



# Zeitlos Entschleunigen

## Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

In der Sommerkolumne 2024 nimmt sie dich mit auf die Reise vom Kopf ins Herz.

Mit Tipps, Tricks und Inspirationen, damit die Wunder des Lebens – mitten im Alltag – wieder sichtbar werden.



«Langeweile ermöglicht uns den Blick nach Innen zu richten»

Unser Leben ist so extrem schnell geworden – manchmal habe ich das Gefühl, mein Leben fliegt nur so an mir vorbei. Meine Tochter ist erst gerade auf die Welt gekommen und nun kommt sie in den Kindergarten. Mein Sohn ist bereits jährling und erkundet die Welt bereits ganz selbstständig. Es ist schon 10 Jahre her, dass mein Mann und ich auf Weltreise waren und wenn ich mit meinen Freundinnen über damals – früher, noch in der Schule – spreche, machen wir alle grosse Augen, wie lange das schon her ist... Die Zeit rast und es ist immer irgendetwas los.

**Umso wichtiger ist es für mich, immer wieder Tage zu haben, an denen wir keine Termine, keine Verpflichtungen haben.** Auch meine Kinder lieben dies! Es sind die Tage, an denen meine Kinder ganz in ihren Spielen aufgehen. Tage, an denen unser Wohnzimmer ein Zelt wird und unser Bett eine Bärenhöhle.

Aber ich nehme mir auch immer wieder Zeiten, einfach nur für mich alleine.

Wann hast du das letzte Mal einfach nichts gemacht? Kein Smartphone, kein Fernsehen, kein Buch, keine Zeitung, kein Spaziergehen, kein Gespräch,

keine Gesellschaft, nichts. Nicht mal eine Meditation oder Musik. Einfach nichts. Stille. Einfach nur Zeit mit dir? Dich selbst wahrgenommen und gespürt, was in dir vorgeht?

**In unserer Gesellschaft, in der immer alles schneller, höher und besser sein muss, ist Nichtstun oftmals negativ behaftet.** Viele Menschen empfinden Nichtstun und Langeweile als unangenehm. Wenn wir uns langweilen, erleben wir meist eine ganz bestimmte Unruhe im Körper – wir fühlen uns vielleicht leer oder traurig und machen deshalb alles, um erst gar keine Langeweile aufkom-

men zu lassen. Wir sind ständig unterwegs, füllen unseren Terminkalender mit einem Treffen hier und einem Dinner da und hasten rastlos von einem Event zum nächsten. Andere versuchen ihre Langeweile mit Essen oder Alkohol zu betäuben. Oder sie schauen stundenlang fern, scrollen auf Social Media rauf und runter in der Hoffnung, vielleicht doch noch einen neuen Post zu entdecken oder aktualisieren den E-Mail-Po- steingang im 20 Sekunden-Takt. Diese Form des Zeitvertreibs ist jedoch – wer hätte es gedacht – meist wenig befriedigend und so sind wir hinterher oftmals noch unzufriedener.

In einer Zeit, in der alle darüber klagen, dass sie zu viel um die Ohren haben, könnte es ja durchaus positiv sein, mal nichts zu tun. Befreit von Pflichten könnte man das Nichtstun und die Leere geniessen und sich lustvoll der Langeweile hingeben.

**Langeweile ist nicht Faulheit, sondern sie ermöglicht uns den Blick nach innen zu richten, Zeit mit sich selbst zu verbringen und sich selbst kennenzulernen.**

Nicht denken, nicht müssen, nicht agieren – einfach Sein, sich spüren. Wenn

Leere, Trauer, Angst oder Wut auftreten, ist das völlig normal und in Ordnung. Die Gefühle fliessen lassen. All das hilft, wieder eine innere Balance herzustellen.

Zudem können Momente der Langeweile dabei helfen, sich auf das zu besinnen, was man wirklich will und neue Ziele zu setzen. Sie sind eine kreative Kraft und eine Quelle der Inspiration!

Also, verabrede dich zur Abwechslung mal mit dir selbst – hab ein Date mit dir. Nimm dir Zeit, um nichts zu tun. Lass die Langeweile zu... und die Wunder des Lebens werden wieder sichtbar!