

NIKSEN



ES LEBE DAS NICHTSTUN

GLÜCKLICHER, ENTSPANNTER UND
ACHTSAMER - DAS NEUE LEBENSPRINZIP
AUS DEN NIEDERLANDEN

Maartje Willems & Lona Aalders

mvgverlag 

© 2021 des Titels »Niksen« von Maartje Willems (ISBN 978-3-7474-0387-7) by riva Verlag, ein Imprint
der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Surely not
EVERYBODY
was
KUNG-FU
FIGHTING!

The text is written in a stylized, hand-drawn font in a reddish-orange color. Six stylized human figures, drawn in black with white faces, are positioned as if sitting on the letters of the text. One figure sits on the top of the 't' in 'Surely', another on the 'Y' in 'EVERYBODY', one on the 's' in 'was', one on the 'F' in 'KUNG-FU', and two on the 'I' and 'G' in 'FIGHTING!'. The figures are in various poses, some leaning back, some sitting upright, and some lying down.

- Was ist Niksen?
- Wieso ist es so schwer?
- Wie man es dennoch lernen kann
- Und wie schön es ist

»Nichts ist dem Menschen so unerträglich, als wenn er sich in vollkommener Ruhe befindet. Dann fühlt er seine Nichtigkeit.«

Blaise Pascal

Willkommen bei Niksen – es lebe das Nichtstun. Niksen oder Nichtstun ist nicht irgendeine Kunst, sondern eine hohe Kunst. Allerdings ist es beinahe unmöglich, gar nichts zu tun. Um zu zeigen, wie schwer Nichtstun ist und wir nicht irgendwelche Ahnungslosen sind, beginnt dieses Buch mit einem Zitat des französischen »Influencers« Blaise Pascal, der im 17. Jahrhundert lebte. Denn beim Thema Niksen poppen unwillkürlich existenzielle Fragen auf, die ziellosem Herumlungern schnell den Gar aus machen. Mangels Antworten versuchen wir es dann mit Ablenkung. Und falls sich keine Lebensfragen stellen, knurrt uns eben der Magen und wir verlassen das Sofa, um uns zum Kühlschrank zu begeben.

Und schon machen wir uns einen Snack, anstatt nichts zu tun.

Zeitlebens sind Lona (die Illustratorin dieses Buchs) und ich (Maartje, die Autorin) bestrebt, mit der Hektik und dem Stress des modernen Lebens klarzukommen. Wir lauschten Oprah, die uns erzählte, wie man sein »bestes Leben« führt – leichter gesagt als getan. Denn das Leben ist wie ein Auswahlménü: Erst hinterher weiß man, ob die Auswahl richtig war; selbst schuld, wenn sich das Ganze als untauglich für Instagram erweist.

Niemand will sein Leben verpfuschen oder das denkbar schlechteste Leben führen. Wir alle sind auf der Suche nach Wegen, uns zu entfalten, mit Rückschlägen klarzukommen und die Dämonen in unserem Wesen und/oder aus unserer Vergangenheit zu bekämpfen. Wie das am besten gelingt, wird seit Jahrhunderten überliefert, heute anhand vermeintlicher Win-win-Lösungen wie etwa »In zwanzig Schritten zum großen Glück« oder »Zehn Gründe, warum Sie Ihre Unvollkommenheiten akzeptieren sollten«. Alles angesagte Listen, die schön übersichtlich und machbar erscheinen, letztlich aber

unseren ohnehin schon vollen Alltag noch voller machen. Wir sollen demnach gestärkt aus einer gescheiterten Beziehung hervorgehen, besser lernen und uns tiefer entspannen, uns mehr Zeit für uns selbst nehmen, Sport treiben, gesünder essen, anderen helfen, einer sinnvollen Arbeit nachgehen, eine Familie gründen et cetera.

Alles Gründe, weshalb Lona bereits seit ihrer Kindheit am Rande eines Burn-outs entlangbalanciert und ich tagtäglich den Berg namens Versagensangst überwinden muss. Wir suchten nach Wegen, um unsere erschöpften Köpfe zur Ruhe kommen zu lassen und der düsteren Gedanken Herr zu werden. Wir probierten alles Mögliche aus: Gesprächstherapien (sehr empfehlenswert!), aber auch Floating, Meditation, Yoga, Pilates, Waldspaziergänge, Winterur-



laube, Kuschneln mit Kaninchen, Reiten und Basteln nach Fröbel. Lifestyle-Trends kommen und gehen und sagen uns, wie man es macht. Und Apps wie *Headspace* mit ihren hübschen Meditationsübungen versprechen uns ein glücklicheres und gesünderes Leben. Wir sollen ein Traumleben führen. Es ist zum Verücktwerden!

Inmitten dieses Wusts an Vorschlägen saßen wir Niederländer aber anscheinend schon seit Jahren auf der Lösung: der Kunst des Nichtstuns. Diese internationale Nachricht schlug in den Niederlanden ein wie eine Bombe. Die Leute sahen sich an,

waren verunsichert: »Weißt du, worum es hier geht?«, fragten sie sich gegenseitig vorsichtig, aus Angst, sich eine Blöße zu geben. Niemand wusste es. Ja, einige Büros hatten »Ruheräume«, aber die nutzte man hauptsächlich zum Abpumpen von Milch oder als Umkleidekabine für das Abschiedslied für die Kantinendame Jenny. Wer kennt das nicht aus seiner Jugend, als man im Gras lag und einem vorgehalten wurde, man würde nur herumliegen und nichts tun, und ob man sich nicht mal nützlich machen wolle. »Was stehst du denn da faul herum?« ist keine Frage, die man gerne gestellt bekommt.

WORUM GEHT ES HIER?

Was ist Niksen eigentlich? Das genau zu erfassen, ist nicht einfach, gerade weil es so wenig beinhaltet. Niksen ist nämlich die Abwesenheit jeglicher anderen Aktivität. Laut niederländischem Wörterbuch bedeutet *niks* oder *niets* »nichts« und das Verb *niksen* bedeutet deshalb »nichts tun«. Und darin liegt bereits eine Missbilligung: Die Person

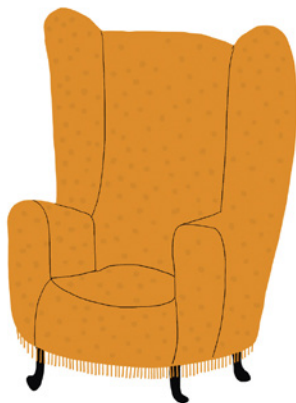
tut keinen Strich, sitzt nur da, so geht ja nichts voran. Das klingt alles deutlich weniger meditativ, als es sein könnte. *Niksnut* ist ein weiteres negatives Wort: jemand, der zu nichts zu gebrauchen ist, der nichts zur Gesellschaft beiträgt, ein Nichtsnutz eben.

Das Wort *niks*, früher *nix* geschrieben, stammt wahrscheinlich vom deutschen »nichts«. Im 18. Jahrhundert erschien es im *Hochdeutschen Wörterbuch* als *nicks* oder *nix*. Aller Wahrscheinlichkeit nach importierten Soldaten den Begriff in die Niederlande, wie ein am Anfang des letzten Jahrhunderts publiziertes etymologisches Wörterbuch belegt, das das Meertens-Institut entdeckt hat.

Ein altes Sprichwort besagt: Der Müßiggang bringt Schand' und Not, der Fleiß hingegen Ehr' und Brot.

Wer einst die glänzende Idee hatte, aus *niks* ein Verb zu machen, ist nicht bekannt. Wir Niederländer lieben es, aus Substantiven Verben zu machen,

wie die Wörter *borrelen* (Schnaps trinken) oder *wijnen* (Wein trinken) zeigen. *Schemeren* (dämmern) ist ein weiteres schönes Beispiel. Es ist die Zeit rund um den Sonnenuntergang, wenn es draußen gerade dunkel genug ist, um drinnen ein paar Lichtlein oder Kerzen anzuzünden und man, in einem Sessel oder auf dem Sofa sitzend, das letzte schöne goldene Licht des Tages oder die gemütliche Stimmung genießt. Oder (*na*)*tafelen* – das hätte sich als Trend geeignet, den wir sehr gut beherrschen! Vorbei die Zeiten, als wir nach dem Verzehr des Desserts sofort aus amerikanischen



Wir sind hier
auf Erden,
UM RUMZU-
LUNGERN.
Lasst euch bloß
von niemandem
WAS **ANDERES**
ERZÄHLEN.

✿ KURT VONNEGUT ✿

Restaurants hinauskomplimentiert wurden. »Yes, no check yet, please. We're after tabling.« (gemeint ist das gemütliche Sitzenbleiben, wenn man im Restaurant mit allen Gängen durch ist).

Zurück zum Nixen, das übrigens auch »Nietsen« hätte heißen können: »Und, bist mal wieder am Nietsen?« Nur würde die Ähnlichkeit mit »Nießen« oder »Nietzsche« zu Verwirrung führen. Nixen klingt handfest, nach Aktivität, hat Format und Klasse. Es klingt wie der Name eines US-Präsidenten. »Ich nixke gerade!« klingt gewichtig, und das ist es ja auch.

Und *lanterfanten*. Der französische Ausdruck »faire lanterner quelqu'un« bedeutet »jemanden warten lassen«. Auch nicht sehr positiv.

Lummeln und *Lanterfanten* sind weitere Synonyme, auch schön. Aber sind sie weniger negativ? Ein *lummel* ist ein Trottel, ein Stümper, ein Tölpel ohne Rückgrat, ein Weichei, das nicht zu gebrauchen ist. Und *lummeln* ist das dazugehörige Verb, also wieder nicht sehr positiv. Und *lanterfanten*? Der französische Ausdruck »faire lanterner quelqu'un« bedeutet »jemanden warten lassen«. Auch nicht sehr positiv. Was wissen wir über die Herkunft des Wortes?

Mit weichen Knien öffnen wir die etymologische Datenbank, in der Hoffnung, nicht wieder etwas zu lesen, das Nixen als etwas Verwerfliches abtut. Dort lesen wir, dass ein *lanterfant* jemand ist, der »seine Zeit vergeudet«, sprich: sie mit Unwichtigem verschwendet. *Lanterfanten* entstammt also dem Substantiv *lanterfant*. Allerdings ist die Herkunft unklar; wahrscheinlich erscheint eine Verballhornung des Wortes »land-trouwandt«, eine Zusammensetzung aus *land* (Land) und *trouwant*, was »Bettler« oder »Vagabund« bedeutet. Womöglich stammt »fant« von »infantik« – ebenso nicht sehr vorteilhaft. **Ein altes Sprichwort besagt: Der Müßiggang bringt Schand' und Not, der Fleiß hingegen Ehr' und Brot.**

SCHMAROTZER

Die niederländische Sprache kennt also ein sehr einfaches Wort für das Nichtstun: *niksen*. Außerdem haben wir eine ganze Sammlung von Spitznamen für Menschen, die nichts tun, von denen *klaploper* – auf Deutsch: »Schmarotzer« – ein gutes Beispiel ist.

Wie so viele niederländische Schimpfwörter hat auch *klaploper* einen Krankheitsbezug: Wer im Mittelalter eine böse, ansteckende Krankheit hatte, bekam keine Arbeit und musste um Geld betteln. Jedoch mussten Bettler ihr Kommen mit einer Art Rassel, dem sogenannten *klap*, ankündigen – eine ziemlich asoziale Problemlösung: Gib armen, kranken Menschen eine Rassel, damit man sie kommen hört und rechtzeitig verschwinden kann. Würde Hanni aus der Personalabteilung so etwas bloß verwenden, dann könnte man sich das nächste Mal, wenn sie wieder von ihren Kindern erzählen will, schnell aus dem Staub machen.

Fragt sich, warum dieses praktische Ding aus der Gesellschaft verschwunden ist. Wahrscheinlich, weil wir uns als Gesellschaft nicht entscheiden konnten, wer die Rassel tragen sollte und wer nicht, und wir sie schließlich alle mitschleppen würden. Man stelle sich den Krach auf den Straßen vor ...

Als Parodie auf die beliebte niederländische Fernsehsendung *Koffietijd* erfanden Arjan Ederveen und Tosca Niterink in den 1990er-Jahren die Fernsehsendung *Borreltijd*. Darin diskutierten Peter van der Pood und Ellen B. mit ihren Gästen über langweilige Themen – mit der TV-Köchin Ria van Eindhoven auch einmal über »Nichtstun«. Ellen erzählte, dass sie einmal mit ihrer Freundin Mireille Tretboot fahren wollte, Letztere aber absagte, weil die Blessuren vom letzten Mal noch nicht verheilt waren. So wurde Ellen zum Nichtstun verdonnert und fiel in ein schwarzes Loch, vermutlich dasjenige, vor dem schon Blaise Pascal gewarnt hatte. Es war das erste und letzte Mal, dass das Thema im niederländischen Fernsehen behandelt und auch dort sofort problematisiert wurde. Was macht man mit so viel Freizeit? Bloß nicht vor sich hinstarren, denn dann kommen düstere Gedanken.

Was Johan Cruyff über Fußball sagte, gilt auch für Niksen: Niksen ist einfach.

Man kann viel über uns Niederländer sagen: Wir sind direkt, wir meckern und polemisieren gerne und wir haben viele Kaufleute als Vorfahren, also gelten wir als tolerant (es ist uns egal, an wen wir etwas verkaufen, solange wir es verkaufen) und als geschickt in Verhandlungen. Letzteres ist das berühmte *polderen*: so lange verhandeln, bis ein Punkt erreicht ist, an dem sich alle ungefähr einig sind (und man seine Waren verkaufen kann). Man kann aber nicht behaupten, dass Niederländer das Niksen besonders schätzen. Höchstens wenn sie gerade stundenlang im Garten geschuftet oder die Kleinkriminalität in der Nachbarschaft bekämpft haben, im Fitnessstudio waren oder den Abwasch erledigt haben, ja, dann können sie sich schon mal eine Pause gönnen.

Das Schöne am Niksen ist, dass es völlig ziellos ist. Dennoch haben wir das Buch mit der Idee geschrieben, dir zu zeigen, *warum* Niksen so gut ist. Niksen beruhigt, weil du deine Ge-

danken schweifen lassen kannst und dir die Zeit nimmst, den Kopf wieder freizubekommen. Es ist auch gut für den Körper, weil du dein wahrscheinlich hektisches Leben entschleunigst. Auf die Kreativität wirkt sich Niksen ebenfalls positiv aus, denn gerade beim Nichtstun kommen einem doch oft die besten Ideen. Und gut für deinen Geldbeutel ist Nichtstun allemal, denn es ist völlig kostenlos.

Auch wir tappten in die Falle, dass alles ein Ziel haben muss. Während der Recherche zu diesem Thema, beim Lesen der Bücher und in den Gesprächen mit Menschen wurde uns dann aber klar, dass gerade das Fehlen eines Ziels das Schöne am Nichtstun ist. Es hat überhaupt keinen Zweck, und das ist wunderbar! Was die niederländische Fußballlegende Johan Cruyff über seinen Sport sagte, gilt auch für Niksen: Niksen ist einfach.

Das Schwierigste ist, einfach zu nixen. Denn Niksen hat viele Feinde, ist aber auch schwer zu fassen. Man kann es zum Beispiel nicht einplanen, weil es ja gerade darum geht, Zeit zu verlieren. Statt uns noch mehr aufzubürden, sollten wir also unseren Zeitplan ausmisten. Ein Fernseh-

abend zum Beispiel ist nicht niksen. Er entspannt vielleicht und lässt uns unsere Probleme vergessen, aber stattdessen beschäftigen wir uns nun mit den Problemen anderer. Es ist eine Ablenkung, eine Flucht. Eine halbe Stunde zwischen Abendessen und Abendprogramm mit einer Sanduhr in der Hand eine Weile vor sich hinstarren, ist ebenfalls kein

Nichtstun. Auf der Couch Fotos auf dem Smartphone ansehen, in die Küche gehen, um den Finger in den köchelnden Brei zu stecken, in einer Zeitschrift schmökern oder mit einem Freund chatten, auch all das ist eher ein »Herumspielen«: leichte Aufgaben für den Kopf ohne jeglichen Zeitdruck. Aber mit Niksen hat das nichts zu tun.

DIE DEFINITION

Niksen ist: in einem unbeobachteten Moment nichts zu tun zu haben und sich nicht etwas auszudenken, was man tun könnte. Oder eine Aktivität zu streichen und diese durch gar nichts zu ersetzen.

Niksen erfordert etwas Übung. Du fängst vielleicht beiläufig damit an, aber hörst wieder schnell damit auf, weil Langeweile aufkommt oder du doch mal wieder etwas Sinnvolles tun solltest. Die Kunst des Nichtstuns besteht jedoch darin, sich nicht von solchen erlernten Gedanken ablenken zu lassen, sondern mit dem Nichtstun fortzufahren.

Du erlebst solche Momente zum Beispiel dann, wenn du am liebsten deine Kaffeetasse aus dem Fenster werfen möchtest und für einen Moment völlig apathisch vor seinem Bildschirm sitzt. Oder wenn du denkst, der Tag sei zu kurz, du nicht mehr weißt, wo dir der Kopf steht und du dich plötzlich am



Fenster wiederfindest, ohne zu wissen, wie du dorthin gekommen bist. Diesen Moment solltest du versuchen festzuhalten, egal, wie kurz er auch sein mag.

Es sind Momente wie diese, die so herrlich sind – und die Katzen wahrscheinlich den ganzen Tag haben. Die Kraft des Nichtstuns liegt gerade darin, nichts sein zu müssen, es ist locker und leicht.

Die Uhr tickt weiter, aber das kann dir auch mal egal sein. Einfach mal ignorieren.

Dieses Buch ist ein hoffnungsvoller Versuch, Niksen zu einem Lebensstil zu erheben. In einer Zeit voller Verpflichtungen und Erwartungen, die immer öfter zu Burn-outs, Bore-outs und Depressionen führen, plädieren wir dafür, Niksen als Weg einzuführen, wie man der Zeit entkommt. Die Uhr tickt weiter, aber das kann dir auch mal egal sein. Einfach mal ignorieren. In der Welt der Meditation gilt: Wer keine Zeit zum Meditieren hat, sollte eigentlich doppelt so lange meditieren, um wieder zur Ruhe zu kommen.

Hoffentlich bist du begeistert vom absoluten Nichtstun und denkst: Hey, ich will sie, diese Möglichkeit, mal komplett abzuschalten! Fürs Chillen ohne jegliches Zeitgefühl bedarf es jedoch dreier Voraussetzungen: Zeit, innerer Ruhe und Abgeschlossenheit von der Außenwelt.

DIE GRUNDZUTATEN

Die drei Grundzutaten für Niksen lauten: **Zeit, Ruhe im Kopf und ein geeigneter Ort.**

Verwende diese schnelle Checkliste immer dann, wenn sich ein Augenblick zum Niksen ereignet, zum Beispiel wenn du deine Arbeit früher beendet hast oder ein Treffen unverhofft abgesagt wurde:

- **Muss ich nicht mehr auf die Uhr schauen?**
- **Droht mein Kopf nicht gerade, wegen der vielen Gedanken zu explodieren?**
- **Befinde ich mich an einem Ort, an dem ich ungehemmt niksen kann?**

• 1 Zeit

Am wichtigsten ist, dass du nicht auf die Uhr starrst. Mit anderen Worten: Es gibt kein Zeitlimit. Wie Sex lässt sich Niksen nicht planen. Es geht schon, aber dann wird es mechanisch und man wirft das Wesentliche über Bord. Philosophische Fragen zum Thema Zeit bleiben oft unbeantwortet, wie etwa: Was genau ist Zeit? Warum sagen wir, dass man Zeit »verschenden« oder »strecken« kann, während die Uhr einfach weiterläuft? Wie beeinflusst die Zeit die Art, wie wir leben? Und wie kann es sein, dass die Zeit manchmal schneller zu vergehen scheint?

Die Frage für Niksen ist vor allem: Kannst du alles, was du über die Zeit weißt, für einen Moment in das unendliche Nichts verbannen? Damit du die Zeit »verlierst« oder zumindest nicht mehr im Blick hast? **Wenn ja, hast du die erste Hürde genommen!**

• 2 Ruhe im Kopf

Am besten realisierst du gar nicht, dass du nichts tust, dass du Stunden (oder Minuten) komplett weg warst. Es braucht ein wenig Übung, bis du vollständig akzeptiert hast, dass Nichtstun etwas ist, das zu deinem Leben gehören kann. Als Anfänger musst du zunächst prüfen, ob du die nötige Ruhe hast und dich nicht von allen möglichen Reizen und Gedanken ablenken lässt. Wenn du zum Beispiel gerade deine sechste Tasse Kaffee getrunken hast, brauchst du es nicht zu versuchen. Dann kostet es zu viel Überwindung, und du fühlst dich nicht wohl dabei. Es ist wie bei einer komplizierten Diät, die das eigene Essverhalten durcheinanderbringt oder bei der man in dicken Büchern oder umständlichen Listen nachschlagen muss, ob man etwas essen darf oder nicht, und plötzlich feststellt, dass man versehentlich etwas Verbotenes zu sich genommen hat.

Momente zum Niksen ergeben sich regelmäßig, du musst nur lernen, sie zu erkennen! Viele Aufgaben auf To-do-Listen lassen sich aufschieben. Oft

möchte man sie am liebsten alle streichen, um sie ganz los zu sein, aber Aufschieben – Prokrastination genannt – ist nicht unbedingt falsch. Manchmal enthält eine Liste einfach viel zu viel. So etwas wie das Ausräumen des Geschirrspülers ist zwar eine ehrenwerte Aufgabe, aber man kann auch einfach sauberes Geschirr aus dem Gerät nehmen und muss es nicht vorher in den Küchenschrank stellen. Auch wichtig: Vermeide Belohnungssysteme nach dem Schema: »Habe ich heute hart genug gearbeitet, um mir Nichtstun zu leisten?« Die Antwort auf diese Frage lautet immer: Ja!

Also: Hast du den Kopf ausreichend frei? Ja? Wunderbar! Dann können wir fortfahren.

• 3 Ein geeigneter Ort

Jetzt bist du fast bereit, dich völlig dem Nichtstun hinzugeben.

Aber bevor du alle Knöpfe deiner Hose aufreißen und eine Weile im endlosen Nichts baden kannst, gibt es noch eine Schwelle zu überwinden: dein Umfeld. Andere Menschen dürfen da sein, müssen aber akzeptieren, dass du einfach nur dasitzt. Vielleicht verschiebst du den einen oder anderen Gegenstand, aber mehr auch nicht. Dein Umfeld, etwa ein Kollege oder ein Kind, darf Fragen stellen, sollte aber nicht über dich urteilen oder dir das Gefühl geben, du würdest deine Zeit vergeuden. Es sei denn, es stört dich nicht im Geringsten. Dann Chapeau! Denn missbilligende Blicke erschweren das Niksen erheblich. Es ist wie bei Jugendlichen, die nicht möchten, dass ein Elternteil sie ständig mit Fragen zu Hausaufgaben und Prüfungen belästigt. Alle Nasen sollten in die gleiche Richtung zeigen. Wenn jemand das nicht versteht, drückst du ihm am besten dieses Buch unter die Nase.

Wenn du hinter diese drei Bedingungen ein Häkchen gesetzt hast, kann das große Niksen beginnen. Und wenn eine oder gleich alle Bedingungen nicht passen, zeigt dir dieses Buch, was du tun kannst, um das zu ändern.

Willkommen in der besonderen Welt des Niksen!

© 2021 des Titels »Niksen« von Maartje Willems (ISBN 978-3-7474-0387-7) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

