

16.01.2025 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

National Nothing Day – Ein Tag für das Nichtstun

In den USA gibt es einen besonderen Tag. Den „National Nothing Day“. Erfunden wurde er 1973 von Harold Pullman Coffin, einem Journalisten mit Humor. Sein Ziel: Ein Tag ohne Verpflichtungen. Nichts feiern, nichts ehren, einfach nur herumsitzen. Klingt herrlich, oder? Ich mag die Idee. Denn echte Pausen sind selten. Ich nehme mir oft vor, zu entspannen. Aber dann greife ich doch zum Handy. Oder ich denke an die lange Liste mit Aufgaben. Noch die E-Mails beantworten. Noch schnell den Einkauf erledigen. Einfach mal nichts tun? Das fällt mir schwer. Es gibt immer etwas zu tun.

Nichtstun bringt Klarheit und neue Perspektiven in den Kopf

Dabei ist das Nichtstun wichtig. So wie das Öffnen eines Fensters frische Luft in einen stickigen Raum bringt, bringt das Nichtstun Klarheit und neue Perspektiven in den Kopf. Es ist ein Moment, in dem man den „Gedankenmief“ loswird und Raum für Kreativität und Leichtigkeit schafft. Es hilft, wieder klar zu sehen. Wenn ich einfach mal sitzen bleibe, ohne Plan, dann kommen die besten Ideen.

Sich bewußt eine Auszeit gönnen

Mal nichts zu tun, fällt vielleicht vielen von uns schwer, weil Fleiß als eine Tugend gilt. So wurde es uns beigebracht. Wer nichts tut, gilt schnell als faul. Aber ich glaube, das ist ein Missverständnis. Nichtstun heißt nicht, dass ich nichts erreichen will. Ich gönne mir bewusst eine Auszeit, um danach mit neuer Energie weiterzumachen.

Daran erinnert mich auch ein Wort von Jesus. Er sagt: „Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt. Ich will euch Ruhe schenken.“ ([Matthäus 11,28](#)). Also, für mich steckt darin der Rat: Bitte einmal tief durchatmen und sich eine Pause gönnen. Nichtstun ist keine Schwäche. Es ist eine Kraftquelle.

Nur sitzen und atmen

Der 16. Januar erinnert mich daran, immer mal wieder genau das zu tun. Mal keine To-Do-Liste abarbeiten. Nur sitzen. Atmen. Sein. Vielleicht ein Blick aus dem Fenster, ohne etwas zu erwarten. Einfach schauen, wie die Wolken vorbeiziehen. Beschäftigt sein, nur mit dem Nichts. Und ich glaube: Das fühlt sich wunderbar an.