

# Das verkannte Genie

## Vom Sich-treiben-Lassen

(mit einer ausführlichen Einleitung zu den drei Säulen der Regeneration)

2b



## Vorbemerkung

Die vorliegende Schrift war ursprünglich für das Buch «Ruhe!Punkt.» vorgesehen. In jenem Buch – erschienen im Knapp Verlag, Olten – finden sich umfassende Informationen zum aktuellen sowie dem für die Zukunft empfohlenen menschlichen Umgang mit der eigenen Energie. Sollte die hier vorliegende Schrift sich für Sie als nützlich erweisen, so würde ich die ergänzende Lektüre von «Ruhe!Punkt.» als Muss bezeichnen.<sup>1</sup>

Nun, kurz vor der Drucklegung entfernte ich diese Seiten aus jenem Manuskript. Ich hatte mich entschlossen, die Informationen auf das Grundlegende zu konzentrieren und diese Schrift später und separat aufzulegen. Nun ist es soweit. Ich lege Ihnen hiermit sofort nutzbare Informationen zu Ihrem persönlichen Umgang mit Ihrer Energie vor. Mögen diese Ihnen den geforderten Nutzen bringen!

PS: Mittlerweile habe ich meine Forschungen fortgesetzt und mich verschiedentlich selber skeptisch geäußert über die Möglichkeiten, das eigene Leben, bloss aufgrund von bedeutenden Informationen umzustellen. Es haben sich zwar zahlreiche Leserinnen und Leser von «Ruhe!Punkt.» begeistert über die Wirkung geäußert. Doch konnte ich nicht nachprüfen, wie deren Langzeitverhalten ist. – Wie auch immer. Sollten Sie bei der Umsetzung des hier vermittelten Verstehens an Grenzen stossen, so wird Ihnen zB das soeben in sechster Auflage erschienene Buch «Die Quintessenz – Eine Trilogie zum Sinn des Lebens»<sup>2</sup> aufzeigen, wo es weiter geht; das heisst, wie die Anwendung neuer Informationen von erheblichem Nutzen tatsächlich – und vor allem nachhaltig – Wirklichkeit wird.

Eine anregende Lektüre wünscht

2b

---

<sup>1</sup> «Ruhe!Punkt.». nun erhältlich im NormalVerlag ([normalrevolution.com](http://normalrevolution.com))

<sup>2</sup> ebenfalls erhältlich im NormalVerlag



# Stichwort Regeneration

Ein einst populäres Buch über Schlafforschung heisst: «Der Mensch verschläft ein Drittel seines Lebens»<sup>3</sup>. Ob das nun als provozierender Titel gemeint war oder gar als Aufforderung, im Zuge der damals, in den Sechzigerjahren des letzten Jahrhunderts, vehement einsetzenden Aktivitätseuphorie, auf einen Teil des Schlafs zugunsten höherer Effizienz zu verzichten, sei dahingestellt.

Definitiv als Provokateurin gebärdet sich die Natur, die uns darüber belehrt, dass wir mit dem egal-wie-langen Schlaf seinerseits bloss ein Drittel der für unser langfristiges Wohlergehen *unabdingbaren* täglichen Regeneration leisten. Was für ein Kontrapunkt! Was für ein Gap, der sich da auftut! –

Tatsache ist:

Die täglich anstehende Regeneration unseres Organismus ruht nicht auf einer, sondern auf drei Säulen.

Die andern zwei Drittel der geforderten Regeneration nehmen zwar weniger Zeit in Anspruch, als die geforderte Schlafdauer,<sup>4</sup> deren Bedeutung für die langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie für unseren so wichtigen kreativen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, ist jedoch der des Schlafs ebenbürtig.

Angesichts dieser Fakten war es wohl keine so intelligente Idee, zugunsten kurzsichtiger Hyperaktivität und infolgedessen erschöpfender Dauerproduktivität das eine Drittel der geforderten Regenerationszeit (Schlaf) dramatisch zu verkürzen und die andern beiden Drittel (siehe später) schlicht zu eliminieren ...

Doch, schaffen wir uns zuerst eine gemeinsame Informationsgrundlage!

---

<sup>3</sup> 1966, Scherz Verlag, Bern

<sup>4</sup> Auch diese Zahl ist, wie neuere Forschungen beweisen, eindeutig höher, als die im zitierten Buch erwähnten und bis heute im Volksmund herumgebotenen acht Stunden.



# Die drei Säulen der täglichen Regeneration

Die regelmässige vollständige Regeneration des erwachsenen menschlichen Organismus in der Produktivphase des Lebens ruht auf drei Säulen. Sie heissen:

## Schlafen – Ruhen – Sich-treiben-Lassen

Diese drei Säulen bilden gemeinsam die **Ruhephasen** im lebenden Organismus.

Jede dieser drei Säulen trägt gleichberechtigt bei zum täglichen Ausgleich zu den **nach aussen gerichteten Aktivitätsphasen**.

Die **Ruhephasen bedeuten**: Unser Organismus ist **nach innen produktiv**.

- Unser Organismus wird vielfältig regeneriert. Der Körper erholt sich.
- Er baut verbrauchte Stoffe ab und neue auf.
- Er schöpft neue Energie und verteilt diese an die «Motoren», die die Aktivität in Gang halten.
- Emotionen werden geordnet und klären Situationen.
- Das ganze System stabilisiert sich.
- Mentale Prozesse verarbeiten die gewonnenen Eindrücke, gliedern sie, kombinieren sie und geben neue, kreative Impulse.

Der logische Schluss daraus:

Der Einbezug jeder dieser drei Säulen in den Tagesablauf ist für unser Wohlergehen unabdingbar.

Es steht leider ausser Frage, dass unser natürliches Empfinden für den nötigen Ausgleich zwischen Aktivsein und Ruhen – sprich Regeneration – in den letzten Jahrzehnten weitgehend verschwunden ist.

Dieses Verschwinden des Empfindens für das gute Mass hat mittlerweile die ganze Menschheit erfasst. Entsprechend wird das Erwachen aus dem Traum ewiger Aktivität ziemlich ernüchternd sein. Und dies global!

Gemach, gemacht. Kümmern wir uns erst mal darum, was richtig ist.

## Das gute Mass

- Die erste Säule: Täglich acht bis zehn Stunden schlafen.
- Die zweite Säule: Täglich zwei bis drei Stunden ruhen.
- Die dritte Säule: Täglich minimal eine Stunde sich treiben lassen.

Wer nachrechnet, erkennt, dass die Ruhephasen – sprich die regenerative Aktivität nach innen – des erwachsenen menschlichen Organismus in der Produktivphase seines Lebens gleich viel Zeit in Anspruch nehmen wie die Aktivphasen, eben: die so genannten Produktivphasen.

Im Skript «[Rechenstunde](#)»<sup>5</sup> befasse ich mich genauer damit.

### Kontrapunkt

Im Klartext ist Ihnen wohl auch klar, dass dieser gigantische ‚Gap‘ zwischen Anforderung und Erfüllung brachiale Folgen haben muss. Die Natur ist die Natur. Sie ist zwar in Grenzen manipulierbar, jedoch unbestechlich. Die simple Logik lässt also keine andere Beurteilung zu:

Ihr Leben ist nur noch ein kläglicher Restposten dessen, was Sie ausfüllen müssten, um ein angemessener menschlicher Beitrag zu sein.  
Durchgefallen!

Kleines Beispiel gefällig? Eine Frage zu Ihrer verbliebenen Vitalität: Wie oft haben Sie Sex? Ich meine pro Tag. Wie alt sind Sie? Dieses Mass gilt für über 60-Jährige.

Ach ja, manipulieren. Wofür haben wir Viagra? Ha, ha. Benutzen Sie es? Ja? Sie belügen sich und andere nicht nur, Sie hassen sich auch. Okay, Letzteres ist nichts Besonderes<sup>6</sup>.

Die meisten Menschen glauben tatsächlich noch heute, im Informationszeitalter, die Ruhephase bestehe lediglich aus Schlaf (ja, eben, Mythen sterben nicht aus), und zwar aus höchstens acht Stunden, lieber

---

<sup>5</sup> zu beziehen beim be verlag; bevision.ch

<sup>6</sup> Siehe soeben in sechster Auflage erschienen: «Die Quintessenz – eine Trilogie zum Sinn des Lebens»; erschienen im be verlag; bevision.ch



weniger. Und noch immer werden Menschen, die bloss fünf Stunden schlafen, bewundert und belohnt. Sie sollten dafür bestraft werden! Mit lebenslänglicher Untätigkeit! Oder mit Stockhieben, wie das im sauberen Singapore noch immer recht üblich ist und interessanterweise weltweit respektiert wird.

Die zweite Säule der Regeneration, das Ruhen – obwohl seit über zwanzig Jahren in seinen Grundlagen erforscht –, wird bisher sowohl in seiner Bedeutung als auch bezüglich der korrekten Durchführung nicht nur innerhalb der Gesellschaft, sondern auch in der Wissenschaft nur von einem eng begrenzten Kreis verstanden. Wiederum erstaunlich, nicht? Wenn wir bedenken, dass mittlerweile hunderte von Universitäten sich eigentlich mit diesen Fragen befassen. *Beispiel: In einer grossen Beilage einer der grössten Tageszeitungen der Schweiz wird ein «bekannter Experte» (wofür?) interviewt, der offenbar absolut nichts weiss vom Unterschied zwischen ruhen und schlafen (unfassbar; er hat offenbar noch nie einen echten Ruhepunkt gemacht); und entsprechend tumb und taub den Powernap predigt, ohne zu wissen, was das überhaupt ist. Herr Experte! (Die Frage ist, wie wird man zum Experten, bzw wer macht einen zum Experten, um damit bluffen zu können (Frauen gibt es in dieser Liga eh kaum – zum Glück).*

Pah, noch weniger verstanden wird das ganze Ensemble der Regeneration unseres Organismus. Entsprechend fehlten bisher Modelle, die aufzeigen, wie wir Menschen vor allem in den modernen Gesellschaften wieder zu unserer täglichen Energiebalance finden können. Doch diese Lücke des Verstehens wurde ja mittlerweile geschlossen. Fehlen noch die weltweite Rezeption und die Anwendung.

Kurz:

Unsere Gesellschaft praktiziert bislang auch nicht den Ansatz einer Lösung für die seit geraumer Zeit bekannte kollektive Erschöpfung.

## Ausblick

Diejenigen, welche die grassierende Erschöpfung verkünden, sind nicht etwa Weltuntergangsprediger, die sich in fantasierten Katastrophenszenarien gefallen. Nein, zahlreiche Katastrophen, verursacht durch Erschöpfung am Arbeitsplatz, gingen durch die Weltpresse – und uns unter die Haut.

Experte hin oder her: Noch immer wird versucht, das Ruhen – die zweite Säule der Regeneration – als Kurzschlaf in die Gesamtdauer des benötigten Schlafs

einzubezieh («Powernapping»). Damit setzen wir am falschen Ende an und verpassen eine mögliche Lösung.

Der erste Schritt muss daher sein, den Unterschied zwischen schlafen und ruhen herauszuarbeiten und bekannt zu machen. Hier hat die Wissenschaft eine Bringschuld. Sie muss die unterschiedlichen regenerativen Prozesse beim Schlafen und Ruhen breit untersuchen. Ich als Nichtwissenschaftler habe mE meinen Teil dazu beigetragen. Für die Praxis reicht das vorig. Doch eine lebensinkompetente Gesellschaft fordert tausend (mehrheitlich fragwürdige) Untersuchungen, um etwas ‚zu glauben‘. Seis drum; macht nur.

Wenns also sein muss: Zur genannten Bringschuld gehören [Liegepausen](#), [Mikropausen](#) und [Timeouts](#). Es existieren bereits Teiluntersuchungen. Was bis anhin gänzlich fehlt, sind Bestrebungen, die ganze diesbezügliche Forschung, die sich aktuell noch auf verschiedenste Fakultäten verteilt, in ein Konzept der Regeneration einzubinden und zu verstehen.

Das gilt insbesondere für die immense Bedeutung der dritten Säule der Regeneration: das [Sich-treiben-Lassen](#). Erinnern Sie sich: Das verkannte Genie – das Zentrum!

Wie lange wird es wohl dauern, bis wir bereit sind, diesem achtlos weggeworfenen Juwel wieder zur verdienten Anerkennung zu verhelfen?

Diese Schrift soll ein Beitrag dazu sein, die Bedeutung von Säule drei zu beschreiben und sie als Teil eines Ganzen verständlich zu machen. Da die beschriebenen Phänomene augenfällig und für jeden Menschen nachvollziehbar sind, kann die Forschung im Wesentlich nur bestätigen, was wir bereits wissen. Durch diesen Umstand sind wir glücklicherweise davon befreit, auf die entsprechenden Forschungsergebnisse zu warten, was noch Jahre in Anspruch nehmen kann. Diese sind eher für politische Entscheide von Bedeutung. Und der zankenden, bloss machtorientierten Politik sollten wir keinesfalls die Führung überlassen. Menschen und Organisationen brauchen die Lösungen jetzt – und zwar taugliche! Sie müssen in erster Linie wissen, was konkret zu tun ist.

Was das Ganze weiter vereinfacht: Die Wirkung des lebensvernünftigen Umgangs mit der menschlichen Energie ist ebenfalls offensichtlich und sofort phänomenologisch erfahrbar. Sie stellt sich rasch ein. Ist ein Bedarf vorhanden, kann sie mit vergleichsweise wenig Aufwand in eigener Regie untersucht werden.

## Die schwarze Liste

Alle anderen Tiere machen es uns täglich vor.

Sie demonstrieren uns, wie sie sich gesund und fit halten, stets bereit zur konzentrierten, energiegeladenen und hocheffizienten Aktion.

Manche von uns mögen im Ernst glauben, wir Menschen seien so speziell, und die technologische Entwicklung soweit fortgeschritten, dass wir uns um biologische Grundlagen foutieren können. Nun, ich bin den wahnsinnig fleissigen Menschen, die fest an den Mythos glauben, sie bedürften nur deren vier oder fünf Stunden Schlaf und dann keiner weiteren Pause mehr, ja dankbar für ihren Beitrag an das Gemeinwohl (so es denn wirklich einer ist ...). Sie opfern dafür ihre Lebensqualität, ihre Gesundheit und schliesslich jede nennenswerte Lebendigkeit. Ihr Leben degeneriert sukzessive zum Gegenteil von lebenswert – so diese denn vorher vorhanden war. Durchgehend! Ohne Ausnahme! – Und da diese Leute keinesfalls gedenken, etwas daran zu ändern (bis sie allenfalls von ihrer eigenen Biologie dazu gezwungen werden), gönne ich ihnen, dass sie, dank ihren körpereigenen – plus den zugeführten – Drogen, wenig und schliesslich nichts mehr spüren von der stillen Folter, die sie sich täglich antun. Allerdings beschleicht mich gelegentlich, während ich mich schamlos treiben lasse, die Vision, die Frucht des auf diese Weise erzwungenen Beitrags könnte häufiger, als uns lieb ist, den Aufwand nicht wert sein. Ja, ich fürchte, die Ergebnisse solcher Folterarbeit schaden uns mehr, als sie nützen.

Und das sind ja bloss die ExtremistInnen. Die Softform der Selbstausbeutung – so man das denn wirklich als soft bezeichnen will – findet sich allüberall. Ja, ehrlicherweise müssen wir uns eingestehen, dass es unter den Menschen gar niemanden gibt, der/die die Gesetze der Regeneration auch nur entfernt respektiert (Ausnahme: Die Leute, die durch die harte, befreiende Schule des «2bd projekts»<sup>7</sup> gingen, selbstredend inkl. myself).

Sie können sich Ihre Ausflüchte also sparen, um als Ausnahme zu gelten. Kommen Sie vorbei. Sie werden rasch erkennen, was Sie verloren haben. ob unwiderbringlich, das werden wir dann herausfinden.

Ich kann Sie andererseits beruhigen. Wir schicken unsere Lebensqualität – und mit ihr gleich auch noch die Reste unserer Lebensintelligenz – alle gemeinsam bachab. Jahr für Jahr etwas mehr. Solidarisch im Untergang aller Lebenswerten. Das klingt doch tröstlich, nicht? Was für eine Vorwärtsentwicklung der Gattung Mensch! Was für eine Perspektive! Ich bin begeistert.

---

<sup>7</sup> siehe ebenfalls «Quintessenz – eine Trilogie zum Sinn des Lebens»; be verlag (bevision.ch)

Nun reissen Sie sich am Riemen! Strengen Sie sich doch ein bisschen an und bleiben Sie, trotz überhandnehmender Müdigkeit und stressbedingter Unruhe, noch einen Moment konzentriert. Das sind Sie sich doch gewohnt.

Betrachten wir das Geschehen auf der Welt aus der Perspektive des aktuell praktizierten menschlichen Energiemanagements. Da wird sofort augenfällig, dass die Mehrzahl der allgemein beklagten Erscheinungen in menschlichen Gesellschaften durch dieses akut lebensfeindliche Verhalten mitgeprägt, wenn nicht gar direkt verursacht wird.

Richtig ist, dass manche dieser Phänomene sich aus unterschiedlichen Ursachen zusammensetzen. Hier zeigt sich, dass unser globaler chronischer Energieraubbau selber bloss Teil ist einer latenten oder auch mal offenen allgemeinen Lebensfeindlichkeit. Erst, wenn wir tiefer gehen, treffen sich die unterschiedlichen Ursachen wieder in einem gemeinsamen Antrieb, der sich paradoxerweise konsequent gegen das Leben wendet. Und plötzlich macht das ganze Sinn. Oder vielleicht doch eher Wahn-Sinn?<sup>8</sup>

Kehren wir vorerst aber zurück zum menschlichen Umgang mit der eigenen Energie, dem E-Management.

Wer die drei Säulen der täglichen Regeneration erforscht, erkennt rasch, wie weit entfernt wir alle – also auch Sie! – von einer vernünftigen Selbstregulierung sind. Das ist es, was ich mit «nüchternem Erwachen» meine. Und wir entfernen uns praktisch mit jedem Tag weiter davon. Das heisst: Wir schädigen unseren Organismus mit unserem Energieraubbau fortlaufend mehr. Weder Appelle noch gute Vorsätze ändern daran das geringste. Selbst gutgemeinte Massnahmen, wie Ruheräume in Betrieben geraten nach kurzer Zeit zu reinen Alibiübungen; sie stehen leer. Keine Zeit für das Wohlergehen. Schlimmer: keine Zeit für die langfristige Erhaltung einer hohen und qualitativ akzeptablen Produktivität.

In der Regel ist uns das nicht bewusst. Erstens handeln alle gleich, wodurch das erschreckend tiefe Lebens- und Leistungsniveau kaum auffällt. Zweitens entsteht der Schaden in der Regel schleichend. Er äussert sich zwar durchaus konkret: Durch krass verminderte Intensität des Erlebens. Durch erhöhte Krankheitsanfälligkeit – Schnupfen z. B. ist für mich ein klassisches Erschöpfungssymptom (Immunschwäche). Durch eine Reihe von Störungen wie Nervosität, Hyperaktivität, Konzentrationsschwäche und so weiter. Durch chronische Schmerzen, unter anderem hervorgerufen durch chronische Muskelverspannungen. Durch körperliche Leiden verschiedenster Art (allen

---

<sup>8</sup> Lesen Sie dazu die Trilogie «Vom Sinn des Lebens»; erhältlich im be verlag, bevision.ch

voran Rückenleiden). Und schliesslich in einem geradezu erschreckenden Ausmass an latenter und offener Depression. Schliesslich, was für eine funktionierende Wirtschaft besonders belastend ist: in einer unglaublichen Anzahl von kleinen, bis krassen Fehlleistungen, tagein tagaus.

Allerdings sind wir – ich kann und will es nicht anders sagen – in lebensdummer, stummer ‚Solidarität‘, blind für die Folgen unseres Verhaltens. Wir erklären es zwar, natürlich unzutreffend, doch wir weigern uns systematisch, dieses tatsächlich zu verstehen. Denn niemand möchte der/die erste sein, der/die ausschert und eine Trendwende einleitet. Das Risiko als einzelne(r) zu scheitern scheint zu gross. Also haben wir uns lieber daran gewöhnt, für die offensichtlichen Folgen des chronischen Energieraubbaus andere, nichtssagende Ursachen zu suchen. Das heisst, möglichst solche, die nichts mit unserem eigenen Verhalten zu tun haben; solche, die möglichst weit draussen, weg von uns, angesiedelt sind. Solche vor allem, die ausserhalb unserer Selbstverantwortung liegen. Dabei wollte doch schon Sokrates die Ärzte darauf verpflichten, die Kranken erst zu behandeln, wenn diese bereit sind, die wahren Ursachen für ihr Leiden zu beheben ...

Wir können die Liste übrigens beliebig verlängern:

- Ohne regelmässig aufgefrischte Energie zieht sich die Freude aus unserem Leben zurück. Das ist ja nur logisch: Emotionen sind ein Luxusartikel zur Förderung und Erhaltung der Lebensqualität. Und somit «bloss» für die mittel- und langfristige Verbesserung der Überlebenschancen nötig. Wer auf Lebensqualität verzichtet, braucht keine Emotionen – am allerwenigsten die Freude.
- Der chronische Energieraubbau äussert sich auch als Suchtneigung. Sucht ist stets Kompensation. Sucht in zahllosen Varianten ist in unseren Gesellschaften dermassen verbreitet, dass sie fast alle Menschen – Kinder wie Erwachsene! – in irgendeiner Weise trifft. Wahnsinn!  
Aber auch das erscheint mir ganz logisch: Wir suchen zum einen nach Kompensation für den Mangel an echtem Erleben. Voraussetzung dafür wäre nämlich «Da-Sein». Bedingung für «Da-Sein» wiederum ist regelmässiges Sich-treiben-Lassen. Zum andern lenkt der Konsum unterschiedlichster – keineswegs nur chemischer – Drogen von den Müdigkeitssignalen ab.
- Weiter drückt sich steter Energieraubbau in Verschlussenheit, körperlicher (und oft mentaler) Starre und Trägheit aus. Innovationskraft und Kreativität gehen verloren.
- Und so weiter ...

Höchste Zeit also, durch kluges Management unserer eigenen Energie unsere tägliche Energiebalance wieder zu garantieren!

Ha, ha. Wenn das so einfach wäre.

Vielleicht sollten wir besser zuerst oder zumindest parallel unsere Lebensgrundlage renovieren.<sup>9</sup>

Damit verhelfen wir diesem Wissen hier zu nachhaltigem Nutzen. Und wir werden darüber hinaus entdecken, welche der zahlreichen Störungen dann noch übrigbleiben. Lassen Sie sich überraschen! Wir haben schon einmal eine Internetadresse mit dem Namen «lebenskasse.ch» reserviert, mit dem Plan bevorzugt ‚schlechte Risiken‘ aufzunehmen, obligatorisch kombiniert mit einem «2bd projekt». wir sind sicher, das wird wie der Teufel rentieren.

Zusammengefasst bedeutet das durchwegs erschreckende persönliche Energiemanagement für unsere Gesellschaft:

- Zunehmend und allmählich dramatisch verminderte Lebensqualität, inklusive systematischen Abbaus von Lebendigkeit. Als Folge massenhaft unnötiges Leiden.
- Eine Unzahl unnötiger Fehlleistungen. Als Folge sinkende Qualität der produktiven Leistung.
- Akuter Verlust an Verlässlichkeit in Beziehungen und allgemein dramatische Abnahme unserer Bindungsfähigkeit. Als Folgen erhöhte Isolation und Vereinsamung.

Und all das verursacht unvorstellbar hohe Kosten! Soziale Kosten, wirtschaftliche Kosten und politische Kosten. Für die Ermittlung der Zahl von über 10 Milliarden Franken jährlich – allein für die kleine Schweiz! – ist nur ein geringer Teil der von mir geschilderten Auswirkungen erfasst worden. Zum Beispiel betragen die jährlichen Kosten allein für die Behandlung von Depressionen in der kleinen Schweiz 5 Milliarden Franken. Dabei müssen wir davon ausgehen, dass bis zu 80 Prozent der Depressionen gar nicht behandelt werden, da sie nicht als solche erkannt, was heisst zugegeben werden. Depression ist eine der selbstverständlichen Folgen von chronischem Energieraubbau.

---

<sup>9</sup> Siehe ebenfalls «Vom Sinn des Lebens – eine Trilogie»

Die oben genannten Kosten der gesellschaftlichen Erschöpfung zeigen also lediglich die berühmte Spitze des Eisberges.

Die zurzeit öfter gestellte Frage, ob es sich denn auch lohne, stets älter zu werden, erhält in diesem Zusammenhang eine neue Brisanz. Die jährlich steigende Lebenserwartung ist für mich kein Kriterium für wachsende Gesundheit. Sondern bloss ein weiterer Mythos, der eher einer Schutzbehauptung gleicht. Die steigende Lebenserwartung zeigt lediglich, dass wir mit Hilfe einer stetig wachsenden Anzahl an medizinischen und anderen Krücken immer länger über die Runden kommen. Wir ertrinken dadurch nicht. Aber wir vermögen auch nicht zu schwimmen. Kurz:

Wir strampeln verzweifelt durchs Leben

Und das im 21. Jahrhundert, nach über 2 Millionen Jahren Trial&Error. Tolle Leistung!





# Ruhepunkte und die drei Säulen der Regeneration

Wer sich entschliesst, den eigenen Energiehaushalt wieder in Ordnung zu bringen, ist gut beraten, gleich mit allen drei Säulen der Regeneration zu beginnen. Der geforderte Einschnitt in unseren Alltag wird zwar grösser, wenn wir es von Beginn an richtig machen. Dafür erleben wir rasch einen klaren Unterschied und können bereits nach kurzer Zeit einen hohen Gewinn erwarten. Zudem weiss im Moment niemand, wie das längerfristig mit den irreversiblen Schädigungen unseres Organismus aussieht. Wie viele vitale Bereiche durch chronischen Energieraubbau in Mitleidenschaft gezogen werden. Das heisst: Wie viel Zeit wir noch haben, um unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu retten.

- Ruhepunkte zeigen auf, wie wir auf intelligente Weise den Tag strukturieren, um unsere tägliche Energiebalance herzustellen.
- Die drei Säulen der Regeneration beschreiben die hauptsächlichen Vorgänge, innerhalb derer sich der menschliche Organismus regeneriert.

Selbstredend sind alle drei Säulen der Regeneration in den Ruhepunkten angemessen vertreten.

- Beim **Schlafen** deckt sich die Regenerationsphase mit dem Ruhepunkt (gross). «Säule 1».
- Beim **Ruhen** sind verschiedene Ruhepunkte (winzig, klein, mittel) Bestandteil der Regenerationsphase. «Säule 2»
- Das **Sich-treiben-Lassen** setzt sich zusammen aus zwei Ruhepunkten (winzig, klein) sowie ungerichteter Aktivität (wie spazieren, ein Bad nehmen oder ein Buch durchblättern). «Säule 3»

Für das konkrete Vorgehen zur Herstellung der täglichen Energiebalance dienen die drei Säulen als Basisinformation über die Regeneration der menschlichen Energie, soweit dies für unseren Alltag von Bedeutung ist. Im Projekt «E-Mangement» (kluges persönliches Energiemanagement) – neuerdings mit garantierter Nachhaltigkeit durch die Verbindung mit dem «2bd projekt» – operieren wir vorwiegend mit den unterschiedlichen Ruhepunkten.

## Auf einen Blick

- Die drei Säulen der Regeneration beschreiben die hauptsächlichen Vorgänge, innerhalb deren sich der menschliche Organismus regeneriert.
- Ruhepunkte zeigen auf, wie wir auf intelligente Weise den Tag strukturieren, um unsere tägliche Energiebalance herzustellen.

### Die drei Säulen der Regeneration – Das gute Mass

1. Täglich acht bis zehn Stunden schlafen.
2. Täglich zwei bis drei Stunden ruhen.
3. Täglich mindestens eine Stunde sich treiben lassen.

Die drei Säulen der Regeneration heissen:

Schlafen – Ruhen – Sich-treiben-Lassen.

Die Aktivitätsphase ist gleich gross wie die Ruhephase.

Spricht etwas dagegen, täglich in Bestform zu sein und entsprechend fähig zur konstanten Hochleistung?

Nun machen Sie aber einen Punkt!



Schalten Sie nun mindestens einen *kleinen Ruhepunkt* ein und lassen Sie sich danach eine Weile treiben, was auch immer Sie bis jetzt darunter verstehen.



# Die dritte Säule der Regeneration

SICH TREIBEN LASSEN



# Sich treiben oder sich treiben lassen?

Na endlich geht's los.

Wir kommen nun zum Hauptteil dieser Schrift.

Ich bin glücklich, mit diesem Buch die Gelegenheit zu erhalten, eine der zentralen Säulen nicht nur der Regeneration, sondern unseres ganzen Daseins wieder ins Blickfeld zu rücken. Sie ist nämlich gerade dabei, vollständig aus unserem Alltag zu verschwinden.

**Es handelt sich um die dritte Säule der Regeneration:  
Das Sich-treiben-Lassen.**

Die Frage, die sich für uns alle als Erstes stellt, heisst:  
Sich treiben oder sich treiben lassen?

Ich stelle Folgendes klar: Einen erheblichen Teil unserer grossartigen menschlichen Leistungen haben wir zweifellos diesem naturgegebenen Bedürfnis, sich im Alltag regelmässig treiben zu lassen, zu verdanken. Ich stelle gar die Frage in den Raum, was in der langen Geschichte der Menschheit für die grossen Innovationen von grösserer Bedeutung war, der blinde Fleiss, ohne Beachtung der Anforderungen der Regeneration, wie er – so meine Vermutung – mit der Sesshaftigkeit allmählich überhand nahm, oder die regelmässigen Auszeiten des Sich-treiben-Lassens, die Raum schaffen, um zu sich zu finden und das, was wir gerade tun, kritisch und kreativ zu reflektieren.

Auf die Gegenwart bezogen halte ich diese Daseinsqualität jedenfalls für unverzichtbar, um die kommenden Herausforderungen, denen unsere Kultur, ja unsere gesamte Gattung unterworfen ist, nicht bloss irgendwie, im sattsam bekannten Sich-Durchwursteln, sondern ‚at our best‘, anzugehen. Was heisst, mit innerer Gelassenheit und entsprechend realen Chancen auf echten Erfolg.

## Kontrapunkt:

Folgendes spricht allerdings gegen den Erfolg:

Praktisch alle modernen Menschen sind getrieben. Getrieben von innen. Wer sich ruhig und entspannt wähnt, sollte besser davon ausgehen, dass er/sie ebenfalls unter grosser innerer, jedoch gelähmter Anspannung lebt. Ich habe dieses Muster bei unzähligen Kunden erlebt.

Das daraus entstehende Verhalten besitzt eine unheilvolle Eigendynamik: Je mehr wir hetzen und je weniger wir ruhen, desto mehr Notfallstoffe schüttet unser Körper aus und treibt uns selbst dann zur Aktivität, wenn wir

zwischendurch einmal ruhen möchten. Dieser Teufelskreis entwickelt sich angesichts der Überfülle von Aufgaben, die unser modernes, ach so komfortables(sic!) Leben paradoxerweise immer mehr aufschüttet, zur Gewohnheit. Die angemessene Bezeichnung wäre wohl eher Sucht.

Diesem Getrieben-Sein fehlt jeder reale Nutzen und jeder echte Sinn. Es droht unsere Gesundheit aufzuzehren, unsere Vitalität und Leistungsfähigkeit, unsere Beziehungen. Und schliesslich alles, was unser Leben lebenswert machte.

Halten wir uns vor Augen, irgendwann hat dieses innere Getrieben-Sein angefangen.<sup>10</sup>

Wie auch immer. Jene uns unablässig antreibende Kraft führt dazu, dass wir darauf verzichten, nein zu sagen; auch dann, wenn die Aufgaben das zuträgliche Mass längst überstiegen haben und die Erschöpfung droht. Es ist, als ob in uns eine unversiegbare Quelle sprudeln würde, die Tag und Nacht befiehlt: „Weiter, weiter ... mehr, mehr ...!“  
Und diese Quelle sprudelt wirklich!

Wenn wir in unserem Leben einmal freiwillig oder doch eher zwangsläufig eine längere Ruhephase einschalten. Wenn wir dann allmählich wieder zumindest einigermaßen zu uns finden, etwas ruhiger und besonnener werden, uns vornehmen, ab jetzt einen Gang zurückzuschalten, dauert es – sind wir erst zurück im Alltag – bloss kurze Zeit, bis diese Un-Ruhe uns wieder von neuem gepackt hat.

Ich habe als Psychotherapeut viele krebskranke Menschen kennengelernt, auch Menschen, die gezeichnet waren von schweren Unfällen. Es war jeweils eindrücklich, wie es manchen dieser Menschen, die im Angesicht des drohenden Todes standen oder gestanden hatten, gelang, sich aus dem Treiben herauszunehmen und zur Ruhe zu finden. Gespräche mit ihnen wurden nun zu Dialogen – zu einem persönlichen Geben und Nehmen, das stets für beide fruchtbar endet. Gelang die Genesung, dauerte es jedoch nur kurze Zeit, und diese Menschen fügten sich wieder ein ins alte Getriebe. Das zeigt einerseits, dass da eine Kraft im Innern wirkt, die dazu neigt, uns lebenslang anzutreiben. Es zeigt leider aber auch, dass selbst bedeutendste Einschnitte ins Leben, wie lebensbedrohende Krankheiten, schwere Unfälle und herbe Verluste, auch dann, wenn sie konsequent verarbeitet werden, es nicht vermögen, bis zu der treibenden Quelle vorzudringen und diese

---

<sup>10</sup> Siehe Buch «Schattenland», erhältlich im be verlag, bevision.ch



auszutrocknen.

Leider verfügt ich in jenen Jahren noch nicht über die Kenntnisse, die ich heute benutze, um auch solche, hochgefährdete Menschen endgültig zur Befreiung von diesem im Endeffekt akut lebenszerstörenden Antrieb anzuleiten.

Vergegenwärtigen wir uns also: Selbst die perfekte persönliche Energiebalance vermag es nicht, diese Kraft zur Ruhe zu bringen, die uns ohne Rücksicht auf unsere Lebensinteressen 24 Stunden pro Tag antreibt. Während des «Projekts E-Management», verbunden mit dem «2bd projekt», wo die neuen Verfahren zum Zug kommen, entdecken die Beteiligten diese Kraft in ihrer rohen Form; ungeschminkt, gewaltig, scheinbar unbezwingbar. Mit fortschreitendem «Primärprozess»<sup>11</sup> gelingt auch die Verbesserung der persönlichen Energiebalance. Und das – auf Basis der Informationen, die hier und in meinen andern Publikationen zum E-Management<sup>12</sup> vermittelt werden – praktisch *automatisch*! Allmählich werden durch solche konzertierte Aktionen die Voraussetzungen geschaffen, um diese Quelle der inneren Unruhe schliesslich – nein, nicht zu verstopfen: versiegen zu lassen.

---

<sup>11</sup> das Basisverfahren im «2bd projekt»

<sup>12</sup> Unter anderem und insbesondere das Buch «Ruhe!Punkt.», erhältlich im be verlag, bevision.ch



# Das Sich-treiben-Lassen

## Sich treiben und sich treiben lassen

So nahe die beiden Formulierungen sich sind, deren Bedeutung könnte nicht gegensätzlicher sein.

Auf der einen Seite steht die Kraft, die uns unablässig von innen antreibt, die uns blindlings auf die Aufgaben stürzen lässt, die sich unverschämt um unser Leben herum auftürmen. Mit dem unbedingten, doch letztlich unmöglich zu erfüllenden Wunsch, sie alle und erst noch zur allgemeinen Zufriedenheit zu erledigen. Und dabei dann auch noch zu überleben ... ha, ha, ha.

Auf der anderen Seite steht das Bild eines herbstlich gefärbten Blattes – befreit davon zu produzieren – das auf dem Wasser treibt und von Strömung und Wind mal dahin, mal dorthin getragen wird.

## Die dritte Säule, das Zentrum des Lebens

Es hat sich erwiesen, dass sich täglich ab und zu treiben zu lassen eine der drei Säulen der Regeneration ist.

Die einfache Beobachtung von Tieren mit grösseren Lebenszyklen zeigt darüber hinaus, dass es sich dabei um das eigentliche Zentrum des Lebens handelt, von wo diese zur Aktion starten und wohin sie sobald wie möglich wieder zurückkehren. Um sich zu erholen und zu pflegen, um den intensiven Kontakt zu sich und zu ihrer Umwelt zu pflegen, um sich inspirieren zu lassen und beiläufig nächste Gelegenheiten für erfolgreiches Handeln auszumachen.

Es ist offensichtlich: Diesem Vorgang gebührt ein prominenter Platz, auch in unserem Leben. Dem Sich-treiben-Lassen kommt entscheidende Bedeutung zu, sowohl für unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit (zum Beispiel von tiefem Glück oder von aufziehender Gefahr!) als auch für das treffsichere Finden angemessener Lösungen.

## Das Wesen des Sich-treiben-Lassens

Das Sich-treiben-Lassen ist vom Zufall und der Inspiration geprägt. Es fließt vor sich hin, nimmt da einen Impuls auf, fließt weiter und folgt erneut einem zufälligen Reiz. So kann das fast beliebig lang gehen. Die Ausdehnung des Sich-treiben-Lassens hängt lediglich davon ab, wie viel unstrukturierte Zeit wir zur Verfügung haben, oder wann uns ein Impuls in Beschlag nimmt, der zu

einer gezielten Aktion führt. Zum Beispiel der Hunger.  
Das Sich-treiben-Lassen kann jedoch ebenso gut in einen mittleren Ruhepunkt – in eine Liegepause also – oder gar in schlafen übergehen.

Dieses offene, ziellose Da-Sein ist das Wesen des Sich-treiben-Lassens. Klar, in einer Gesellschaft, die sich süchtig gebärdet nach Zielen, ist das Sich-treiben-Lassen der Kontrapunkt par-excellence. Das ist doch eine Beleidigung für unseren unablässigvorantreibendhetzendlechzenden Alltag. Gut so! Wir brauchen echte Kontrapunkte. Sonst bewegt sich NICHTS!.

## Bewegung

Soll sich etwas bewegen?  
Lieber nicht?  
Feigling!

So geht's: Wenn Sie das nächst Mal – vielleicht unverhofft – gerade nichts vorhaben, verzichten Sie einfach und rigide darauf, diese Lücke in Ihrem ansonsten fix geregelten Tagesablauf sofort mit einer Ersatzaktivität zu füllen; ganz nach dem leider üblichen, unglaublich dummen Motto: „*Jetzt kann ich endlich das oder das erledigen, was ich schon lange wollte.*“

Falls Sie unerledigte Pendenzen haben – und wer hat die nicht! –, gehören diese in die Planungsabteilung. Nehmen Sie sich – optimal nach einer Liegepause oder einem kleinen Ruhepunkt – die nötige Zeit, um zu planen, wann Sie diesen Verpflichtungen nachkommen (oder diese bevorzugt auch schlicht beenden). Denn Pendenzen nagen. Sie sind ein Stressfaktor, der zwar unbewusst, aber gerade deshalb ungebrochen und 24 Stunden pro Tag auf uns einwirkt.

Du meine Güte, verschenken Sie ungelesene Bücher oder geben Sie sie ins Altpapier, nachdem Sie sich endlich mutig eingestanden haben, dass Sie das Thema nicht (mehr) wirklich interessiert. Schreiben Sie den wartenden Brief jetzt oder entscheiden Sie, ihn gar nicht zu schreiben – eventuell auch, anders zu kommunizieren. Einfach nicht anstehen lassen.

Aber Stress ist ja nicht direkt das Thema dieses Buches. Und sich treiben lassen ist eh ein sehr viel angenehmeres Thema und dazu vollkommen frei von Arbeit ...

Das Sich-treiben-Lassen mischt sich zusammen aus *winzigen* Ruhepunkten (*Mikropunkten*), *kleinen* Ruhepunkten (*Timeouts*) und ungerichteter, spontaner Aktivität.

Wir streichen uns übers Gesicht, atmen spontan durch, halten ein, sind für einen Moment einfach da (Mikropause), kommen auf den Geschmack, bleiben dabei, schauen eine Weile unverwandt in die Welt, lassen unseren Blick schweifen (Timeout), lassen die Gedanken ziehen, halten nichts fest, gehen ein paar Schritte (ungerichtete Aktivität), bleiben eine Weile stehen (erneutes Timeout), entscheiden uns für einen Spaziergang, treffen jemanden, halten einen kurzen Schwatz, spazieren weiter (ungerichtete Aktivitäten), gelangen unverhofft zu einem Lebensmittelladen und entscheiden uns, fürs Abendessen ein paar Sachen einzukaufen (gerichtete Aktivität; Ende des Sich-treiben-Lassens).

Es kann auch vorkommen, dass wir, während wir uns treiben lassen, spüren, wir sind müde und entscheiden uns für eine Liegepause oder gar dafür zu schlafen. Eine solche Entscheidung beendet das Sich-treiben-Lassen ebenfalls.

Wichtig: Lassen Sie sich auch mal treiben, wenn Sie keineswegs müde sind, sondern frisch!

## Wirkung

Das Sich-treiben-Lassen ist entscheidend mitverantwortlich für

- die Erfahrung, dass wir leben, gleichsam «da sind».
- Den Kontakt zu uns selbst; ua die Erfahrung, dass da mehr ist, als ein oberflächliches Geschöpf; eines, das zB Ansprüche an Lebensqualität hat.

Es gibt ja die kurzfristigen Glücksgefühle, wenn wir eine gute Nachricht erhalten oder wenn uns etwas gelingt. Von ganz anderer Qualität sind ruhige, stille, anhaltende Glücksgefühle: Weil wir ein schönes Leben haben, weil wir geliebt werden, weil es uns gut geht, weil wir lieben, weil wir zum Gelingen des Ganzen beitragen.

Letztere Glücksgefühle erschliessen sich in der Regel nur nach kleinen und mittleren Ruhepunkten. Und vor allem dann, wenn wir uns danach noch etwas treiben lassen. Das heisst, wenn wir uns genügend Zeit schenken, einfach da zu sein.

Ich wiederhole, das ist es, worauf unser Leben hinzielt.  
Wundert Sie das noch?

Doch nicht nur für das Erfahren von Glück, auch für das Spüren des Gegensatzes, von Gefahr, destruktiver Atmosphäre oder lebensfeindlicher

Umgebung und somit für die Fähigkeit, uns angemessen zu schützen, bzw Entscheidungen zu treffen sind wiederholte Phasen des blossen Da-Seins Voraussetzung. Da vermittelt sich der Zusammenhang zwischen Da-Sein und Lebenstüchtigkeit ganz direkt.

### Kontrapunkt:

Es geht natürlich auch ohne all das.  
Wir beweisen das jeden Tag.  
Und wir überleben!

Viel mehr dann allerdings auch nicht.  
Wir haben eine Gesellschaft geformt, mit zahllosen technischen Krücken. Sie vermitteln den Schein, dass Manifestationen des langfristigen Scheiterns vor den Anforderungen des Lebens bloss ein harmloser Sturz mit einer kleinen Blessur seien. Das wird sofort kosmetisch oder chirurgisch behoben. Und wenn das nicht geht, dann wird es übertüncht.  
No problem also.

### Fazit

Nur hämmert da hartnäckig die Frage: Ist ein solches Leben lebenswert?

Sich treiben zu lassen, ist heute aus unserer Wahrnehmung fast gänzlich verschwunden. Geschweige denn, dass dessen Bedeutung erkannt würde. Beziehungsweise, was wir uns mit dessen Vermeiden wegnehmen.  
Wer kennt noch die Dichtung und die Romane des 19. Jahrhunderts, wo dieser Wert gepflegt, ja besungen wurde? Die meisten Menschen sind heute eifrig – soll ich die Wahrheit sagen: zwanghaft bemüht, jede Zeitlücke mit Aktivität zu füllen. Und sei diese noch so sinnlos oder gar schädlich.  
Nur ganz wenige Menschen lassen sich noch treiben. Am allerwenigsten junge Menschen. Und noch weniger Menschen genießen das sogar ganz bewusst. Die darauf bauende Tiefendimension und die Fähigkeit, ganz da zu sein (ohne irgendwelche Rituale!) kommen uns abhanden.

Zweite Frage: Hätten wir das zugelassen, wenn uns bewusst gewesen wäre, was wir dabei aufgeben?

Antwort: Leider ja.

Zeit für eine Kehrtwende. Doch, ohne die innere Erlaubnis, sprich das allmähliche Versiegen des chronischen, blinden inneren Antriebs ist da nichts zu machen. Also, ab in den Primärprozess. Ohne haben wir keine Chance.  
Wenn wir etwas bewiesen haben, dann das.

# Hinein ins Zentrum des Lebens

## Ordnung

In der Einleitung zu dieser Schrift habe ich die drei Säulen der Regeneration – Schlafen – Ruhen – Sich-treiben-Lassen – als gleichwertig bezeichnet. Gleichwertig für das Erreichen der täglichen Energiebalance und somit für die – nur als fantastisch zu bezeichnenden! – Auswirkungen auf unser gesamtes Leben.

Gleichwertig ja, jedoch deutlich voneinander zu unterscheiden. Einer dieser Unterschiede zwischen den drei Säulen betrifft die jeweilige Verfassung, in der sich unser Organismus befindet, wenn wir uns auf eine der Säulen stützen.

- Beim Schlafen schalten wir das Bewusstsein ab und sind vollkommen ausgeliefert. Es dauert seine Zeit, bis nach dem Erwachen das System hochgefahren ist – das heisst, bis wir uns orientieren können.
- Beim Ruhen sind wir gleichsam auf Stand-by geschaltet. Wir sind ziemlich ausgesetzt, sind nach dem Wiederauftauchen jedoch sofort bereit.
- Beim Sich-treiben-Lassen, bleiben wir wach, sind in passiver Aufmerksamkeit begriffen. Unser System ist aktiv, allerdings in ausdrücklich defokussierter Einstellung. Unser Motor dreht gleichsam im Leerlauf. Wir gehorchen zufälligen Impulsen, sind also jederzeit bereit, den Gang einzulegen und in eine wie auch immer geartete Aktivität zu starten.

Das Sich-treiben-Lassen nimmt nicht nur im persönlichen Energiemanagement, sondern generell in einem lebenskompetent gelebten Leben eine zentrale Stellung ein.

Zentral meine ich im wahren Sinn des Wortes. Steht das Sich-treiben-Lassen doch richtigerweise im Zentrum unseres Wachseins. Das heisst, gezielte Aktivitäten werden grundsätzlich von dort aus gestartet.

## Die praktische Umsetzung

In unserem modernen Kontext bedeutet das: Um irgendwann wieder Raum für das eigentliche Zentrum des Lebens zu schaffen, beginnen wir mit dem nächsten Schritt: Wir schalten gezielt und geplant häufig kurze Phasen des Sich-treiben-Lassens ein, gleichsam kurze Besinnungsphasen, in denen wir überprüfen, ob die aktuelle oder die vorgesehene Tätigkeit wirklich die richtige ist und in welcher Art und Weise wir sie am besten durchführen.

Dies gilt in gleichem Mass, ob wir nun einen Haushalt führen, ein Haus bauen, Büroarbeiten erledigen, einen Wagen fahren oder eine längere Sitzung strukturieren.

Für unseren meist eng geregelten Tagesablauf, inklusive inneren Erledigungszwang bedeutet das: Wir benötigen eine Starthilfe, um das Sich-treiben-Lassen auszulösen. Das heisst, wir geben uns einen Ruck, wir lassen die Eieruhr läuten oder wir bitten jemanden, uns zu erinnern. Was auch immer wir wählen: Es muss stark genug sein, um den Stressfaden abreißen zu lassen und somit den aktuellen Ablauf zu unterbrechen.

Als erstes setzen wir einen winzigen Ruhepunkt, eine Mikropause. Wir defokussieren bewusst, lehnen uns zurück (oder stehen still), strecken uns, schauen in die Ferne; und atmen durch. Das heisst: *Wir lassen los*.

Dann lassen wir uns treiben. Das dauert so lange, bis deutlich wird, was als Nächstes folgen muss. Eine andere Aktivität? Dieselbe fortgesetzt? Oder ein Ruhepunkt? Ein kleiner (Timeout)? Ein mittlerer (PowerRest)? Oder einfach mal aufstehen beziehungsweise sich mal hinsetzen und weiter defokussieren, sich also weiter treiben lassen?

## Super Service

Unser inneres System überprüft bei Regenerationsprozessen tagsüber automatisch, wie es nun optimal weitergehen soll. Es gleicht Bedürfnisse mit Pflichten ab. Voraussetzung dafür sind Regenerationspausen, die ermöglichen, dass unser System nun nach innen aktiv ist. Ruhepunkte und sich treiben lassen ermöglichen das Beschaffen dieser Informationen und die Aufnahme und Nutzung durch das Bewusstsein.

Zum Beispiel beim Essen. Wir haben Zeit, Fragen nachzugehen wie: „Bin ich noch hungrig?“ Manchmal aber auch einfach: „Schmeckt mir das wirklich?“ Oder: „Behagt mir das, was während des Essens um mich herum abläuft?“ Vor dem geplanten Fitnesstraining werden wir uns möglicherweise fragen: „Bin ich jetzt wirklich frisch, um meinen Körper anzustrengen? Oder bin ich in Wahrheit müde (hundemüde!) und brauche vielmehr eine Liegepause, statt den einen Stress durch einen anderen zu ersetzen?“

Die Antworten auf diese Fragen tragen dazu bei, in all den kleinen Dingen des Alltags unsere tatsächlichen Lebensinteressen wahrzunehmen. Was schlussendlich den Unterschied ausmacht.

Wer erst einmal auf den Geschmack gekommen ist, wird alle sich bietenden Gelegenheiten nutzen, um sich für eine Weile treiben zu lassen.



*Und wird sich darauf freuen!*

Ganz besonders auf die ungeliebten, dabei so kostbaren Übergänge: Wartezeiten und Reisezeiten. Das sind geschenkte Gelegenheiten. Die innerhalb von ein paar wenigen Jahren mithilfe von Computer, Handy und Unterhaltungselektronik erfolgreich verdrängt wurden. Keine der drei Säulen der Regeneration wurde so umstandslos und konsequent eliminiert und dem Dauerstress geopfert, wie das Sich-treiben-Lassen.

Die Folgen fallen wenig auf und sind verheerend: WIR VERLIEREN UNS.

So selbstverständlich wir uns die Zeit für uns gestohlen haben, so schwierig wird es sein, sie uns wieder zu schenken.

Entschuldigungen gibt es keine. Weiterhin gilt: ZEIT HAST DU GENUG!

Wir brauchen sie bloss klug zu nutzen!

Wir haben die Zeit, um auch in einem reich befrachteten Leben genügend Ruhepunkte zu setzen.

Zusammengefasst:

- Tägliches, regelmässiges Sich-treiben-Lassen ist unabdingbar für eine zufriedenstellende Lebensqualität.
- Das Sich-treiben-Lassen verkörpert erfolgreiches Dasein am besten.
- Das Sich-treiben-Lassen bildet das eigentliche Zentrum des Lebens.

Beginnen Sie das Sich-treiben-Lassen mit einem winzigen Ruhepunkt, dehnen Sie diesen auf einen kleinen Ruhepunkt aus und warten Sie mit offenen Augen auf das, was sich dann anbietet – als harmloser Reiz, als «Lust auf ...» oder als Inspiration. Solche Aktionen im Raum des Sich-treiben-Lassens sind ganz ohne Stundenplan. Sie können jederzeit enden und dem nächsten Platz machen. Beobachten Sie Katzen. Sie sind wahre Meister im Sich-treiben-Lassen. Sie verbringen den grössten Teil ihrer Wachphasen damit. Recht haben sie. Denn so sind sie stets bereit zur Spitzenleistung. Natürlich haben Katzen deutlich weniger Pflichten wie wir. Doch ist es nichts weiter als lebensklug, die Pflichten in unserem Leben auf ein gut überschaubares Mass zu beschränken. Darf das sein, von Katzen (und anderen Tieren) zu lernen? Wie es scheint, haben die uns Superwesen ein paar wesentliche Dinge voraus. Wohl mehr als uns lieb sein kann.

Okay, diese Erörterungen gehen schon weit über das Thema dieses Buches hinaus. Solche Eingebungen kommen mir halt, wenn ich mich treiben lasse ...

## Auf einen Blick

Die dritte Säule der Regeneration, das Sich-treiben-Lassen, setzt sich zusammen aus:

- Mikropausen (winzige Ruhepunkte)
- wache Timeouts (kleine Ruhepunkte)
- spontane Aktivitäten

Beschränken Sie die Pflichten in Ihrem Leben unbedingt auf ein gut überschaubares Mass!  
Planen Sie das gemütlich; sagen wir ... in den nächsten zwei Jahren.

Lassen Sie sich treiben ...  
manchmal mit und manchmal ohne «Ruhe!Punkt.»

Nun machen Sie aber einen Punkt!



Prüfen Sie gleich jetzt, ob Sie das Sich-treiben-Lassen noch beherrschen!