

## morgen...



«Hast du schon für die Prüfung geübt?». Er kannte diese Frage und auch das, was gleich kommen wird. Ihm war auch der Gesichtsausdruck vertraut, den seine Mutter in diesem Augenblick aufgesetzt hatte, während sie in der Küche die Einkäufe ausräumte und in den Schränken verstaute. Die Einkäufe. Alles hatte seinen Platz, war ordentlich eingeräumt. Frederic konnte die Gläser mit Zuckermais, die Büchsen mit den gehackten Tomaten und die Kartonschachteln mit den Kaffeekapseln vor sich sehen. Sie alle standen in Reih und Glied, ausgerichtet wie Soldaten in einer Parade, bereit zu salutieren. Ihm schien, als würden sogar sie Frederic von oben herab betrachten und seine Säumnisse tadeln.

## Es geht einfach nicht

Natürlich wusste Frederic, dass seine Chancen, in der Matheprüfung eine vertretbare Note zu erreichen, nicht zum Besten standen. Denn geübt hatte er nicht. Er hatte es vor, ehrlich, doch immer, wenn er einen neuen Anlauf unternommen und sich mit aufgeschlagenem Buch und gespitztem Bleistift in der Hand an die komplizierten Aufgaben herangewagt hatte, fühlte er sich plötzlich energielos. Alles Mögliche ging ihm in solchen Momenten durch den Kopf, weckte sein Interesse und zog ihn in den Bann. Warum sich dagegen wehren? Es nützte ja ohnehin nichts. Und so gab Frederic den Verlockungen nach und entschied nachzusehen, ob seine Freunde online waren; eine Runde Fortnite wäre jetzt genau das Richtige. Schliesslich stand er auf und liess ein verwaistes Mathebuch auf seinem Schreibtisch zurück.

Wir können an dieser Stelle etwas vorspulen, denn das eben miterlebte Prozedere wird sich Tag für Tag wiederholen, bis zum Vorabend zur Prüfung, wo ein verzweifelter Versuch stattfinden wird, sich möglichst viel über die Lösung von zwei Gleichungen mit zwei Unbekannten einzuprägen. Frederic versuchte sich erneut einzureden, dass es einfach an diesem Thema lag. Er hasste Algebra. Es kam, wie es kommen musste, und nicht einmal Frederic konnte die Note, die er erzielte, als «vertretbar» bezeichnen. Wenigstens waren sich Frederic und seine Eltern für einmal einig.

Natürliche braucht man nicht weiter auszuführen, dass diese Situation keine einmalige war, sondern sich daraus mit «schöner» Regelmässigkeit Konflikte rund um das Thema Schule ergaben. Es ist selbstsprechend, dass die Verzweiflung von Frederics Eltern gross war, während sich der Sohn alleine und unverstanden fühlte. Selbstverständlich band das Ganze so viel Zeit und Aufmerksamkeit, dass die jüngere Schwester von Frederics ihre Sorgen für sich behielt, um die Eltern nicht noch mehr zu belasten – doch dies ist eine andere Geschichte...

Zurück zu Frederic: Was, wenn er wüsste, dass sein Vater unter eben diesem Problem litt? Dieser kämpft auch heute noch in seinem Job, weil er die Dinge nicht angehen und zu Ende führen kann, sondern irgendwo auf dem Weg zum Ziel einfach aufgibt. Würde es Frederic nicht helfen, wüsste er davon? Jetzt können wir uns aus der bequemen Rolle des Lesers lösen und selbst Teil der Geschichte werden: Würden Sie Ihr Kind auch im Unwissen lassen? Oder würden Sie Ängsten, Scham und Schuld trotzen und sich Ihrem Kind quasi nackt zeigen? Wir erleben hier zudem ein sehr lebendiges Beispiel dafür, dass Prägungen auch vererbt werden.

## Warum wir aufgeben

Warum geben wir auf? Gründe dafür gibt es viele. Zu viele, um in Vollständigkeit abgehandelt zu werden. Halten wir es also einfach und fragen uns, was eigentlich passiert, wenn wir uns Ziele setzen. Dieser Tage hören wir zunehmend, dass es wichtig ist, sich zu fokussieren. Hilfsbereite Coaches stehen an jeder Ecke, drängen sich und ihre erprobten Konzepte geradezu auf. Nun, es ist natürlich nichts dagegen einzuwenden, sich klar auf ein Ziel auszurichten. Nicht selten kommen dabei allerdings wichtige Fragen zu kurz, denn der angestrengte Blick nach vorne fördert nicht alle wichtigen Antworten zutage.

Wenden wir uns doch wieder der Frage zu, warum wir aufgeben. Es kann passieren, dass Ziele an Attraktivität verlieren oder sich gar erübrigen, wenn andere Dinge unser Interesse wecken und binden; da kann es Sinn machen, ein Ziel loszulassen und die Herzensenergie neu auszurichten. Oft jedoch sind es Unsicherheiten, die uns ausbremsen und uns zum Aufgeben verführen. Vielleicht glauben wir nicht so richtig an die Realisierbarkeit des Zieles? Oder wir fürchten Misserfolge und Versagen? Haben wir solche schon erlebt und sind deswegen verunsichert?

Die Menschen mögen unterschiedlich reagieren. Gleichwohl lassen sich ähnliche Muster im Fühlen, Denken und Handeln beobachten, die uns ein Stück weit einen:

- Wir stossen auf Hindernisse und erleben vielleicht Misserfolge, wir fühlen uns zurückgeschlagen.
- Wir strengen uns noch mehr an, sagen uns selbst: «Gib noch einmal Gas!» – und versuchen bildlich mit dem Kopf durch die Wand (Blockade) zu gehen – ohne zu merken, dass es vielleicht einen anderen Weg gäbe.
- Durch ein angestrenktes Fokussieren auf das Ziel und eine übermässige Involvierung verlieren wir den Überblick und die Perspektive.
- Wer kennt sie nicht, die Wut und den Frust, wenn die verstärkte Bemühung nicht zum erhofften Erfolg führt?
- Zu Wut und Frust gesellt sich gegebenenfalls Verzweiflung. Vielleicht als Gefühl, dass sich nie etwas ändern würde, dass uns Glück und Erfüllung versagt blieben.
- Allenfalls löst sich dadurch die emotionale Bindung zu jenem, was uns wichtig war. Dies kann dazu führen, dass wir wieder offen sind für neue Ziele.

Frederic sind diese Mechanismen nicht gänzlich unbekannt, auch wenn sie sich nicht in dieser Klarheit in seinem Bewusstsein zeigen. Folglich steht er mit seinem Problem nicht alleine da. Doch er *fühlt* sich als Versager, allein. Genauso alleine wie sich die erwachsenen Männer und Frauen fühlen, die ein ähnliches Verhalten an sich beobachten können. Prokrastination lautet die wissenschaftliche Bezeichnung für dieses ernstzunehmende Aufschiebeverhalten. Sie kann sich in unterschiedlicher Ausprägung und Form zeigen und sowohl private Alltagsaktivitäten, als auch schulische, akademische und berufliche Tätigkeiten betreffen. Der Mann, der die Deadline zur Abgabe seines Berichtes ausreißt. Die Doktorandin, welche die Einreichung ihrer Dissertation stets hinauszögert. Die Frau, die sich durch die Anforderungen an einen beruflichen Wiedereinstieg – oder die unzähligen Möglichkeiten für eine selbständige Tätigkeit - blockiert fühlt. Etymologisch betrachtet bringt es der Begriff der Prokrastination auf den Punkt, denn das lateinische Wort «cras» bedeutet «morgen» - ich mache es dann morgen, morgen tue ich es ganz bestimmt. Das ständige Aufschieben wird von den Betroffenen und ihrer Umgebung oft für persönliche Willensschwäche gehalten oder gar als Faulheit angesehen. Gerne bleiben wir bei diesen Urteilen und missachten, dass auch Gefühls-, Denk- und

Verhaltensmuster ihre Geschichten haben – sich diesen Geschichten zu öffnen, hiesse Empathie. Also: Alles hat eine Geschichte, und so steckt auch hinter dem Prokrastinieren mehr.

Es gibt unterschiedliche Faktoren, die das Prokrastinieren fördern, so beispielsweise Probleme in der Prioritätensetzung, eine mangelnde oder unrealistische Planung oder Defizite im Zeitmanagement. Auch fehlende Konzentrationsfähigkeit, eine Abneigung gegen die Aufgabe und Fehleinschätzungen gehören dazu. Diese Faktoren wirken in der Regel nur verstärkend, ohne dass sie die Entstehung dieses Musters hinreichend erklären. Die heutige Psychologie bringt die Prokrastination gerne in Zusammenhang mit einer Depression oder beispielsweise einem ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) resp. einem ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung). Meiner Erfahrung gemäss liegt die Ursache jedoch am Häufigsten in einer Angststörung. Und damit kehren wir zurück zu unserer Geschichte.

## Wie die Geschichte weitergeht

Rosmarie war zufrieden mit sich. Mit ihren Einkäufen stand sie im Entrée und betrachtete ihr Werk: Sie hatte den ganzen Vormittag damit zugebracht, hier Ordnung zu schaffen, Staub zu wischen und die Böden wieder einmal feucht aufzunehmen. Sie genoss jeweils die Ruhe, welche das Aufräumen und Putzen in ihr bewirkten; wenn diese innere Angespanntheit, die sie so gut von sich kannte, sich für einen Moment löste und einem Gefühl Platz machte, das sie als Frieden bezeichnet hätte. Würden wir uns aus unserer Position lösen, die Szene nicht von aussen beobachten, sondern eintauchen in das Unbewusste von Rosmarie, dann würde sich uns ein Teil der Geschichte hinter Rosmaries Ordnungszwang erschliessen. Wir lernten die «kleine Rosmarie» kennen – das innere Kind von Rosmarie -, die in genau diesem Moment zufrieden und ruhig wäre; all das Aufräumen und Putzen, die Ordnung und Struktur hatten ihr Sicherheit geben, einen Moment geschenkt, in dem sie nicht diesem Gefühl ausgesetzt war - dem Gefühl, nicht zu genügen, egal, wie sehr sie sich bemühte. Einen Augenblick, in dem sie nicht unter all den Erwartungen beinahe zusammenbrach und nicht der Angst ausgeliefert war, verlassen zu werden. Diese schwierigen Gefühle begleiteten Rosmarie seit ihrer Kindheit, und schon damals eignete sie sich jene Überlebensstrategie an, der sie unbewusst auch heute noch folgt: Die tolle Mutter und Hausfrau, die keinerlei Angriffsfläche bot; die vielen beruhigenden Tätigkeiten, die sie «machen» konnte und das vertraute Gefühl der Machtlosigkeit zur Ruhe brachten.

Rosmarie gab sich einen Ruck und trug die Taschen in die Küche, begann die Einkäufe auszuräumen. Sie hatte eben den Zuckermais, die Büchsen mit den gehackten Tomaten und die Kartonschachteln mit den Kaffeekapseln fein säuberlich verstaut, als sie innehielt. Da war doch noch etwas, überlegte sie, und plötzlich ging ihr ein Licht auf. Sie musste sicherstellen, dass ihr Sohn sich ordentlich auf seinen Mathetest vorbereitet hatte. Ihr Sohn, mittlerweile ein richtiger Teenager. Rosmarie seufzte, weil sie ihn ständig ermahnen musste, dieses und jenes zu tun. Warum konnte er nicht verantwortungsbewusster sein; es wäre so viel einfacher. Sie atmete einmal tief und rief dann in Richtung ihres Sohnes Zimmer: «Frederic, hast du schon für die Prüfung geübt?»

Frederic war sich nicht gewahr, dass dieses Gefühl, nicht zu genügen, ebenso seinen Vater und seine Mutter umtrieb - auch wenn sich die unbewusst verfolgten Strategien, damit umzugehen, voneinander unterschieden. Er war sich nicht klar darüber, dass er und sein Vater mit dem Aufschiebeverhalten nicht alleine waren, so dass die Geschichte jetzt fliessend zu zwei Frauen übergehen kann. Diese suchten in kurzem Abstand meine Praxis auf und formulierten in unterschiedlichen Worten dieselbe Situation: Sie beide versuchten seit Jahren erfolglos, ihren Hobbies

nachzugehen. Wann immer sie einen Anlauf unternahmen, sich dem Malen oder dem Beobachten von Vögeln, anzunehmen, stellte sich eine plötzliche Blockade ein. Es lag nicht daran, dass Zeit, Raum oder Materialien nicht zur Verfügung standen. Alles, was sie hierfür brauchten, war vorhanden und lag bereit. Dennoch ging es nicht, und das war zum Verzweifeln.

Manch einer mag jetzt möglicherweise denken, dass hier ein etwas seltsames Thema präsentiert wird, gehören Hobbies doch an die Spitze der maslowschen Bedürfnispyramide. Und vielleicht auch, dass Sorgen auf der Ebene der Selbstverwirklichung wohl eher als Luxussorgen klassiert werden können. Das mag sein, doch lässt sich nicht nur die Wirkungsweise des Prokrastinierens anhand dieser Beispiele einfach erklären. Sie wird bei einem Hobby sogar besser sichtbar, während wir die Blockaden bei der Arbeit zu ignorieren und uns durchzumogeln versuchen, vielleicht zulasten der Gesundheit – und dabei vergessen, dass es auch da einfacher sein könnte. Zudem: Das hier zugrundeliegende Thema ist einer jeden und einem jeden von uns bekannt: Es ist die Angst, sich zu zeigen; die Angst vor dem Versagen, die Angst, nicht zu genügen.

## Warum nicht wir es sind, die aufgeben

Lassen wir die Geschichten der beiden Frauen zu einer Erzählung verschmelzen, deren Hauptprotagonistin Anne ist. Längst hatte sie alles geplant, das Nötige organisiert und die erforderlichen Materialien eingekauft. Es war alles vorbereitet, lag vor ihr auf dem Tisch. Anne hätte sich nur noch auf den Stuhl setzen müssen – doch es ging nicht. Sie fühlte sich nicht nur durch das plötzliche Auftauchen, sondern auch durch die Heftigkeit der Blockade überrumpelt. Anne hatte sich so auf das Modellieren mit Ton gefreut und sich Erholung von ihrem zuweilen hektischen Alltag versprochen. Seit die Kinder zur Schule gingen blieb Anne hie und da eine Stunde, die sie für sich nutzen wollte. Eine Stunde, in der es ausschliesslich um sie ging, nicht um die Kinder, das Putzen, Waschen, Kochen, nicht um ihren Mann... Bereits während der Schwangerschaft mit Timo, ihrem Erstgeborenen, kündigte Anne ihre Stelle und freute sich auf ihr Dasein als Mutter, als Hausfrau. Auch heute, sieben Jahre nach der Geburt ihrer Jüngsten, schien es ihr die richtige Entscheidung, für ihre Familie da zu sein. Als Kind hätte sie sich ein Zuhause gewünscht, wo es nach frisch gekochtem Essen roch oder die frische Wäsche an der Sonne trocknete. Geborgenheit und Beständigkeit blieben in dem Zuhause ihrer Kindheit aus, aber, so sagte sich Anne, ihren Kindern konnte sie Besseres bieten. Zuweilen kam es jedoch vor, dass ihr all das zu viel wurde und sie ihren Unmut ihrem Mann gegenüber äusserte. Er versuchte sie dann zu trösten, wirkliches Verständnis war dabei nicht spürbar. Doch Anne hielt ihm das nicht vor, letztlich scheiterte sie ja selbst daran, ihre Gefühle und Bedürfnisse in Worte zu fassen. Ihre Bedürfnisse? Was wünschte sie sich denn eigentlich? Nach was sehnte sie sich? Anne dachte konzentriert nach, als versuchte sie sich an weit zurückliegende Umstände in ihrem Leben zu erinnern. Ist es möglich zu vergessen, was die eigenen Bedürfnisse sind, fragte sie sich. Eine seltsame Vorstellung, so als würde einem plötzlich die eigene Stimme fremd werden oder das Betrachten von sich selbst im Spiegel kein Gefühl der Vertrautheit hervorrufen.

Modellieren mit Ton – ein Versuch herauszufinden, was ihr guttat. Und so versprach sich Anne davon Inspiration, Freude, vielleicht auch nur Abwechslung und Erholung. Doch das, was für sie ein Quell an Ressourcen werden sollte, nahm ihr jetzt noch das letzte bisschen Mut und Selbstvertrauen.

Es brauchte eine ganze Weile - Jahre genau genommen - bis sich Anne überwinden konnte, Hilfe zu suchen. Es war ihr etwas peinlich dieses Thema in der Therapie anzusprechen. Doch ihr wurde in der Sitzung schnell bewusst, dass ihr Anliegen weder als Bagatelle aufgefasst wurde, noch dass sie mit diesem Problem alleine war. Und hätte sie gewusst, wie einfach in ihrem Fall die Lösung sein würde...

aber all das war jetzt nicht mehr wichtig. Denn Anne modellierte schon längst die schönsten Schalen und Untersetzer. Ihr ging es nie um die Komplimente, die immer häufiger an sie herangetragen werden, sie war einfach nur zufrieden, wenn sie sich an ihren Arbeitsplatz hinsetzte. Die Inspiration schien ihr einfach zuzufließen, und aus ihren Händen gingen von alleine die schönsten Formen hervor.

Vielleicht würde sie einen Moment innehalten und mit einem Schmunzeln den zweiten Stuhl, der neben ihr stand, betrachten. Dann würde sie sich daran erinnern, wie sie sich das erste Mal mit Erfolg ihrem Hobby, das längst zu einer Leidenschaft herangewachsen ist, angenommen hatte. «Stell doch einfach einen zweiten Stuhl vor deinen Arbeitsplatz» lautete nach dem Gespräch und einer kleinen Übung der Vorschlag des Therapeuten. «Einen zweiten Stuhl, ich verstehe nicht... für wen wäre denn dieser zweite Stuhl?». «Für dein inneres Kind. Alleine ist es mit der Aufgabe überfordert, fühlt sich blockiert durch die Angst, es falsch zu machen. Du hast mir ja erzählt, was für schöne Dinge du zusammen mit deinen Kindern gebastelt hast, oder?» Anne verstand die Frage zwar nicht, bejahte jedoch. «Also, dann weisst du ja, wie man mit einem Kind bastelt. Letzteres braucht einen Raum, in welchem es sich versuchen kann, wo alles ok ist, es kein Richtig und kein Falsch gibt. Und wenn es Hilfe braucht, dann bist du ja da, um es zu unterstützen. Und genauso wirst du zusammen mit deinem inneren Kind gemeinsam mit Ton modellieren. Wichtig ist einzig, dass du sicherstellst, auf dem richtigen Stuhl zu sitzen. Steht da nur ein Stuhl, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass nicht du, sondern dein «kleines Ich» sich hinsetzt. Und dieses wird zwangsläufig überfordert sein. Denn dies ist seine Erfahrung, nicht zu genügen, oder?» Ja, das Gefühl nicht zu genügen kannte Anne in der Tat. Die Erinnerung, wie sie als Mädchen an den Ansprüchen ihres Vaters gescheitert war, schmerzte heute noch. Nie war es genug. Egal, wie sehr sich Anne damals bemüht hatte ihrem Vater zu gefallen, es hatte einfach nicht gereicht. Die stets guten Schulnoten, ihre Verlässlichkeit und das angepasste Verhalten, das Anne einem Korsett gleich ihrem lebendigen Wesen übergezogen hatte; nichts änderte etwas.

Die Stimme des Therapeuten brachte Anne zurück in den Raum, der trotz des garstigen Wetters Geborgenheit ausstrahlte. «Mit zwei Stühlen kannst du freier wählen: Ich biete beispielsweise meinem inneren Kind den einen Stuhl an und setze mich dann als der «Grosse» auf den anderen. Du als die Grosse kannst es, sowohl für dich als auch für die Kleine».

#Prokrastination  
#Angst vor Versagen  
#Angst nicht zu genügen  
#Angst sich zu zeigen  
#Ängste und Phobien  
#Prägungen