Wie man am effizientesten ineffizient ist

Von klein auf wird uns eingetrichtert, dass wir unsere Zeit nicht mit "unnützen Dingen" vertrödeln sollen. Das Fatale daran ist: Als Erwachsene folgen wir oft ohne groß darüber nachzudenken einer Maxime der Effizienz. Wir müssen quasi "funktionieren", damit alle anstehenden Dinge erledigt werden. Auch dann, wenn es uns jetzt gerade stresst. Auch dann, wenn es uns psychisch belastet. Das Hamsterrad dreht sich. Später vielleicht, so sagen wir uns in solchen Momenten, später, dann wenn ich alles erledigt habe, dann werde ich hoffentlich Ruhe haben und zufrieden sein.

Falsch.

Es wird immer etwas anstehen, das zu erledigen ist. Ruhe und Zufriedenheit entstehen nicht irgendwann in der Zukunft, sondern ausschließlich im Hier und Jetzt. Deshalb möchte ich heute folgende Punkte zu bedenken geben:

1.) Wer hat darüber zu entscheiden, welche Dinge "unnütz" sind?

2.) Wer hat darüber zu entscheiden, ob ich gerade meine Zeit "vertrödele", mit einer Sache, die mir Spaß macht, die mein Ding ist, die ich liebe.

3.) Wer hat darüber zu entscheiden, ob ich ein schlechtes Gewissen haben muss, weil ich gerade etwas tue, von dem ich genau weiß, dass es in den Augen anderer "nutzlos" ist, von dem ich selbst aber überzeugt bin, dass es mich voran bringt oder von dem ich selbst weiß, dass es mir einfach nur verdammt viel Spaß macht?

Wer hat über diese Punkte zu entscheiden? Die Anderen oder ich selbst?

Ich bin der Ansicht, dass es manchmal sehr angenehm, ja sogar heilsam sein kann, wenn ich -absichtlich- ein wenig trödele, wenn ich mir -bewusst- Zeit nehme, zum Beispiel um nach links und rechts zu schauen und wenn ich -wissentlich- auch mal fünfe grade sein lasse.

Wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen, dann hat das immer auch Auswirkungen auf unsere Umgebung. Wer sehr bewusst lebt, der erkennt, dass sein gesamtes Verhalten Auswirkungen auf seine Umgebung zeigt. Dass es gespiegelt wird von den Menschen, den Tieren und sogar von den Dingen, die ihn umgeben. Fühle ich mich also gestresst, dann übertrage ich dieses Gefühl des "Gestresstseins" auch auf meine Mitmenschen, die sich in der Folge ihrerseits ebenfalls gestresst fühlen. Eine Kaskade an gestressten und sich gegenseitig stressenden Menschen ist das Resultat.

Oft haben wir das Gefühl, dass andere Menschen uns unter Druck setzen wollen. Dabei bin doch allein ich selbst derjenige, der darüber entscheiden darf, wie sehr ich mich unter Druck setzen lasse. Ja, manchmal bemühen wir uns sogar, einer Erwartung zu entsprechen, die gar nicht real von anderen an uns gestellt wurde oder die lediglich als eine Art falscher "Moralvorstellung" in unseren Köpfen existiert, die uns sagt, dass wir unsere Zeit nicht mit "unnützen Dingen" vertrödeln sollen.

Um sich vom inneren und äußeren Erwartungsdruck zu befreien, um den eigenen Kopf frei zu bekommen, dafür ist es manchmal hilfreich -bewusst- aus der Spirale der Effizienz auszuscheren. Auch dann, wenn andere etwas dagegen einzuwenden haben. Die entsprechenden Sprüche werden sowieso immer kommen. Von allen Seiten. Auf lange Sicht jedoch dürfte auch der effizienteste Mensch erkennen, dass es seinen eigenen Stresslevel erheblich senkt, und nebenbei sein Menschsein fördert, wenn er ab und zu -bewusst- einen Gang zurückschaltet, wenn er ab und zu -bewusst- auch mal fünfe grade sein lässt.

Manchmal tut es eben verdammt gut, einfach nur ineffizient zu sein.