

12.05.2019 um 07:45 Uhr

**hr4 ÜBRIGENS**



Ein Beitrag von

**Dr. Barbara Brüning,**

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

## Nichts tun

Kaum ist Sonntag und ich habe frei, verfallende ich regelmäßig in eine ganz besondere Art von Hektik. Ich möchte gerne unbedingt entspannen und all die Dinge tun, die mir einfach nur Freude machen. Ich möchte gerne eine Tasche nähen, ein Buch lesen, spazieren gehen, an meinem Pullover weiter stricken, ins Grüne fahren, lange schlafen, einen Brief schreiben und so weiter. Oft habe ich dann bis zum Abend nichts gemacht, obwohl ich nicht mal fünf Minuten einfach nur dagelegen habe und die Füße hochgelegt habe.

Dann wünsche ich mir schon mal, wir hätten mehr vom Sabbat ins Christentum übernommen. Ich wünschte wir müssten einfach alles liegen lassen und dürften nichts bewegen, nicht mal einen Lichtschalter. Das stelle ich mir gut vor. Mir würde so richtig klar werden, wie wenig eigentlich zum Leben nötig ist, denke ich mir.

Immerhin wissen wir, dass das Gras nicht schneller wächst, wenn man daran zieht. Was geht nicht alles von selbst? Wachsen, atmen, älter werden.

Beim Nichtstun hätte ich genau die Muße um aufmerksam zu sein, auf das, was im Kommen ist, aber noch nicht sichtbar. Ich hätte Zeit zum Träumen, zum Fantasieren. Revue passieren zu lassen. Ausgiebig und in Ruhe.

Ich könnte überlegen, ob ich etwas verändern möchte, oder nicht. Wenn wir uns eine Veränderung wünschen, dann müssen wir sie schließlich erst denken. Sie uns ausmalen. Sie willkommen heißen in unserem Leben. – Erst dann können wir anfangen zielgerichtet zu schaffen. Deshalb brauchen wir einen Ruhetag, damit unsere Schöpferkraft Nahrung findet. Wenn ich nur so einen Tag hätte, der mir mit strengen Regeln verbietet so viel zu tun, dann hätte ich ein gutes Gefühl

beim Nichtstun, denke ich mir. Aber vielleicht kann ich mir ja mit strenger Miene selbst ein paar Sonntagsregeln auferlegen? Etwa nur eine einzige Sache zu machen, wäre ja schon mal ein erster Schritt. Ich werde es auf jeden Fall mal ausprobieren.