

**Welt-Nichts-Tag** Heute, 16. Januar, ist Welt-Nichts-Tag. Anlass genug, um sich mit dem Nichts einmal genauer zu befassen. Wir haben uns mit einem Physiker, einem Theologen, einem Psychiater und mit SZ-Lesern über Nichts unterhalten; darüber, wie kostbar es ist und wo es uns im Alltag begegnet.



# Das Nichts

Zum heutigen Welt-Nichts-Tag äußern sich ein Physiker, ein Theologe und ein Psychiater zu Nichts

**Was ist Nichts? Und ist Nichts positiv oder negativ? Was bringt es uns und wo kommt es überhaupt vor? SZ-Mitarbeiterin Jenny Kallenbrunnen hat mit einem Physiker, einem Theologen und einem Psychologen über Nichts gesprochen – und feststellen müssen: Nichts ist relativ.**

## Der Physiker

Marc Bienert ist Quantenphysiker an der Universität des Saarlandes in Saarbrücken.

*Herr Bienert, was ist Nichts?*

**Bienert:** Das ist für die Physik sehr schwer zu sagen. Die Physik beschäftigt sich ja mit der beobachtbaren Welt und dort gibt es eben immer irgendwelche messbaren Effekte. Selbst wenn man aus einem Raumvolumen alles herausnimmt, was man nur herausnehmen kann – Materie, Energie, Strahlungen –, entstehen in diesem scheinbar absolut leeren Raum trotzdem immer wieder neue messbare Teilchen und damit beobachtbare Effekte.



FOTO: M. BIENERT

**Dann gibt es also überhaupt gar kein Nichts in der Physik?**

**Bienert:** Nein, eigentlich nicht. Nicht innerhalb des Universums; das Universum ist sozusagen gegen Nichts. Selbst für die vom Menschen noch niemals erforschten Bereiche des Universums gibt es keine Theorie, nach der irgendwo rein gar nichts existiert. In diesen Bereichen ist die Physik ja noch spekulativ. Aber egal, was man alles aus einem Raumvolumen entfernen würde: Am Ende wären wenigstens Raum und Zeit noch immer übrig. Nach der String-Theorie sind Raum und Zeit eventuell selbst auch Teilchen; theoretisch könnte man die dann auch noch entfernen. Aber es entstehen ja auch immer wieder neue Teilchen, sodass es nie nichts gibt.

*Was ist mit einem Vakuum? Oder mit einem Schwarzen Loch?*

**Bienert:** Selbst ein Vakuum ist für einen Physiker nicht wirklich leer. Im Vakuum gibt es noch immer messbare Effekte. Stellt man im Vakuum zwei Metallplatten parallel gegenüber, dann ziehen sie sich an – auch das ist mit einem Kraftmesser, einer Feder etwa, messbar, obwohl zuvor alle Teilchen aus dem Raum entfernt

worden sind. Und auch ein Schwarzes Loch ist keineswegs Nichts, sondern Masse! Was schwarz erscheint, ist eigentlich die Oberfläche wie die einer Kugelschale. Das Loch selbst ist eine einseitige Membran, durch die man theoretisch auch hindurch fallen kann. Aber selbst auf der anderen Seite würde man ein Universum vorfinden – und nicht nichts.

## Der Theologe

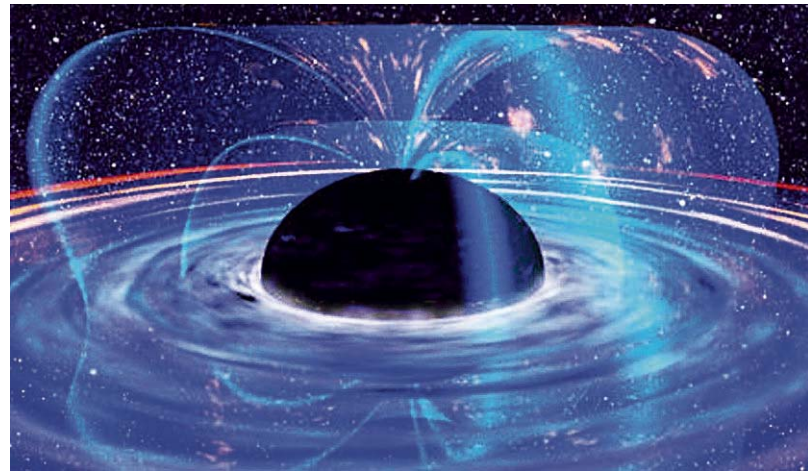
Benedikt Welter ist Dechant des Dekanates Saarbrücken.

*Herr Welter, was ist Nichts?*

**Welter:** Für den Theologen ist das Nichts die Ausgangssituation der Creatio ex nihilo, also das, woraus Gott alles geschaffen hat. Das Nichts impliziert den positiven Gedanken der Schöpfung und es ist unser Glaube daran, dass es keine ewige Materie gibt, dass also nichts außer Gott schon immer da gewesen ist.

*Dann ist das Nichts in der Theologie also negativ besetzt?*

**Welter:** Ja, das stimmt, so könnte man das ausdrücken. Nichts ist für uns ein Kontrabegriff, in dem



Im Universum ist selbst ein Schwarzes Loch nicht nichts, sagt der Quantenphysiker Marc Bienert. FOTO: DPA



Nichtstun kann etwa ein Spaziergang in der Natur ohne lange Gespräche sein, sagt der Psychologe Ralf Rousseau. FOTO: DPA/WARMUTH



Der Teufel ist in der Theologie negativ belegt, da er das Nichts hervorruft, sagt Dechant Benedikt Welter. FOTO: FOTOLIA/YORK

sich alles sammelt, was wir nicht wollen, sozusagen. Nichts ist die Negation von Sein, also von Leben. Und wir streben ja schließlich nach Leben! Der Teufel etwa als der Vernichter – in diesem Begriff steckt das „Nichts“ ja auch mit drin – verkörpert das Nichts, das nicht Sein, also den Tod. Und die Gläubigen sagen: Selbst nach meinem Tod kann dieses Nichts nicht auf mich zugreifen.

*Dann gibt es in der Theologie also gar kein Nichts mehr?*

**Welter:** Nein, aus dem Nichts ist durch den Akt der Schöpfung eine Fülle geworden. Das Nichts besteht für uns heute nur noch als relativer Begriff und als Unterlassen: Das Unterlassen von Gutes tun ist nichts tun.

## Der Psychologe

Ralf Rousseau ist Psychologe und Psychotherapeut in Saarbrücken und lehrt in Meditations-Seminaren das Nichtstun.

*Herr Rousseau, was ist Nichts?*

**Rousseau:** Nichts ist für den Menschen in erster Linie einmal nichts tun. Und das besteht darin, unseren alltäglichen, unseren immer andauernden Gedanken- und Verhaltensstrom zu unterbrechen. Im Alltag tun wir immer etwas – und sind bei der einen Sache in Gedanken sogar schon dabei, die nächste zu planen! Ob wir arbeiten, Auto fahren oder fernsehen – ständig ist da Input, Input für unser Gehirn. Dabei ist Nichtstun für uns lebenswichtig.



FOTO: B. WELTER

Benedikt Welter



FOTO: R. ROUSSEAU

Ralf Rousseau

*Dann ist Fernsehen also gar nicht nichts tun?*

**Rousseau:** Nein! Auch beim Fernsehen sind wir ständig unseren Gedankenströmen ausgesetzt und unser Gehirn muss immer wieder neue Informationen verarbeiten, durch die Bilder, die wir sehen, und die gesprochenen Wörter und Geräusche, die wir hören. Es bedarf aber nicht nur dem äußerlichen, körperlichen Nichtstun, sondern wir müssen

innerlich ruhig werden.

*Wie kann man im Alltag denn Nichtstun und wie viel Nichts pro Tag empfehlen Sie denn?*

**Rousseau:** Einen Teil Nichtstun bekommen wir ja geschenkt in der Nacht: den Schlaf. Ansonsten ist Nichtstun eine Kunst, die man erst erlernen muss. Meditieren etwa ist Nichtstun auf hohem Niveau. Für Ungeübte ist gerade Stille sehr wichtig fürs Nichtstun, weil sie sonst schnell abgelenkt werden. Ein Waldspaziergang etwa kann Nichtstun sein.

Im Alltag nehmen wir uns selbst hauptsächlich durch unsere Gedanken wahr; beim Nichtstun stellen wir die ab und lenken unsere Wahrnehmung nach innen, spüren uns selbst, unseren Atem, unseren Körper. Die Natur kann dabei helfen. Die Dauer ist schwer festzulegen. Eine Viertelstunde am Tag sollte es schon sein. Wenn das nicht klappt: Eine Minute lang mal Augen schließen und durchatmen ist immer noch besser als gar nicht Nichtstun.

## Auch Nichts muss getan werden

Was verstehen die Menschen im Kreis Saarlouis unter „Nichtstun“?

**Kreis Saarlouis.** Der Saarbrücker Psychotherapeut Ralf Rousseau rät, täglich mindestens 15 Minuten lang nichts zu tun. Aber was tun die Menschen im Kreis Saarlouis, wenn sie nichts tun? Die meisten antworten: „Fernsehen!“, so zum Beispiel **Janosch Theobald** und auch **Isabelle Eiden** aus Saarlouis. Und wer von den Befragten unter Nichtstun Fernsehen versteht, schafft es auch tatsächlich täglich, zwischendurch einmal nichts zu tun.

Wer Nichtstun aber als echte Entspannung und Erholung ansieht, kommt meist nicht jeden Tag dazu. „Nichtstun ist mit meiner Freundin gemütlich auf dem Sofa zusammenliegen“, sagt **Lukas Groß** (Fotos: Jenny Kallenbrunnen) aus Rehlingen. „Abschalten, die Augen mal schließen und Musik hören“, sagt **Julia Pyroth**, „das ist Nichtstun.“ Täglich gelingt ihr das leider nicht, sagt sie.

„Den Begriff gibt es in meinem Wortschatz gar nicht“, sagt **Bernd König** aus Lebach. Auch er kommt nur sehr selten dazu, denn er findet: „Nichtstun ist echtes Abschalten und Entspan-



Lukas Groß



Julia Pyroth



Christine Niemes



Bernd König

nen, zum Beispiel ganz ohne Stress Zeit mit der Familie verbringen.“

**Friedrich Arend** aus Saarlouis sagt: „Hinsetzen und nachdenken ist Nichtstun.“ Und **Christine Niemes** aus Überherrn findet: „Nichtstun ist am Tisch vor meinem Lieblingscafé stehen, Kaffee trinken und den Leute in der Fußgängerzone zusehen.“ Sie be-

müht sich, mindestens dreimal in der Woche nichts zu tun.

„Faulenzen, gemütlich eine Zigarette rauchen und in den Garten gucken, die Vögel beobachten“ – das ist Nichtstun für **Heinz Rupp**. Und **Luca Beckstein** aus Niedersaubach versucht, täglich nichts zu tun, indem er sich mit einer Tasse Kakao hinsetzt, es sich gemütlich macht und Musik hört. „Chillen eben“, sagt er.

**Cosima Claesgens** und **Diana Laidai** aus Saarlouis verstehen unter Nichtstun „im Bett liegen und Musik hören“ und wenn **Elisaveta Paviljuk** mal nichts tut, dann sitzt sie vor dem Fernseher oder surft im Internet. „Nichtstun ist Freizeit, Regenerieren!“, sagt **Claudia Casper** aus Schwalbach, „zum Beispiel spazieren gehen oder Sport. Ein Buch Lesen kann auch nichts sein“, sagt sie. „Wenn man es genau nimmt“, sagt **Heike Müller** aus Saarlouis, „dann ist einzig und allein Schlafen Nichtstun.“ Und das schafft sie auch wirklich jeden Tag. *kj*

PRODUKTION DIESER SEITE: DÖRTE GRABBERT, ROBBY LORENZ MARGRET SCHMITZ