

Stark durch Nichtstun

Kerstin Mühlmann

Neulich im Fitnessstudio fragt einer: Magst du zum Niksen-Kurs kommen? Wie bitte??

Niksen. Ist neu in Fitnessstudios und niederländisch für: Nichtstun. Niksen meint: Einfach dasitzen oder liegen. Vor sich hinschauen. Ohne Handy, ohne zu reden, ohne was zu denken. Aber auch ohne zu schlafen. Gar nicht einfach, muss man üben. Das Ziel der Niksen-Kurse ist, dass man lernt, komplett loszulassen, auch gedanklich. Niksen soll vor Burnout schützen, die Laune heben und sogar das Immunsystem stärken. Fitness für den Geist.

Diese Art zu üben haben schon Menschen im Mittelalter gekannt. Genauso wie die Sehnsucht nach Stille und Sinn. Nach Gott. Spüren und erahnen, dass Gott wirklich da ist. In allem, durch alles. Manchmal gelingt mir das, wenn ich lange in die Flamme einer Kerze schaue. In den Sternenhimmel. In das Gewimmel eines Ameisenhügels.

Plötzlich ist da in mir nicht Nichts, sondern ein Funke, eine Gewissheit, eine Kraft, die mich erfüllt. Ich glaube, es ist Gott.

© 2025 **radio m**
Alle Rechte vorbehalten.

radio m lebt von Spenden. Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Evangelische Bank Kassel
IBAN: DE75 5206 0410 0000 4162 40
BIC: GENODEF1EK1

radio m
Giebelstraße 16
70499 Stuttgart
info@radio-m.de