

# Die Sucht nach Input: Warum ständiges Lernen nicht hilft

Ich muss dir etwas gestehen.

Während ich diesen Artikel schreibe, sitze ich beim Mittagessen.

Eigentlich. Denn eigentlich esse ich gerade. Aber mein Laptop ist offen. Meine Finger tippen. Mein Kopf arbeitet.

Das Essen wird kalt. Ich merke es kaum.

Und das Verrückte ist: Ich schreibe gerade einen Artikel darüber, dass wir alle mal den Computer weglegen sollten. Über Stille. Über Entschleunigung. Über die Sucht nach Input.

Während ich beim Mittagessen arbeite.

Das ist das Paradox. Und genau deshalb schreibe ich das hier.

## Ich erwische mich ständig

Beim Autofahren: Podcast.

Beim Einkaufen: Hörbuch.

Beim Spaziergang: Gedanken an das nächste Projekt.

Beim Warten auf den Kaffee: Instagram checken.

Beim Zähneputzen: YouTube Shorts.

Und in jeder freien Sekunde rattert der Kopf: Was kann ich noch besser machen? Was habe ich übersehen? Was muss ich noch lernen?

Ich weiß, dass das nicht gesund ist.

Ich weiß, dass mein Gehirn Pausen braucht.

Ich weiß das alles.

Und trotzdem tue ich es. Immer wieder.

Vielleicht geht es dir genauso?

## Warum wir die Stille nicht aushalten

Der oberflächliche Grund ist einfach: Wir wollen uns verbessern. Wir wollen nichts verpassen. Wir wollen die Zeit "nutzen".

Klingt vernünftig, oder?

Aber wenn ich ehrlich bin, ist da noch etwas anderes.

### **Leerlauf fühlt sich an wie Versagen.**

Wenn ich nichts tue, nichts lerne, nichts konsumiere – dann habe ich das Gefühl, ich vergeude meine Zeit. Ich könnte doch. Ich sollte doch. Die anderen tun es doch auch.

### **Und da ist noch etwas: Leerlauf fühlt sich an, als würde ich überholt werden.**

Von der Konkurrenz. Von Kollegen. Von anderen in meiner Branche, die fleißiger sind, mehr wissen, weiter sind.

Während ich hier sitze und "nichts tue", hören die drei Podcasts. Lesen die fünf Bücher. Bauen die ihr Business aus.

Und ich? Ich falle zurück.

So fühlt es sich an. Auch wenn ich weiß, dass es Quatsch ist.

## **Woher kommt das?**

Das ist keine Charakterschwäche. Das ist ein System.

### **Der Kapitalismus und die Produktivitäts-Logik**

Wir sind trainiert worden: Zeit ist Geld.

"Tote Zeit" ist verschwendete Zeit. Der Weg zur Arbeit, das Warten beim Arzt, die Mittagspause – alles Zeitfenster, die "genutzt" werden können.

Selbst Freizeit muss produktiv sein. Waldbaden für mehr Performance. Meditation für besseren Fokus. Spazieren gehen für kreativere Ideen.

Alles wird zum Mittel für einen Zweck.

Nichts darf einfach nur sein.

Ich habe darüber schon mal geschrieben: [Wenn Natur nur noch ein Lifestyle-Produkt ist](#). Das Problem ist tiefer, als wir denken.

### **Die Angst, abgehängt zu werden**

Social Media zeigt uns ständig andere.

Andere, die mehr wissen. Mehr schaffen. Weiter sind. Die um 5 Uhr aufstehen und schon drei Stunden gearbeitet haben, bevor wir überhaupt wach sind.

Und dann der Gedanke: Die anderen hören bestimmt auch drei Podcasts am Tag. Die anderen lesen zwanzig Bücher im Jahr. Die anderen optimieren sich rund um die Uhr.

Wenn ich aufhöre, falle ich zurück!

FOMO – Fear of Missing Out – die soziale Angst, wichtige Erlebnisse, Trends oder Informationen zu verpassen. Nicht auf Partys oder Events. Sondern auf Wissen. Auf Vorsprung. Auf Relevanz.

Der Markt für Selbstoptimierung wächst und wächst. Und er nährt genau diese Unsicherheit. Er lebt davon, dass wir nie genug sind.

## Die Flucht vor sich selbst

Es gibt noch einen Grund. Einen, über den wir nicht so gern reden.

**Stille bedeutet: allein mit den eigenen Gedanken sein.**

Und das kann unangenehm werden.

In der Stille tauchen Fragen auf. Fragen, die wir nicht beantworten wollen. Bin ich auf dem richtigen Weg? Bin ich zufrieden? Was fehlt mir eigentlich?

Input ist Betäubung.

Solange der Podcast läuft, müssen wir nicht zuhören. Nicht uns selbst.



## Das Gehirn und der Dopamin-Kick

Neues Wissen gibt einen kleinen Dopamin-Stoß.

Das "Aha-Gefühl", wenn du etwas Interessantes hörst. Der kurze Moment der Erkenntnis. Das Gefühl, klüger geworden zu sein.

Wir werden süchtig danach.

Aber hier ist das Problem: **Konsum ist nicht Integration.**

Wissen, das nicht verarbeitet wird, ist Ballast. Es stapelt sich im Kopf, aber es verändert nichts. Du hast es gehört – aber hast du es verstanden? Hat es dich verändert?

Wahrscheinlich nicht. Denn dafür bräuchtest du Stille. Und die gönnst du dir nicht.



## Was wir uns damit antun

### Wissen ohne Weisheit

Wir wissen viel.

Wir haben Hunderte Podcast-Stunden gehört. Dutzende Bücher "gelesen" (na gut, Hörbücher). Tausende Artikel überflogen.

### Aber verstehen wir mehr?

Es gibt einen Unterschied zwischen *Wissen* und *Erkenntnis*.

Wissen heißt: Ich habe es gehört.

Erkenntnis heißt: Es hat mich verändert.

Für Erkenntnis brauchst du Zeit. Raum. Stille. Du musst das Gehörte setzen lassen. Darüber nachdenken. Es mit deinem Leben verbinden.

Aber dafür ist keine Zeit. Der nächste Podcast wartet schon.

## **Erschöpfung trotz Stillstand**

Das Gehirn braucht Leerlauf, um zu verarbeiten.

Das ist wissenschaftlich belegt. Im sogenannten "Default Mode Network" – dem Ruhezustand des Gehirns – passiert Integration. Kreativität entsteht. Zusammenhänge werden hergestellt.

Aber diesen Zustand erreichst du nicht, wenn ständig Input hineinkommt.

Deswegen bist du müde, obwohl du "nur" konsumiert hast. Obwohl du dich nicht körperlich angestrengt hast. Dein Gehirn hatte keine Pause. Es war die ganze Zeit im Aufnahme-Modus.

## **Entfremdung vom eigenen Leben**

Du sitzt beim Mittagessen. Aber du bist nicht da.

Du gehst mit den Kindern spazieren. Aber dein Kopf ist beim nächsten Projekt.

Du fährst durch eine schöne Landschaft. Aber du hörst nur den Podcast.

Die Momente ziehen vorbei. Du lebst sie nicht. Du bist körperlich anwesend und geistig woanders.

Und irgendwann fragst du dich: **Wo ist die Zeit geblieben?**

## **Das Paradox der Selbstoptimierung**

Je mehr wir optimieren, desto unzufriedener werden wir.

Denn es ist nie genug.

Jeder Podcast zeigt dir, was du noch nicht weißt. Jedes Buch zeigt dir, was du noch nicht kannst. Jeder Experte zeigt dir, wie weit du noch vom Ideal entfernt bist.

Der Zielposten wandert immer weiter.

Du rennst und rennst. Und kommst nie an.

Das ist kein Weg zur Verbesserung. Das ist ein Hamsterrad.



## Was die Natur uns lehrt

Ich arbeite viel draußen. Mit Menschen, die hinauswollen. Die etwas suchen.

Und ich beobachte immer wieder dasselbe: Die ersten Minuten in der Natur sind unruhig.

Die Leute wissen nicht, was sie unternehmen sollen. Sie zücken das Handy. Sie machen Fotos. Sie reden.

Die Stille ist unangenehm.

Aber wenn sie es aushalten – wenn sie wirklich ankommen – passiert etwas.

### Bäume hören keine Podcasts

**Die Natur optimiert nicht. Sie ist.**

Ein Baum versucht nicht, ein besserer Baum zu werden. Er wächst. Oder er wächst nicht. Je nach Bedingungen.

Der Winter ist keine "unproduktive Phase". Er ist Teil des Zyklus. Notwendig. Nicht zu optimieren.

Das ist so anders als unsere Logik. Wir denken: Stillstand ist Rückschritt. Die Natur sagt: Stillstand ist Teil des Lebens.

Mehr dazu findest du in meinem Artikel über [kreisförmige vs. lineare Zeit](#) – ein Konzept, das mich sehr beschäftigt.

### Stille ist nicht leer

In der Natur merkst du: Stille ist voller Leben.

Aber du hörst es erst, wenn du aufhörst, dich zu beschallen.

Der Wind in den Blättern. Ein Vogel in der Ferne. Dein eigener Atem.

Das ist nicht "nichts". Das ist alles.

Ich habe über die [Vogelsprache](#) geschrieben. Um sie zu hören, musst du still sein. Wirklich still. Nicht nur körperlich – auch im Kopf.

## **Integration braucht Raum**

Das Gehirn verarbeitet im Leerlauf.

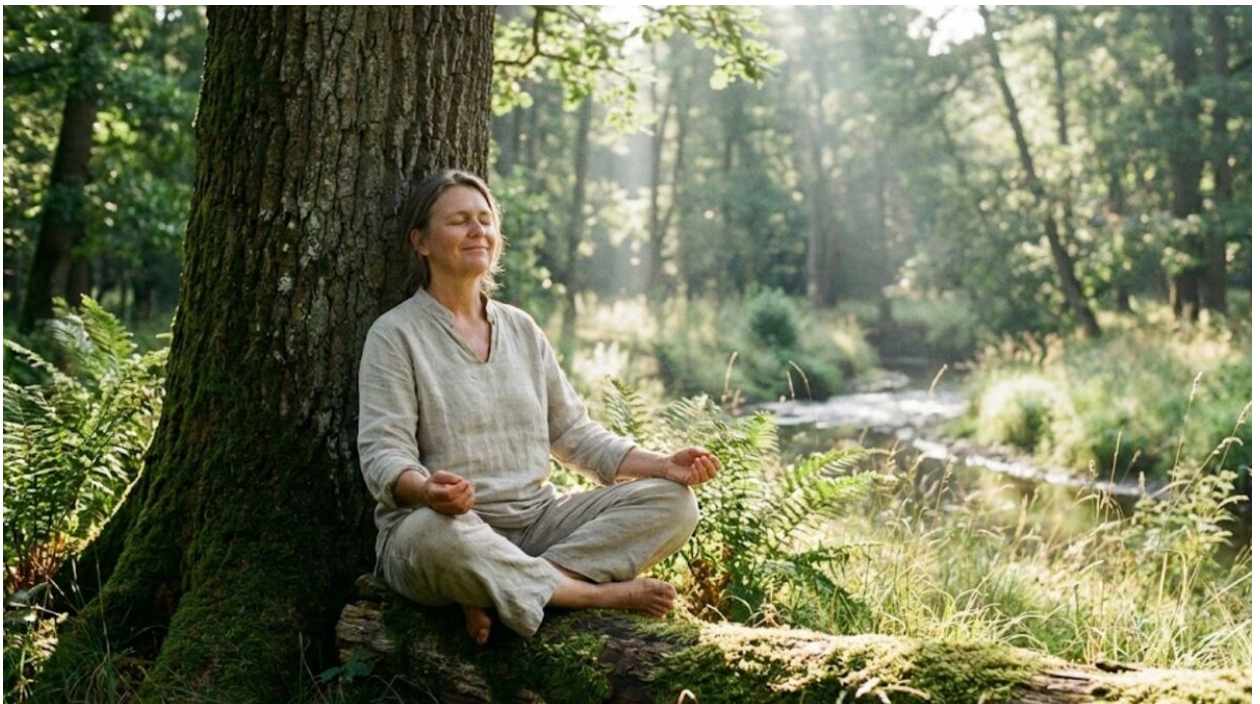
Einsichten kommen nicht während des Podcasts. Sie kommen danach. Wenn du nichts tust. Wenn du spazieren gehst, ohne Kopfhörer. Wenn du am Feuer sitzt und ins Nichts starrst.

Das Schöne ist: **Die Natur bietet diesen Raum.**

Aber nur, wenn du ihn nutzt. Wenn du nicht auch dort den Podcast anmachst.

In der Wildnispädagogik gibt es das Konzept des [Sitzplatzes](#). Ein Ort, an den du immer wieder gehst. An dem du einfach sitzt. Ohne Agenda. Ohne Input. Nur du und die Natur.

Das klingt simpel. Aber es ist unglaublich schwer.



## **Für Coaches: Warum das für deine Arbeit relevant ist**

Wenn du mit Menschen arbeitest – als Coach, Mentor, Trainer, Therapeut, Pädagoge –, dann begegnet dir dieses Thema ständig.

## Deine Klienten haben das gleiche Problem

Sie kommen erschöpft zu dir.

Aber nicht, weil sie so viel getan hätten. Sondern weil sie nie abschalten.

Sie wissen alles über Stressmanagement. Sie haben Bücher darüber gelesen, Podcasts gehört, Apps ausprobiert. Und sie sind trotzdem gestresst.

Sie haben siebzehn Morgenroutinen. Und fühlen sich trotzdem leer.

Das Problem ist nicht fehlendes Wissen. Das Problem ist fehlende Stille.

## Du selbst bist nicht immun

Ich sage das aus eigener Erfahrung.

Coaches sind oft die schlimmsten Selbstoptimierer. Wir lesen die Bücher über Work-Life-Balance – und arbeiten dabei am Wochenende. Wir predigen Achtsamkeit – und checken beim Meditieren die Uhrzeit.

Wenn du ehrlich bist: Wie viel Stille gönnst du dir selbst?

Ich habe über [Burnout-Prävention für Pädagogen](#) geschrieben. Der Wald als Kollege. Aber das funktioniert nur, wenn du wirklich dort bist. Nicht mit dem Kopf woanders.

## Konkrete Interventionen

Was ich in meiner Arbeit nutze:

**Die Stille-Diagnose:** Lass deinen Klienten zehn Minuten schweigend sitzen. Ohne Handy. Ohne Aufgabe. Nur sitzen. Beobachte, was passiert. Die Unruhe. Der Drang, etwas zu tun. Das ist diagnostisch Gold wert.

**Walk & Talk ohne Agenda:** Nicht "Wir besprechen jetzt Thema X", sondern einfach gehen. Schauen, was kommt. Das ist für viele Klienten völlig neu – und befreiend. Mehr dazu in meinem Artikel über [Walk & Call Coaching](#).

**Die Frage:** "Was würdest du tun, wenn du aufhören dürftest, dich zu verbessern?"

Diese Frage sitzt. Die meisten Klienten können sie nicht beantworten. Sie wissen nicht, wer sie wären ohne den Optimierungszwang.



## Mein ehrlicher Versuch

Ich schreibe diesen Artikel nicht als jemand, der diese Herausforderung überwunden hat.

Ich schreibe als jemand, der mittendrin steckt.

Als jemand, der beim Mittagessen arbeitet und gleichzeitig darüber schreibt, dass man das nicht tun sollte.

Das ist absurd. Ich weiß.

Aber vielleicht ist genau das der Punkt.

Wir alle stecken drin. Die Frage ist nicht, ob wir perfekt sind. Die Frage ist, ob wir es sehen. Ob wir es versuchen. Ob wir es immer wieder versuchen, auch wenn wir scheitern.

## Was ich versuche

Eine Autofahrt pro Woche ohne Podcast. Einfach nur fahren. Aus dem Fenster schauen. Denken. Oder nicht denken.

Mittagessen ohne Bildschirm. Zumindest manchmal. Das Essen wirklich schmecken. Jeden Bissen wahrnehmen. Die Pause sein lassen.

Den Gedanken "Was kann ich besser machen?" bemerken. Und dann fragen: "Muss ich das jetzt wissen? Oder darf ich gerade einfach sein?"

Kein 30-Tage-Programm. Keine "5 Schritte zur Stille". Nur kleine Versuche.

Ich scheitere oft.

Ich versuche es wieder.

Das ist alles, was ich kann.

## **Die Natur als Verbündeter**

Was mir fast immer hilft: hinausgehen.

Nicht mit Agenda. Nicht um etwas zu lernen. Einfach rausgehen.

In den [Kernroutinen der Wildnispädagogik](#) gibt es das Konzept des "[Wandering](#)" – zielloses Umherstreifen. Gehen, wohin es dich zieht. Ohne Plan.

Das ist das Gegenteil von Optimierung. Und genau deshalb so heilsam.

Wenn du mehr darüber erfahren willst, wie [echte Naturverbundenheit](#) entsteht – nicht die Instagram-Version – dann lies die verlinkten Artikel. Es geht nicht darum, die Natur zu nutzen. Es geht darum, in ihr zu sein.

## **Eine Einladung zur Stille**

Ich sage nicht: Lösch alle Podcasts.

Ich sage nicht: Wirf dein Handy weg.

Ich sage nicht: Du machst alles falsch.

Ich sage nur: Wann hast du zuletzt nichts gehört, nichts gelesen, nichts gelernt – und es ausgehalten?

Nicht weil Stille "produktiv" ist. Nicht weil du danach kreativer bist oder bessere Ideen hast.

Einfach nur, weil du es dir wert bist.

Weil dein Gehirn eine Pause verdient.

Weil die Momente deines Lebens es verdienen, gelebt zu werden.

Vielleicht heute. Auf dem Weg zum Auto: keine Kopfhörer. Beim Mittagessen: kein Bildschirm. Beim Spaziergang: einfach nur gehen.



Fünf Minuten. Mehr nicht.

Schau, was passiert.

Vielleicht ist es unangenehm. Wahrscheinlich sogar. Die Unruhe wird kommen. Der Drang, etwas zu tun.

Halt es aus.

Da, auf der anderen Seite der Unruhe – da ist etwas.

Ich weiß noch nicht genau, was. Ich bin selbst noch auf dem Weg.

Aber ich glaube, es ist wichtig.

---

## Über den Autor des Ratgebers

### Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>