

# stellen.suedostschweiz.ch

## ... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis

IM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

## Brachliegen

Das Wort Brache kommt aus einer Zeit, als die Landwirtschaft die Felder wiederkehrend für ein Jahr nicht bestellte, um der Erde Erholung und Regeneration zu gönnen. Wer seinem Stück Land dauernd Produktivität abverlangte, verlor Jahr um Jahr an Ertrag – trotz gleich viel Arbeit.

Von Sina Bardill\*

Die Erfahrung zeigte hingegen, dass ein Terrain, das regelmässig brachliegen durfte, auf Dauer fruchtbar blieb. Ein so behandeltes Stück Land sieht im Brachjahr unscheinbar und sicher nicht besonders nutzbringend aus. Umso eindrücklicher ist dann der Effekt im Folgejahr.

### Verwandtes beim Menschen

In Entwicklungsprozessen lässt sich beim Menschen etwas Ähnliches beobachten. Wenn eine Veränderung oder Entscheidung ansteht, gibt es Phasen, in denen nichts läuft. Es wurden bereits alle Für und Wider bedacht, die Fakten liegen auf dem Tisch, und es wäre möglich, den nächsten Schritt zu tun. Aber irgendwie kommt es nicht dazu. Man dreht eine weitere Schlaufe oder findet immer neue Gründe, um eine Konkretisierung aufzuschieben.

### Neuanfänge vorbereiten

Um einen Neuanfang oder Neustart vorzubereiten, kann es diese Ruhephase brauchen, in der anscheinend nichts geht. Auch wenn es nicht sichtbar ist, innerlich geschieht etwas. Die Dinge finden ihren Ort, rücken sich zurecht, und überraschend kann plötzlich klar sein, wie es weitergehen soll. Dies geschieht nicht selten ge-

nau dann, wenn wir aufhören zu drehen, wenn wir die anstehende Sache links liegenlassen und uns mit dem Untätigsein anfreunden. Das «Nicht-Müssen, Nicht-Zwingen» kann fruchtbar werden.

### Wie macht man das?

Bei manchen Menschen entstehen Brachzeiten von selbst: Ruhe kehrt ein, wenig passiert. Andere spüren, dass ihnen beschauliches Zurücklehnen gut tun würde, aber das funktioniert nicht. Immer und schon wieder ist da so viel, das getan werden muss. Der Stress hält an. Setzt man sich dann noch zusätzlich unter Druck, um ruhig zu werden, wird es noch viel schwieriger. Viel besser ist es, genau wahrzunehmen, wie vieles geleistet wird, wie dieser beständige Aktivmodus funktioniert und wie er sich im Körper anfühlt. Ein aufmerksames Hinschauen fördert oft Überraschendes zutage.

### Brachzeiten annehmen und nutzen

Das bedeutet auch, dass ein Akzeptieren von Brachzeiten wichtig ist. Statt sich selbst als entscheidungsunfähig zu definieren, dient es dem Prozess mehr, sich Zeit zuzugestehen. Es ist das eine, sich kundig zu machen, mit anderen reden, systema-



Ein Jahr brachliegen, um danach wieder Mehrertrag zu liefern. Bild zVg

tisch und plangemäss vorzugehen. Das andere bedeutet, sich nicht unter Druck setzen, die Dinge reifen lassen und annehmen, dass Menschen keine Maschinen sind. Gerade das «Nichtstun» braucht Geduld und Gelassenheit. Innehalten bedeutet nicht Stillstand, sondern eben gerade Raum für innere Prozesse. Und vielleicht gelingt es genau nach einer solchen

Brachzeit, eigene Talente zum Leben zu erwecken, die bislang brachgelegen sind.

\* Sina Bardill ist Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, Supervisorin & Coach BSO Cresta, 7412 Scharans  
bardill@gestaltungs-raum.ch  
www.gestaltungs-raum.ch