

## Einfach mal nichts tun müssen – wie schön!

Es ist 23 Uhr, als ich gerade anfangen, diesen Text hier zu schreiben. Meine To-Do-Liste ist voll. Selbst wenn ich die Nacht durcharbeiten würde, es würde sicherlich immer noch etwas auf der Liste stehen. Und morgen kommt auch ganz gewiss wieder etwas dazu. Vielleicht kennen Sie das ja auch: eine Aufgabe folgt der nächsten und es scheint irgendwie kein Ende zu nehmen.

So gehe ich durch den Tag. Ich hetze von einem Punkt auf meiner To-Do-Liste zum anderen – immer im Kopf habend, dass ich noch etwas erledigen muss oder zumindest sollte, denn am nächsten Tag wird die Liste nochmal wieder länger.



Und dann stehe ich im Stau,  
ist die Fußgängerampel rot,  
sind in der Schlange an der Kasse im Supermarkt zehn Personen vor mir dran,  
ist die Antwort, die ich so dringend bräuchte, immer noch nicht in meinem Emailpostfach angekommen,  
stehe ich schon 10 Minuten vor verschlossener Tür und die anderen sind noch nicht da.

Ich MUSS warten, denn  
an den Autos komme ich eh nicht vorbei,  
neben mir wartet ein Kind – da gehe ich ja nicht über rot,  
den Einkauf brauche ich und an den anderen Kassen stehen auch nicht weniger,  
ohne die Antwort kann ich nicht weitermachen,  
meinen Schlüssel habe ich daheim vergessen.

Und ich DARF warten – wie schön!

Nach ein paar Momenten der in mir aufsteigenden Unruhe und des Ärgers fahre ich innerlich etwas runter. Ich atme tief durch und sage zu mir selbst: „Da kann ich jetzt eh nichts dran ändern.“ und nehme es an: das Wartenmüssen und das Wartendürfen. Ich versuche es als geschenkte Zeit zu nehmen, einfach mal durchzuatmen – denn in dem Moment kann ich eh nichts anderes tun.

Dazu lade ich Sie in der kommenden Woche ein: Freuen Sie sich über die kleinen Momente im Alltag, in denen Sie nichts tun müssen, weil Sie nichts tun können!

Und vielleicht finden Sie ja über diese kleinen Auszeitmomente auch die Muße dazu, sich einen Moment zu nehmen, in dem Sie nichts tun WOLLEN, und einfach den Moment abseits der To-Do-Liste zu genießen – sei es bei einem guten Buch, einem Spaziergang an der frischen Luft oder einem Sonnenuntergang.

Genießen Sie es!

