



Leseprobe

Olga Mecking

Niksen – Vom Glück des Nichtstuns

Kreativer, gelassener, erfüllter - Das Happiness-Prinzip aus den Niederlanden

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 11. Oktober 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Olga Mecking

NIKSEN – VOM GLÜCK DES NICHTSTUNS

Kreativer, gelassener, erfüllter

Aus dem Englischen von Anja Lerz



kailash

INHALT

Einführung:

Oh nein, nicht noch ein Wohlfühltrend!.....	10
Nicht der Gesundheitsguru, den Sie erwarten	12
Was war da los?	14
Überall emsige Menschen	17
Könnte ich mich irren?	19
Im Blickpunkt: Meine Vorteile als Außenseiter.....	21
Was an Selbstoptimierung problematisch ist	23
Im Blickpunkt: Ganzheitliche Gesundheitstrends aus aller Welt	28
Warum nun auch noch Niksen?	31
Was werden Sie auf diesen Seiten finden?	33
Nachgenikst	36

Kapitel 1:

Was heißt »Niksen«?.....	38
Niksen: Aber wie isst man das denn?.....	40
Niksen Niederländer?	42
Im Blickpunkt: Die Niederländer und das Niksen	43
Aber wir tun doch ständig irgendwas	46
Im Blickpunkt: Nichtstun weltweit	49
Was Niksen nicht ist	53
Wie wir darüber reden	59
Eine neue Perspektive	61

Zum Schluss	65
Nachgenikst	66

Kapitel 2:

Aber was, wenn die Niederländer es kapiert

haben?	68
Wie ich hier gelandet bin	70
Kleines Land, große Menschen	71
Warum die Niederländer so zufrieden sind	73
Im Blickpunkt: Mein Lieblingsort in den Niederlanden – die Dünen	76
Glücklich und gesund	78
Im Blickpunkt: Niederländische Essgewohnheiten	79
Kulturelle Eigenheiten, die die Niederländer glücklich machen	80
Im Blickpunkt: Die niederländische Arbeitskultur	83
Warum niederländische Kinder glücklich sind	86
Im Blickpunkt: Elternsein in den Niederlanden	89
Warum niederländische Frauen glücklich sind	90
Im Blickpunkt: Die sechs Dimensionen der Kultur	92
Warum die Niederlande perfekt zum Niksen sind	95
Die Niederländer: Glücklich oder deprimiert?	101
Zum Schluss	102
Nachgenikst	103

Kapitel 3:

Warum ist Niksen so schwer?	104
Im Blickpunkt: Timothy Wilsons »schockierende« Studie... ..	107
Woher diese Betriebsamkeit?	108

Geburt einer neuen Branche	109
Betriebsamkeit als alternatives Statussymbol	112
Der veränderte Charakter der Arbeit	114
Im Blickpunkt: Niksen, Männer und Frauen	116
Technologie	119
Veränderte Erwartungen	121
Zur Betriebsamkeit geboren?	123
Oder sind wir vielleicht auch zum Niksen geboren?	125
Heimliches Vergnügen	127
Was macht diese Betriebsamkeit mit uns?	129
Die gute Seite der Betriebsamkeit.	132
Zum Schluss	134
Nachgenikst	135

Kapitel 4:

Niksen ist gut für Sie. Ehrlich.	136
Der Einfluss des Niksens auf Körper und Gehirn	138
Produktivität neu definieren	141
Im Blickpunkt: Prokrastinieren	143
Niksen und Kreativität: Warum wir die besten Ideen unter der Dusche haben	146
Im Blickpunkt: John Cleese von Monty Python über Kreativität	148
Durch Niksen bessere Entscheidungen fällen	151
Zum Schluss	155
Nachgenikst	XXX

Kapitel 5:

Das Leben aufniksen	158
Niksen am Arbeitsplatz	160
Niksen zu Hause	167
Im Blickpunkt: Arbeitsteilung	178
Niksen in der Öffentlichkeit	179
Im Blickpunkt: Zwei Arten zu niksen	185
Zum Schluss	188
Nachgenikst	189

Kapitel 6:

Wenn es mit dem Niksen nicht klappt	190
Warum Niksen nicht für alle funktioniert	193
Warum Kultur wichtig ist	194
Verschiedene Wege für unterschiedliche Leute	198
Nicht niksen, wenn	199
Im Blickpunkt: Flow-Erfahrungen	203
Was können Sie stattdessen tun?	205
Wie man sein Gehirn zum Niksen trickst	213
Zum Schluss	220
Nachgenikst	221

Epilog:

Nikstopia erschaffen	222
Was die Zukunft wohl bringt? Roboter, Stress und mehr Betriebsamkeit!	225
Was wäre, wenn ...?	226
Eine friedlichere Welt dank Niksen?	233

Süßes Nichtstun	235
Nachgenikst	237

Dank	238
------------	-----

Anhang:

Anhang 1: Das Nikseneers-Manifest	241
Wer sind wir?	241
Was glauben wir?	242
Was wollen wir?	242
Anhang 2: Schnelle Niks-Tipps	244
Im Beruf	244
Zu Hause	245
In der Öffentlichkeit	246
Anhang 3: Tipps zum Nixen von den Niederländern	248
Direkt sein	248
Die Niks-Zeit anderer tolerieren	248
Eine Niks-freundliche Umgebung schaffen	249
Nixen in den Kalender schreiben	250
Tagsüber nach Nixen-Zeiten Ausschau halten	250
Einfach ganz normal sein	251
Kritisch sein	251
Bibliografie	253

So war mein Leben nicht immer. Es gab Zeiten, in denen ich immer müde war. Ich dachte, ich würde das alles nie schaffen, und fühlte mich wie eine Versagerin. Ich war mir sicher, dass ich einfach nicht gewinnen konnte. Aber jetzt bin ich stärker und selbstsicherer denn je. Ich gehe mit allem, was mir vor die Füße fällt, souverän und locker um, nie komme ich ins Schwitzen. Heutzutage bewundern mich die anderen und suchen Rat und Inspiration bei mir.

»Wie machst du das nur, Olga?«, fragen sie mich. Ich überlege, ob ich antworten soll, dass ich eben ein Naturtalent bin. Ich wache jeden Morgen perfekt auf, ich kann gar nicht anders! Aber um die Wahrheit zu sagen, habe ich mein Schicksal selbst voll im Griff und bin dank meiner Entdeckung eines großartigen kleinen Geheimnisses die beste Person geworden, die ich sein kann. »Welches Geheimnis?«, fragen Sie. *Niksen* oder die niederländische Art, nichts zu tun.

NICHT DER GESUNDHEITSGURU, DEN SIE ERWARTEN

Haben Sie mir das geglaubt? Nein? Gut.

Das mit dem Vogelgezwitscher war das Einzige, was an der Geschichte stimmte. Und selbst das auch nur, weil mein hochgeschätzter Gatte mir aus lauter Mitleid einen Wecker mit Vogelstimmen kaufte, nachdem er lange Jahre mitbekommen musste, wie mich normale Wecker mit einem Schock in den Tag schickten. Und obwohl das auf jeden Fall eine Verbesserung gegenüber, sagen wir einmal, einer Feuerwehrsirene darstellt, sind meine Morgen immer noch traumatisch. Ich habe drei Kinder, die ich vor acht Uhr

morgens aus dem Bett und in die Schule bekommen muss, vorzugsweise gefüttert, gewaschen und angezogen. Wenn der Schulbus abfährt, hängt meine geistige Gesundheit schon am seidenen Faden. Aber das ist nur der Anfang; während meine Kinder in der Schule sind, finde ich kaum einen Moment Zeit für mich.

Da sind schließlich meine Kinder, unser Zuhause, die Arbeit, mein Mann – der lange arbeitet – und unsere Familie und Freunde: Ich versuche, mich an das letzte Mal zu erinnern, als ich ganz und gar nichts gemacht habe. Ich komme einfach nicht drauf.

Dabei war ich früher so gut darin, nichts zu tun. Als ich klein war, saß ich oft auf meinem Bett oder im Lieblingssessel meines Vaters und betrachtete das Muster auf dem Teppich oder schaute aus dem Fenster und dachte an absolut gar nichts. Manchmal fragten mich meine Eltern, was ich machte, und schickten mich an meine Hausaufgaben oder gaben mir eine Aufgabe im Haushalt, aber ich hatte reichlich Zeit zum Tagträumen. Und das fühlte sich so gut an.

Aber heute? Als Mutter dreier Kinder, Ehefrau, Autorin und Unternehmerin fühle ich mich immer gehetzt und unter Zeitdruck. Manchmal kommt es mir vor, als schriebe ich mit der einen Hand, kümmerte mich mit der anderen um meine Kinder, bereitete das Abendessen mit meinem linken Bein zu und putzte mit dem rechten das Haus.

Natürlich ist mir bewusst, dass ich mir das so ausgesucht habe. Ich wollte dieses Leben. Aber mir das einzugestehen macht es nicht einfacher. Ich bin, wie so viele andere auch, einfach so ... dermaßen ... beschäftigt.

Das letzte Mal, dass ich auf meinem Sofa saß und einfach nichts tat, war, als ich tatsächlich darauf zusammenbrach. Es war am Ende

des Schuljahrs, und ich litt unter Schlafmangel, war erschöpft und einfach nicht mehr in der Lage zu funktionieren. Ich fühlte mich nur noch dazu imstande, auf der Couch zu liegen und vor mich hin zu starren. So fand mich dann auch mein Mann vor, als er von der Arbeit nach Hause kam.

Damals kam es mir nicht in den Sinn, dass ein Zusammenbruch wie dieser die einzige gesellschaftlich akzeptierte Art des Nichtstuns ist. »Die Verlockung einer Krankheit besteht darin, dass sie eines der größten Laster unserer Gesellschaft zu rechtfertigen vermag: das Nichtstun.«, schreiben die Organisationstheoretiker Carl Cederström und André Spicer in »Das Wellness-Syndrom« (Berlin 2016, S. 155).

WAS WAR DA LOS?

Irgendetwas war da los. Was es auch sein mochte, es gefiel mir nicht, überhaupt nicht. Ich war sehr müde und fühlte mich überfordert, wusste aber nicht, wie ich damit umgehen sollte. In all den Jahren, in denen ich über das Elternsein schrieb, war mir aufgefallen, welche große Rolle Stress im Leben vieler Menschen spielte und dass viele ebenso überfordert waren wie ich. Aber erst durch einen kleinen Artikel in einer unbekanntenen Zeitschrift kam ich darauf, dass dies symptomatisch für ein sehr viel größeres Problem war, das nicht nur Eltern betraf.

Vor zwei Jahren veröffentlichte Gebke Verhoeven einen Artikel mit dem Titel »Niksen ist die neue Achtsamkeit« in der niederländischen Zeitschrift gezondNU. Der Gedanke gefiel mir überaus gut,

und ich weiß noch, wie ich dachte: »Schön, endlich sagt mir mal jemand, dass es okay ist, nichts zu tun. Mit diesem ›Wohlfühltrend‹ kann ich etwas anfangen.«

Aber unmittelbar danach dachte ich: Wie soll ich denn bitte schön, nichts tun? Jedes Mal, wenn ich mir erlaube, mich hinzusetzen, fängt mein Haus an, mit mir zu sprechen. »Nimm mich, nimm mich, nimm mich«, flüstert mir die Wäsche ganz und gar unsexy zu. Habe ich eigentlich die Kinder ermahnt, sich an ihre Hausaufgaben zu setzen?, fragt mich mein Gewissen. Und wenn ich mich umschaue, sehe ich Bücher auf dem Boden und schmutziges Geschirr in der Küche. Ich weiß, dass nichts mehr zu essen im Haus ist, und habe keine Ahnung, was ich zum Abendessen kochen soll. Wie kann ich nur einfach auf dem Sofa sitzen, wenn ich den inneren Drang verspüre, aufzustehen und mich um das Haus und um alle, die darin wohnen, zu kümmern (außer um mich, natürlich)? Andauernd ergeben sich neue Aufgaben. Wenn ich mich hinsetzen will, wird garantiert eins der Kinder krank, oder ich muss irgendeinen Termin vereinbaren, oder mir fällt sonst eine dringende Erledigung ein. Wie soll ich da nur die Zeit für dieses Niksen finden?

Doch nach der Lektüre des Artikels wuchs meine Neugier. Was war das denn eigentlich, was die Niederländer Niksen nennen? Und warum konnte ich das nicht besser? Ich begann, ausführlich über »Niksen« zu recherchieren, und entdeckte, dass einfaches Nichtstun unglaublich förderlich sein kann, besonders für diejenigen, die sich wie ich von ihren Pflichten überfordert fühlen. Es lohnt sich wirklich, dieses Nichtstun oder *Niksen* in die Tat umzusetzen.

Meine Neugier und meine Rechercheergebnisse schlugen sich in einigen Artikeln nieder. Dann brachte im Mai 2019 die *New York*

Times meinen Artikel »The Case for Doing Nothing« (etwa: Ein Plädoyer für das Nichtstun). Wenige Tage später wurde der Artikel im Internet fast 150 000 Mal retweeted, geteilt und per E-Mail verschickt. Im Juli war Niksen in aller Munde. Es wurde überdeutlich, dass ich einen Nerv getroffen hatte.

Alle wollten mehr über das Niksen wissen, und Medien aus aller Welt schickten mir E-Mails und Interviewanfragen. Literaturagenturen und Verlage wollten mich vertreten. Ich wäre bereit gewesen, das Ganze als viel Lärm um nichts (wortwörtlich!) abzutun, aber irgendetwas an der Thematik schien Leute von überall her anzusprechen.

Ich sammelte und analysierte die Rückmeldungen auf Niksen und kam zu dem Schluss, dass die Menschen ganzheitliche Gesundheitstrends satt hatten, die ihnen sagten, sie täten noch nicht genug und sollten sich noch mehr um ihre Selbstoptimierung kümmern. Das ist tatsächlich einer der Gründe, warum sie mit dem Konzept etwas anfangen können. Es handelt sich um die einfachste Form der Selbstfürsorge, also sich selbst etwas Gutes zu tun, die man sich vorstellen kann.

Aber noch etwas anderes fiel mir auf: Wir wissen einfach nicht, wie man das macht. Nichtstun mag einfach klingen, ist es aber überhaupt nicht. Hätte ich für jedes Mal, wenn mich jemand fragte, wie man »mehr nichts tut«, einen Cent bekommen, wäre ich inzwischen wohl Millionärin. Mir wurde klar, dass die meisten lernen müssen, wie man aufhört, ständig so geschäftig zu sein. Ich habe dieses Buch in der Hoffnung geschrieben, Aufschluss darüber zu geben, wie man nichts tut, damit überall auf der Welt Menschen begreifen, dass es in Ordnung ist, auf dem Sofa sitzend eine Runde niks zu tun.

