

## Ein Plädoyer für mehr Tagträume

„Gar nichts tun, das ist die allerschwierigste Beschäftigung und zugleich diejenige, die am meisten Geist voraussetzt.“

(Oscar Wilde)

Vor einigen Wochen stand ich am Bahnsteig und musste zehn Minuten auf einen Zug warten. Zu kurz also, um etwas zu Essen zu kaufen oder einen Kaffee trinken zu gehen. Sofort kam der Standardgriff in die Jackentasche zum Handy – und dann der kurze Schock: Akku leer, Bildschirm schwarz. Während mir also nichts anderes übrigblieb als dazustehen und meiner Smartphone-Ablenkung hinterher zu trauern, wurde mir bewusst, wie lange es her ist, dass ich irgendwo einfach nur gewartet habe. Die Situation des Wartens löst bei mir inzwischen den fast schon reflexartigen Griff zum Handy aus, sei es, um Nachrichten zu checken, ein bisschen Zeitung zu lesen oder schnell eine E-Mail zu beantworten. Oder auch einfach nur, um fünf Mal hintereinander auf die Uhr zu schauen – als würde der Zug davon schneller kommen. Und wenn ich mir die Menschen um mich herum auf dem Bahnsteig so anschau, bin ich mit diesem Reflex offensichtlich nicht allein.

Das Smartphone hat uns unfassbare Möglichkeiten eröffnet, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, Berufs- und Privatleben zu organisieren und unsere Freizeit zu gestalten. Es hat uns aber auch die kleinen Momente genommen, in denen wir ansonsten zwischen unseren vollen Terminkalendern und To-Do-Listen noch der Langeweile frönen müssten. Egal wann und wo, auch der kleinste Augenblick des Nichtstuns lässt sich mithilfe des allgegenwärtigen Smartphones in der Hosentasche noch mit Produktivität oder – bei den meisten von uns wohl noch häufiger – zumindest mit vielfältiger Ablenkung füllen.

Nichtstun im eigentlichen Sinne ist doch aber ohnehin nicht möglich, mag der eine oder die andere jetzt einwenden – und natürlich ist da etwas dran. Auch wer auf der Couch liegt und an die Decke starrt, tut natürlich immer noch genau das: auf der Couch liegen und an die Decke starren. Aber er oder sie beschäftigt sich weder körperlich (Sport, putzen, aufräumen etc.) noch geistig (lesen, fernsehen, lernen etc.) in besonderer Weise, sondern ist allein mit sich, seinen Gedanken und Beobachtungen. Diese Art des „Nichtstuns“ hat in unserer Gesellschaft ein furchtbar

schlechtes Image. Es wird bestenfalls assoziiert mit Langeweile und Einfallslosigkeit, schlimmstenfalls mit Unproduktivität, Faulheit und mangelnder Disziplin. Einfach nur herumsitzen, -stehen, -liegen geht nicht, irgendwas sollte man dabei schon machen.

Dabei ist eigentlich genau das Gegenteil der Fall: So kann das Nichtstun nicht nur zu Langeweile führen, sondern stattdessen auch dazu, dass wir uns von äußeren Reizen abwenden, die Gedanken wandern lassen und in Tagträume verfallen. Und letztere sind sehr viel besser als ihr Ruf. Sie fördern vorausschauendes Denken, helfen neue Perspektiven zu entwickeln und begünstigen Kreativität. So geben einige berühmte Köpfe von Albert Einstein bis J. K. Rowling an, dem Gedankenschweifenlassen ihre besten Ideen zu verdanken. Auch unsere Leistungskraft und Produktivität können vom Tagträumen profitieren und Tagträume können darüber hinaus sogar unsere Gedächtnisleistung steigern, insbesondere unser Konzentrationsvermögen und die Fähigkeit gespeicherte Informationen abzurufen – also genau die Fähigkeiten, die auch für ein erfolgreiches Lernen im Studium und in der Examensvorbereitung essentiell sind.

Unser Gehirn wird von uns beim Lernen ständig mit neuem Input versorgt. Um all diese Eindrücke verarbeiten und langfristig abspeichern zu können, braucht es Pausen; unter anderem deswegen sind ausreichend Schlaf und regelmäßige Unterbrechungen für ein konzentriertes und effektives Lernen so wichtig. Leider neigen wir dazu, unsere Lernpausen mit noch mehr Input zu füllen – zwar vielleicht nicht fachlicher Art. Aber auch die spannende Netflix-Serie, der interessante LTO-Artikel oder der Instagram-Feed bedeuten für unser Gehirn eine weitere Flut an Eindrücken statt einer echten Pause, die eine Verarbeitung des soeben Gelesenen und Gelernten ermöglicht. Anders dagegen beim Tagträumen: Tagträume durchlaufen unterschiedliche Modi des Denkens – mal empathisch, mal analytisch, mal chaotisch. Indem andere Denkweisen dabei ausgeschaltet werden, geben Tagträume unterschiedlichen Hirnarealen eine kurze Pause. Schließlich können Tagträume einen mentalen Rückzugsraum vom manchmal belastenden Lernalltag bieten und – ähnlich wie etwa Meditation – das Stresslevel und den Blutdruck senken.

Natürlich können Tagträume im falschen Moment auch den gegenteiligen Effekt haben und zum Effizienzkiller werden. In einer Examensklausur etwa ist mit Sicherheit nicht der richtige Zeitpunkt, um die Gedanken weit schweifen zu lassen und beim Navigieren durch den innerstädtischen Berufsverkehr kann zu exzessives Tagträumen mitunter auch mal lebensgefährlich werden.

Umso mehr spricht dies dafür, die Vorteile des Nichtstuns und Tagträumens mit dem richtigen Timing zu nutzen und unserem Gehirn zumindest in den kleinen Momenten der Tatenlosigkeit, die sich über den Tag verteilt ergeben, eine kurze Pause zu bieten. Statt also nach sechs Stunden Lernen in der Bib die zehnminütige Straßenbahnfahrt noch zu nutzen, um 20 digitale Karteikarten zu wiederholen, lieber einfach hinsetzen, zurücklehnen – und gar nichts tun. Dieses kurze Nichtstun fördert nicht nur die Verarbeitung des vorher mühsam Gelernten, sondern macht auch mentale Kapazitäten frei für neue Aufgaben, ermöglicht kreative Denkprozesse und bringt Abstand zum Alltags- und Lernstress. Dann können wir anschließend umso fokussierter und konzentrierter in die nächste Lerneinheit oder die nächste Vorlesung starten – anstatt doch nach zehn Minuten wieder aus dem Fenster zu starren oder einen „ganz kurzen“ Blick aufs Smartphone zu werfen.

Auch meine zehn Minuten des Nichtstuns am Bahnsteig gingen schließlich vorbei. Nachdem ich innerlich einmal akzeptiert hatte, dass die nächste Steckdose wohl erst im ICE auf mich warten würde, verflog die Zeit sogar schneller als anfangs gedacht. Nachdem ich mein Gesicht ein paar Minuten einfach nur in die Sonne gehalten hatte, war ich fast schon enttäuscht, als der Zug tatsächlich pünktlich kam. Und nachdem mir die Warterei auch noch die zündende Idee für dieses Editorial geliefert hat, war sie am Ende paradoxalement sogar geradezu produktiv.

Mein Vorsatz für das neue Jahr lautet deshalb: Lieber hin und wieder mal gar nichts tun als immer irgendwas. Dabei will ich das Nichtstun aber auf keinen Fall als neuen Punkt auf einer To-Do-Liste begreifen, den es im Sinne einer weiteren Selbstoptimierung abzuarbeiten gilt. Ich will einfach nur die kleinen Momente des Wartens, die uns der Alltag ohnehin immer wieder aufzwingt, nutzen, um die Gedanken wandern zu lassen, anstatt mich gleich wieder mit dem Smartphone abzulenken. Sei es beim Warten auf die Straßenbahn, in der Schlange an der Supermarktkasse oder im Wartezimmer beim Arzt.

Und mein kühner Vorschlag an die Leserinnen und Leser: Wie wäre es damit, nach dem Lesen dieser Ausgabe einfach mal zehn Minuten innezuhalten, nichts zu tun und sich Tagträumen hinzugeben? Eine solche Aufnahmepause tut dem Lerneffekt der Lektüre sicher keinen Abbruch, ganz im Gegenteil. Und wieder produktiv sein können wir alle doch in zehn Minuten noch genauso gut, oder?

Nathalie Hamm  
für die Redaktion