungen mit anderen Menschen unterhalten. William Morris stellte fest: »Gemeinschaft ist der Himmel, der Mangel an Gemeinschaft die Hölle: Gemeinschaft bedeutet Leben, der Mangel an Gemeinschaft den Tod.« Aber bedenken Sie, dass wir uns nicht mit den Aktivitäten befassten, die die Menschen besonders angenehm fanden, die sie am glücklichsten machten oder die sie am meisten schätzten, sondern mit denjenigen, die sie für besonders erholsam hielten. Und es ist in diesem Kontext bemerkenswert, dass man den Top Five der erholsamsten Aktivitäten meist alleine nachgeht. Es hat also den Anschein, als wollten wir, wenn wir uns ausruhen, anderen Menschen eher aus dem Weg gehen.

Eine weitere Betätigung, die es beim Ruhe-Test nicht unter die Top Ten geschafft hat, ist mein persönlicher Favorit, nämlich die Gartenarbeit. Sie ist zwar körperlich nicht erholsam, aber sie erlaubt meinem Geist abzuschalten, wie es keiner anderen Aktivität gelingt, und ich kann mich dabei am besten erholen. Durch die Gartenarbeit kann ich Zeit an der frischen Luft verbringen, die Erde zwischen meinen Fingern und – manchmal – die Sonne auf meinem Rücken spüren. Mir gefällt, dass der größte Teil der Arbeit, auch wenn ich viele Gedanken und Mühen für meinen Garten aufwende, von der Natur erledigt wird, wenn ich nicht da bin. Und ich kann die wunderschönen Ergebnisse genießen. Allerdings

nicht immer. Das Wetter macht die Gartenpflege immer unberechenbar. Doch natürlich hilft Erfahrung. Mit der Zeit lernt man, was im eigenen Boden gedeiht und was nicht. Fachleute können Sie beraten, aber eine Hitze- oder Kälteperiode – oder aber Nackt- oder Weinbergschnecken, Eichhörnchen oder Füchse – können Ihre ganze Arbeit zunichtemachen. Man bekommt den Garten nie wirklich perfekt hin, aber man hat stets das Gefühl, dass die Chance, alles könnte nahezu perfekt werden, besteht, wenn alles zusammenpasst – und das ist ja durchaus möglich. Das macht es so spannend; wie bei sämtlichen guten Spielen geht es um die perfekte Kombination aus Geschicklichkeit (die Wahl der richtigen Pflanze und des richtigen Standorts) und Glück (das richtige Wetter, der richtige Zeitpunkt).

Aber die Gartenpflege hat es, wie gesagt, nicht unter die Top Ten geschafft, ebenso wenig wie Kunsthandwerk und das Halten von Haustieren. Und es fehlt noch etwas, was Sie vielleicht erstaunt. Als die Teilnehmer mit eigenen Worten jede erdenkliche Aktivität auflisten konnten, stand das Verbringen von Zeit im Internet oder in den sozialen Medien auf der Liste der erholsamen Aktivitäten nicht weit oben. Wir verbringen zwar immer mehr Zeit im Internet, laden Selfies hoch oder sind in den sozialen Medien unterwegs. Aber obwohl wir das häufig tun und oft auch genießen, scheinen wir zu wissen, dass wir dabei nicht ausruhen. Sie werden in den folgenden Kapiteln erfahren, welche Aktivitäten besser abgeschnitten haben.

Ich möchte Sie dazu anregen, Ihre Einstellung dem Ausruhen gegenüber zu überdenken und sich über dessen Platz in Ihrem Leben klar zu werden. Ich wünsche mir, dass jeder Leser und jede Leserin, wenn er oder sie das Buch gelesen hat, ein Rezept oder neue Anregungen mitnimmt, wie er oder sie seine beziehungsweise ihre Zeit nutzt.

Wenn ich die internationalen Top-Ten-Aktivitäten durchgehe, werde ich mir die Beweislage sehr genau ansehen. Zeit in der Natur unter Bäumen zu verbringen mag wunderbar klingen, aber können wir auch beweisen, dass es erholsam ist? Und mit »beweisen« meine ich, den positiven Nutzen auf fundierte wissenschaftliche Weise irgendwie messen. Übrigens werden in diesem Buch einige gegenwärtige Annahmen widerlegt – etwa dass

Achtsamkeit (*Mindfulness*) den meisten Menschen mit Depressionen helfen kann, dass das Fernsehen Zeitverschwendung ist oder dass das Tagträumen etwas ist, das wir stets unterdrücken sollten.

Nicht bei jedem Menschen werden die gleichen Aktivitäten wirken, aber ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen zu der Erkenntnis verhelfen kann, was bei Ihnen funktionieren könnte. Nicht jede Betätigung ist für alle von uns reizvoll, doch jede kann uns Aufschluss geben, wie Erholung gelingen kann. Und je mehr man darüber Bescheid weiß, wie wichtig erholsame Aktivitäten sind, desto leichter fällt es einem meiner Meinung nach, ihnen bewusst und ohne Schuldgefühle nachzugehen. Wie in den Musikcharts werden die Top Ten der Ruhe-Studie in umgekehrter Reihenfolge von oben nach unten gezählt, beginnend mit der Nummer zehn der beliebtesten erholsamen Betätigungen und endend mit der Nummer eins. Ich freue mich, Ihnen schon jetzt mitteilen zu können, dass sich das Lesen als die allerbeliebteste Beschäftigung entpuppte. Sie wissen, was über die Intelligenz der Masse gesagt wird: 18 000 Menschen können nicht irren. Genießen Sie das Buch – scheinbar ist nichts erholsamer als das Lesen, und was könnte erholsamer sein, als ein Buch über das Ausruhen zu lesen?

Achtsamkeit



Was isst ein Achtsamkeitstrainer am liebsten? Antwort: Rosinen! Das ist kein Scherz, wie Sie vielleicht schon selbst beobachtet haben. Wenn Sie einen Achtsamkeitskurs besuchen, taucht wahrscheinlich irgendwann eine Tüte mit Rosinen auf, und man reicht Ihnen eine einzelne Rosine. Mir wurden mehrfach Rosinen gereicht, als ich für Radiosendungen Experten in Sachen Achtsamkeit interviewte. Ich gebe zu, dass ich mich bei dem Gedanken ertappte: »Schon wieder! Noch eine Rosine, die ich nicht einfach essen darf.« Und trotzdem funktioniert das Experiment mit der kleinen getrockneten Traube jedes Mal. Trotz meiner Skepsis der These gegenüber, durch Achtsamkeit sei alles zu lösen, kann ich nicht bestreiten, dass das Rosinen-Experiment faszinierend ist.

Und so läuft es gewöhnlich ab: Zuerst halten Sie die Rosine zwischen Daumen und Zeigefinger und untersuchen sie gründlich, betrachten die Falten auf ihrer Haut, den Schatten in den Rillen und die Art und Weise, wie die Oberfläche glänzt, wenn Licht darauf fällt. Drehen Sie sie so lange, bis Sie die verschiedenen Farbnuancen wahrgenommen haben. Legen Sie die Rosine auf Ihre Handfläche. Spüren Sie ihr Gewicht? Halten Sie sie an Ihr Ohr. Lauschen Sie wie an einer Muschel. Hören Sie etwas, wenn Sie sie zusammendrücken? Nein, Sie hören keine Wellen gegen das Ufer schlagen. Wie fühlt sie sich zwischen Ihren Fingerspitzen an? Wahrscheinlich ist sie inzwischen ein bisschen warm und glitschig geworden. Können Sie die Erhebungen und Rillen spüren? Legen Sie sie auf die andere Hand. Fühlt sie sich gleich an oder anders? Falls ja, wie genau?

Sie werden inzwischen gemerkt haben, dass diese gründliche Untersuchung der Rosine einen Ihrer Sinne nach dem anderen in Anspruch nimmt. Halten Sie sich die Rosine an die Nase. Riecht sie? Achtsamkeitstrainer können diese Untersuchung gute fünf Minuten hinziehen, bis Ihnen endlich gestattet wird, sich die Rosine in den Mund zu schieben. (Vorausgesetzt, Sie wollen das noch immer tun.) Doch selbst dann dürfen Sie sie nicht einfach essen. Sie müssen sich die Rosine zunächst auf die Zunge legen und spüren, wie sie sich anfühlt. Im Idealfall tun Sie das 30 Sekunden lang. Dann, und erst dann, dürfen Sie anfangen, die Rosine – natürlich langsam – zu zerkaugen und dabei auf alles zu achten, was in Ihrem Mund geschieht: auf den süßen Geschmack, wie Ihr Speichel fließt, das Gefühl des Kauens und schließlich des Schluckens.¹

Dann dürfen Sie aufhören. Glückwunsch. Sie haben gerade eine Rosine auf achtsame Weise gegessen. Sie können diese Technik auf alles anwenden. Achtsam Zug fahren, den Hund achtsam Gassi führen, achtsam das Geschirr spülen (es ist nicht nötig, so weit zu gehen und das Spülwasser zu kosten) – und währenddessen alle Ihre Sinne einsetzen und, das ist entscheidend, dabei auf Ihre Atmung achten. Wenn andere Gedanken in Ihrem Kopf auftauchen, die Sie ablenken, beobachten Sie diese Gedanken, ohne sie zu bewerten, und akzeptieren Sie sie, anstatt zu versuchen, sie zu unterdrücken.

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die jeden Tag ihre Achtsamkeitsübungen machen, oder zu denjenigen, die vorhaben, es einmal auszuprobieren. Oder Sie sind jemand, der dies für neuartigen Hokusfokus hält und den Gedanken, eine Rosine in Zeitlupe zu essen, schauerhaft findet. Wie bereits gesagt, stehe ich der Achtsamkeit als Allheilmittel skeptisch gegenüber. Ich halte es für aufschlussreich, dass die Achtsamkeit, obwohl sie sich inzwischen zu einem Millionengeschäft entwickelt hat, beim Ruhe-Test nur auf dem zehnten Platz landete. Es ist klar, dass sie, wie wir feststellen werden, nicht für jedermann geeignet ist, und sie ist definitiv nicht das Allheilmittel, als das sie manchmal angepriesen wird. Doch selbst wenn Sie nicht vorhaben, sich regelmäßig damit zu beschäftigen, kann die Achtsamkeit jedem von uns verdeutlichen, wie man sich ausruhen sollte.

Natürlich besteht das schlagkräftige Argument, dass Achtsamkeit nichts Neues ist, sie sei einfach eine modernisierte Variante von verschiedenen 2500 Jahre alten buddhistischen Meditationspraktiken ohne die ethischen, spirituellen und auf Mitgefühl basierenden Elemente. Das Ganze neu verpackt und auf das Individuum zugeschnitten und nicht auf dessen Mitmenschen. Und es stimmt auch, dass das Wort »Achtsamkeit« Sammelbegriff ist für eine Unmenge von Praktiken. Auch einzelne Meditationsströmungen, wie zum Beispiel der Tantra-Buddhismus, kennen eine Vielzahl unterschiedlicher Meditationstechniken, die jeder Achtsamkeitsübende und -therapeut übernehmen kann. Wenn Sie dann noch die vielen anderen traditionellen Meditationspraktiken hinzunehmen und die Therapieprogramme, die zur Verbesserung der geistigen Gesundheit entwickelt wurden, die Achtsamkeits-Apps, Bücher und Kurse in der Sporthalle bei Ihnen vor Ort oder am Arbeitsplatz, erstaunt es nicht, dass sich alle in Sachen Achtsamkeit einig sind, nämlich dass es sich *nicht* um ein feststehendes Konzept handelt.

Wenn jemand sagt, er praktiziere Achtsamkeit, dann hat er vielleicht viele Tausend Stunden damit verbracht, eine uralte Form der Meditation zu üben, zu der das mitfühlende Denken über sich selbst oder andere Menschen gehören kann. Vielleicht benutzt er zu Hause regelmäßig eine App, oder er versucht, mehr im Hier und Jetzt zu leben und auf seine Sinneswahrnehmungen zu achten. Und selbst diese Liste der verschiedenen Arten der Achtsamkeit ist nur ein ganz kleiner Teil aller in der Kunst oder Wissenschaft, Philosophie oder Religion bekannten Formen und Vorgaben der Achtsamkeit.

Ich interessiere mich weniger für die Debatten über die verschiedenen Formen und Definitionen der Achtsamkeit als für die fundierte, verlässliche Forschung darüber, wann sie wirksam ist und wann nicht. Deshalb werde ich sie in diesem Buch ganz einfach definieren. Auch wenn man das vielleicht kindisch finden kann. In *The Ladybird Book of Mindfulness*, das mir jemand einmal zu Weihnachten geschenkt hat, wird sie beschrieben als die »Fähigkeit, zu glauben, man tue etwas, während man nichts tut«. Das gefällt mir. Eine ernstere Definition und eine, die heutzutage am häufigsten

genutzt wird, stammt von einem Mann, der für viele ein Wegbereiter auf diesem Gebiet ist, Jon Kabat-Zinn. Auf ihn geht das in der westlichen Welt wiederaufgelebte Interesse an der Achtsamkeit zurück, beginnend 1979 mit der Entwicklung des »Mindfulness-Based Stress Reduction Programm«. Er sagt, Achtsamkeit ist »die Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt«.

Aber wie genau hilft uns das beim Ausruhen?

Der Weg zur absoluten Stille

Wie wir wissen, neigt unser Geist, wenn man ihn lässt, dazu abzuschweifen. Wir genießen es, unsere Gedanken schweifen zu lassen, aber das kann manchmal auch lästig sein: Wir sind selbstkritisch, grübeln über die Vergangenheit nach oder machen uns Sorgen um die Zukunft. In diesen Momenten ist die Achtsamkeit am nützlichsten: Sie hilft uns, in der Gegenwart zu bleiben. Je mehr die Menschen Achtsamkeit üben, desto leichter gelingt es ihnen, in diesen Zustand zurückzukehren, selbst in besonders schwierigen Zeiten, wenn sie aufgeregt sind oder sich gestresst fühlen.

Der Philosoph und Psychologe William James sagte im 19. Jahrhundert: »Wenn Menschen ihre innere Einstellung ändern, können sie auch die äußeren Umstände ihres Lebens ändern.« Manche Menschen vergleichen das Achtsamkeitstraining mit der Kräftigung eines Muskels, und das bedeutet natürlich Arbeit. Es stimmt, dass die ersten Achtsamkeitsübungen alles andere als erholsam sein können. Als ich damals als Studentin an einem Meditationswochenende in einem buddhistischen Zentrum teilnahm, verbrachte ich während dieser zwei Tage viel Zeit damit, darüber nachzudenken, wie schlecht ich beim Meditieren war, wie sehr mir die Knie wehtaten und dass alle anderen das Meditieren scheinbar viel besser beherrschten. Als das Wochenende vorüber war, war ich keineswegs ekstatisch, sondern total gestresst. Vermutlich habe nicht nur ich diese Erfahrung gemacht.

Aber die Befürworter der Achtsamkeit empfehlen uns dringend, an ihr festzuhalten. Wenn man das tut, werde sie einem am Ende Ruhe bescheren. Es ist das Gleiche wie mit vielen Betätigungen, die irgendwann erholsam sind. Als ich begann, mich ernsthaft mit der Gartenarbeit zu beschäftigen, erforderte dies Konzentration, Planung, Entscheidungen und natürlich jede Menge körperlicher Anstrengung, und das alles klingt eher nach Arbeit als nach Erholung. Dennoch empfinde ich jetzt alle Teile dieses Prozesses augenblicklich als erholsam, selbst die anstrengenden, die in einem Garten natürlich jedes Jahr wieder anstehen. Kaum betrete ich mein winziges Gewächshaus, in dem sich gerade einmal eine Person aufhalten kann, schon fühle ich mich besser. Und kaum grabe ich in meinen Hochbeeten herum oder bepflanze meinen kleinen Vorgarten, schon bin ich entspannt und glücklich.

Jon Kabat-Zinn macht keinen Hehl daraus, dass das Praktizieren von Achtsamkeit harte Arbeit ist. Der von ihm entwickelte einflussreiche Kurs, besteht aus einer zweistündigen Sitzung wöchentlich über zwei Monate hinweg. Gegen Ende des Kurses findet ein ganztägiger Workshop statt. Aber der schwierigste Teil sind die Hausaufgaben. »Sie verpflichten sich vertraglich, an sechs Tagen pro Woche täglich 45 Minuten freizuschaukeln, um das Nichtstun zu üben. Okay. Uns ist es egal, wie Sie sich die 45 Minuten frei machen, aber sie sind Voraussetzung. Und es muss Ihnen nicht gefallen. Sie müssen es einfach tun.«² Wenn man es richtig machen will, ist Hingabe erforderlich. Ich habe es oft probiert, häufig mit vielen anderen Teilnehmern bei öffentlichen Veranstaltungen zum Thema Achtsamkeit, aber auch allein zu Hause. Obwohl ich mit der Absicht anfang, sie regelmäßig zu praktizieren, bin ich nie bei der Stange geblieben. Ich vermute, die Achtsamkeitstrainer, die ich interviewt habe, missbilligen Dilettanten wie mich, allerdings sind sie viel zu freundlich, um das je auszusprechen, weil sie niemals wertend sind.

Einen Zustand des Friedens zu erreichen erfordert jede Menge Arbeit, aber Jon Kabat-Zinn hat sicher recht, wenn er darauf besteht, dass sie sich lohnt. »Das Erfahren einer solchen anhaltenden elementaren äußeren Stille und der inneren Ruhe, die damit einhergehen kann, sind Grund genug, das

Leben neu zu organisieren, um diese Erfahrung zu kultivieren und von Zeit zu Zeit darin zu schwelgen.«

Warum ist Achtsamkeit erholsam?

Absolute Stille klingt herrlich erholsam, dennoch scheint es ein Paradox zu sein. Wenn Achtsamkeit uns zunächst so viel Arbeit abverlangt, ist sie dann wirklich erholsam? Sollte etwas nicht von Beginn an erholsam sein? Beim Ruhe-Test haben zwar neun andere Aktivitäten die Achtsamkeit geschlagen, aber dennoch halten mehr als 4000 der 18 000 Studienteilnehmer sie für erholsam. Warum dieses hohe Maß an Überzeugung?

Zum einen erfordert Achtsamkeit strenge Disziplin. Sie zwingt zum Innehalten. Wenn Sie Achtsamkeit richtig praktizieren, dann tun Sie währenddessen *nur* das. Nichts anderes. Es läuft kein Radio oder Fernseher. Ihr Telefon ist abgestellt. Ihr Laptop ist ausgeschaltet. Es läuft keine Musik im Hintergrund. Der Lärm, die Anforderungen und Ablenkungen des modernen Alltagslebens sind ausgeschlossen. Das allein kann schon erholsam sein, selbst während Sie sich darum bemühen müssen, wirklich achtsam zu sein.

Wer Achtsamkeit praktiziert, muss keine Unterhaltungen mehr Revue passieren lassen, bei denen er vermeintlich etwas Falsches gesagt hat, er muss nicht an das Meeting am kommenden Tag denken, vor dem er sich fürchtet. Sie werden unbefangener und hören schon bald auf, sich darüber Gedanken zu machen, was andere Menschen von Ihnen denken. Die Achtsamkeit ermöglicht es ihnen, das Geplapper in ihrem Kopf eher hinzunehmen als zu unterdrücken. Es ist da, aber sie schalten es aus. Gedanken, die kommen und gehen, werden registriert und akzeptiert, aber nicht bewertet. Es sind keine schlechten oder guten Gedanken: einfach nur Gedanken. Die Achtsamkeit kann es Menschen auch ermöglichen, sich eine Pause von ihren eigenen Emotionen zu gönnen.

Angesichts einer solchen Liste positiver Effekte erstaunt es wohl nicht, dass Achtsamkeit für manche Menschen als die beste Form des Ausruhens

gilt.

Obwohl ich Achtsamkeit höchstens ein Mal im Jahr diszipliniert praktiziere, kann ich nicht leugnen, dass auch ich schon erlebt habe, welche Macht die Achtsamkeit über den Augenblick haben kann. Einmal sollte ich die Schauspielerin und Komikerin Ruby Wax auf der Bühne des Londoner Barbican Theatre vor einem großen Publikum interviewen. Im Gegensatz zu vielen Menschen bin ich gerne auf der Bühne und bin daran gewöhnt. Ich habe Zehntausende Interviews geführt, allerdings zumeist im Hörfunkstudio. Dieser Auftritt würde daher anders sein. Auch würde ich nicht nur eine Berühmtheit, sondern zudem eine außergewöhnlich schlagfertige Frau interviewen.

Vor Beginn der Veranstaltung sahen wir uns die Bühne an, die Platz bot für einen Chor und ein ganzes Orchester. In der Mitte der Bühne standen zwei Stühle für uns, gegenüber 1500 Sitzplätze. Ich wurde nervös. Warum hatte ich mich nur darauf eingelassen? Bestand irgendeine Möglichkeit, da wieder herauszukommen? Wir kehrten in den »grünen Raum«, den Aufenthaltsbereich der Künstler, zurück, während das Publikum eingelassen wurde. Auf dem Weg zurück zur Bühne kamen wir an der längsten Reihe senkrechter Spiegel vorbei, die ich je gesehen habe und die es dem ganzen Orchester ermöglicht, gleichzeitig in den Spiegel zu blicken und die Kleidung zu prüfen, bevor es die Bühne betritt. Und es gab einen Bildschirm, auf dem man sehen und hören konnte, wie die Zuschauer auf ihren Sitzen Platz nahmen. Hunderte und Hunderte und, ja, noch mal Hunderte.

Wir waren da, um über Depressionen zu sprechen und darüber, wie Ruby Wax gelernt hatte, diese mit Achtsamkeit aufzulösen. Gegen Mitte der Veranstaltung sollte sich ein Achtsamkeitstrainer zu uns auf die Bühne gesellen, um das Publikum zu ein paar Übungen anzuleiten. Der Inspizient sagte, dass wir noch eine Minute hätten. Um uns beide zu beruhigen (und für mich war es ermutigend, dass auch sehr berühmte Leute nervös werden), führte der Trainer uns direkt neben der Bühnentür durch eine kurze Achtsamkeitsübung. Wir lenkten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Füße und auf die Art und Weise, wie ihr Kontakt mit dem Boden uns festen