

SWR2 Leben

Aber morgen fange ich an! Zwischen Aufschieben und Termineinhalten

Von Ina Strelow

Sendung: 01.10.20, 15.05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Regie: Alexander Schuhmacher

Produktion: SWR 2020

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Erzählerin:

Ein ganz normaler Morgen. Ich sitze am Schreibtisch, links von mir die Teetasse, rechts meine Überlebenszettel. Der eine beginnt mit: Arzttermin, Hausverwaltung, Steuerberaterin (zwei Ausrufezeichen), Schubkarre kaufen, Pumpe zur Reparatur. Den Rest lese ich gar nicht mehr. Auf dem anderen steht: Manuskript (drei Ausrufezeichen), Drehbuch-Schluss, Katalogtext, Rechnung. Dann ist da noch ein dritter Zettel für private Anrufe oder Besuche. Die notieren zu müssen, ist schon peinlich genug. Der vierte ist ein Einkaufszettel, aber der ist zu vernachlässigen. Aufschreiben heißt Überleben. Das hat Übersicht, da kann nichts verloren gehen und der Kopf ist frei. Und jetzt – kann ich mich erst einmal zurücklehnen.

Innere Stimme:

Na, prima, als hättest du die Hälfte schon geschafft. Du weißt genau, wo das immer endet!

Erzählerin:

Halt die Klappe. Ich weiß ja nicht mal, womit ich anfangen soll.

Innere Stimme:

Zweiter Zettel, ganz oben. Heißt: Manuskript. So einfach.

1 Eric Thußbas:

Wenn ich das Wort „Deadline“ höre:... Oh Gott, oh Gott, ist das Erste. Und:... Wird schon!

Sprecher:

Eric Thußbas, 41 Jahre, arbeitet als Art-Director.

2 Eric Thußbas:

Das Problem ist: Ich bin ein sehr Struktur liebender Mensch, bekomme es aber unglaublich schwer selbst auf die Reihe. Und sei es nur Schreibtisch aufräumen oder Wäsche zusammensuchen oder den Abendbrotstisch abräumen. Weil, das ist immer das Gleiche, dass ich mir dann sag: Das mach ich dann, ich geh jetzt erst mal an den Rechner und mach noch was. Anstatt, man macht das und sitzt dann einfach ohne diese Aufgabe im Nacken am Rechner.

3 Frau Mühle:

Wenn es gar keine Deadlines gäbe, das heißt ja DEAD-line und das heißt: Wenn wir zum Beispiel keinen Tod hätten: Wozu soll ich jetzt n Job anfangen? Wozu soll ich ein Planung, kann ich doch immer noch machen. Wenn wir keine biologische Uhr hätten, bei den Frauen: Warum jetzt ein Kind, kann ich doch noch in 50 Jahren machen. Also es hat schon einen Grund, dass es sogenannte Deadlines gibt, natürlich erst einmal überhaupt, um eine Motivation zu haben, gewisse Entscheidungen zu treffen und gewisse Handlungen durchzuführen.

Sprecher:

Frau Mühle ist niedergelassene psychologische Psychotherapeutin, auch mit dem Schwerpunkt Prokrastination, also dem Aufschieben von anstehenden Aufgaben und Terminen.

4 Frau Mühle:

Früher war es gar nicht so wichtig. Da hat man sich mehr Zeit gegönnt, darüber nachzudenken, um Entscheidungen zu treffen. Also das ist natürlich auch in der heutigen Zeit so, dass es sehr gefordert wird, schnelle Entscheidungen, schnelle Handlungen, alles muss effizient sein. Und das überfordert manche.

5 Eric Thußbas:

Ich bin auch n ganz großer Prokrastinierer. Alles, was mich ablenkt – Youtube ist die Hölle, da kann man sich dann immer wieder einreden, dass das jetzt mal nötig ist, Pause zu machen und die Pause dann länger dauert als die Arbeitszeit, die man vorher investiert hat. Ich mach ja relativ viel Technisches Zeichnen und Planen von mitunter sehr komplexen Sachen im Ausstellungsbau, Innenausbau oder auch sehr viel 3-D-Visualisierungen mit verschiedensten Programmen. Und das wird relativ schnell komplex. Sind Abläufe, bei denen man sich auch strukturieren muss, also wo von Anfang an klar ist, was ne Anfangspriorität hat, weil die am Ende nicht mehr so einfach zu ändern sind. Und je größere Tragweite diese Entscheidungen haben, umso mehr drück ich die von mir weg, weil ich die jetzt noch nicht entscheiden will, diese Punkte. Gleichzeitig aber weiß, dass genau jetzt dieser Augenblick ist, an dem diese Entscheidung getroffen werden muss. Und dann guck ich lieber Youtube.

6 Herr Bartning:

Also ich hab zum Beispiel Schwierigkeiten mit dem Putzen. Das, was hier auf dem Schreibtisch liegt, das sind Sachen, die ich eigentlich in ner Stunde ungefähr abarbeiten könnte. Die liegen da jetzt seit drei Monaten. Und es ist Blödsinn zu behaupten, ich hätte keine Zeit gehabt dafür. Hätte ich, natürlich.

Sprecher:

Constantin Bartning, 72 Jahre, ist Unternehmensberater und Mediendienstleister im teilweisen Ruhestand.

7 Herr Bartning:

Ich helfe lieber meiner Tochter mit den Enkeln, anstatt, dass ich bestimmte Sachen hier mache. Das ist ne Prioritätensetzung, die ich habe. Aber es kann sein, dass ich trotzdem sagen kann, Prioritätensetzung hin und her, ich hab so viel Zeit mit Daddelei am Computer vergurkt, also ich bin kein Spieler, aber mit irgendwelchen Sachen lesen, hätt ich auch mal das hier längst machen können.

8 Frau Mühle:

Das sind diese Konkurrenzaktivitäten, diese Handlungen, die erstmal attraktiver sind. Also er gibt diesem Gefühl nach, das ist doch angenehmer und setzt sich mit dem Unangenehmen nicht auseinander.

Erzählerin:

Ich sitze vor den Notizen fürs Manuskript, ein Gestrüpp aus Wörtern. Ich finde keinen Anfang, keine Linie, stehe wieder auf. Ich gehe in die Küche, hole ein Glas Wasser, nehme das Telefon in die Hand, lege es wieder weg, suche auf den Zetteln nach etwas, das sich leichter erledigen ließe. Ein paar Anrufe oder in den Baumarkt oder...

Innere Stimme:

Wenn ich dich erinnern darf: In sieben Tagen ist Deadline.

Erzählerin:

Es kribbelt hinter meinen Schläfen. Die Hände werden feucht. Die Deadline leuchtet dunkelorange. Aber sieben Tage! Alle Zeit der Welt. Und die Nächte nicht zu vergessen. Das schaff ich locker und morgen geht's richtig los. Das ist doch normal. Ich schiebe auch nicht mehr und nicht weniger auf als andere. Ich komme gut im Leben zurecht mit meinen Aufgaben und Terminen.

Innere Stimme:

Und wie! Ich sag nur Nachtbriefkasten, wenn etwas mit der Post weg muss. Und davon, dass du seit drei Jahren deine Wohnung malern willst, wollen wir gar nicht reden. Und seit wann schiebst du eigentlich die Rückenübungen vor dir her, die du jeden Tag machen wolltest? Ach ja, der Antwortbrief an deine Freundin schreibt sich auch nicht von allein.

Erzählerin:

In diesem Brief geht's um mehr, als Alltagsgeplänkel. Ich hab schon dreimal angefangen.

Innere Stimme:

Und wie! Über „Liebe Henny“ bist du nicht gekommen.

Erzählerin:

Ich fand die richtigen Worte nicht. Das ist doch normal. Und das heißt ja nicht Aufschieben.

Innere Stimme:

Für Ausreden hast du jedenfalls immer Ideen. Los, mach dir einen Plan für den Text, teile alles in Einzelschritte auf. Wie beim Bergsteigen. Von Basislager zu Basislager. Das hat doch schon mal geklappt. Hallo?! Du willst doch wohl jetzt keine Mails checken. Warum fängst du nicht mit dem Manuskript an?

9 Frau Mühle:

Da gibt es verschiedene Möglichkeiten der Herangehensweise. Zum Beispiel auch sich genaue Zeitpunkte zu setzen. Und wenn ich sage, ich beginne um 10 Uhr, dann meine ich um 10 und nicht um 10.05 Uhr. Um 10.05 Uhr habe ich schon wieder prokrastiniert. Um das genau einzuhalten, wird empfohlen sich ein Ritual zum Beispiel davor zu setzen. Vorher koche ich mir einen Tee, höre vielleicht noch ein

ganz bestimmtes Lied und dann lege ich los. Und das als Ritual zu etablieren, aber so klare Tätigkeiten und nicht, ich lese noch eine Zeitung oder schaue noch eine Serie. Dann fange ich nie an.

10 Eric Thußbas:

Also, es gibt ja auch ne Deadline mit der Abgabe von nem Behördenschreiben. Dann fällt's natürlich sehr leicht, das auf den letzten Tag zu schieben. Wenn es um komplexere Projekte geht, dann hab ich das in der Regel so, dass ich erstmal, ich nenn' das immer so, euphorisch loslaufe und mache, dann merke ich, das ist aber ganz schön viel, da muss ich nochmal drüber nachdenken. Oder muss noch mal gucken, wie ich das mache. Dann geht so ne ordentliche Menge Zeit ins Land, in der ich nachdenke oder auch nicht und dann wird's knapp. Und dann ist eigentlich auch keine Zeit mehr zum Nachdenken und dann muss das einfach gemacht werden. Und das heißt in der Regel, nachts bis Anschlag. Was ja auch nicht schlecht sein muss.

11 Herr Bartning:

Ich hab wahrscheinlich schon immer prokrastiniert. Schon als Kind oder als Schüler. Richtig dramatisch habe ich es gemerkt, nach meiner Trennung und dem Scheidungsprozess, als dann ein – wie man so schön sagt, so'n Rosenkrieg entstand. Ich bin dann völlig handlungsblockiert gewesen. Das heißt, ich hab dann hier gesessen und entweder nichts gemacht oder Zeitung gelesen. Und ich wusste überhaupt nicht, was mit mir los ist.

12 Frau Mühle:

Das Thema Prokrastination ist ja auch noch ein sehr junges Thema. Also man hat so in den 70er Jahren angefangen und die meisten Studien sind auch aus dem englischsprachigen Raum. Hier in Deutschland gibt es eine Universität in Münster, die sich damit beschäftigt. Aber dann war's das auch schon. Und da es sehr viele Zusammenhänge gibt mit anderen Störungen, wie zum Beispiel ADHS oder vielleicht Depression, lässt sich das schwer auseinanderhalten. Was insbesondere untersucht wurde und darauf berufen sich auch die meisten Studien, das ist diese akademische Prokrastination. Also die meisten Studien sind an Studenten und an Akademikern vorgenommen worden. Auch die Alltagsprokrastination ist noch sehr gering untersucht.

13 Eric Thußbas:

Es gibt auf alle Fälle Zusammenhänge zwischen ADHS und meinem grundsätzlichen Verhalten gegenüber Terminpflichten oder sonstigen Aufgabenstellungen, die von außen an mich herangetragen werden oder die ich mir auch selbst stelle.

Sprecher:

Herr Thußbas hat vor ein paar Jahren an einer Studie der Berliner Charité teilgenommen, bei der bei ihm ADHS diagnostiziert wurde.

14 Eric Thußbas:

Ich hab auch von denen das Gefühl bekommen, dass ich mit meinen Beeinträchtigungen schon auch recht funktional bin. Also mir so viele von diesen Taktiken von allein angeeignet habe, die sie einem dann beibringen in diesen

Verhaltenstherapien. Wie man so klarkommt mit diesem Gehirnkarsussell.

Erzählerin:

Die ersten Zeilen sind geschafft. Also so ungefähr. Ich hab mir ne halbe Seite vorgenommen und sie tatsächlich geschrieben. Und jetzt komm ich nicht weiter. Das Thema ist viel zu komplex, um es nur auf den paar Seiten... Ich pack das heute nicht. Vielleicht morgen.

Innere Stimme:

Super Idee! Noch viermal Morgen und die Zeit ist um. Mach ne Pause, aber ne wirkliche Pause und dann...

Erzählerin:

Ne Pause! Der war gut. Ich hab das Gefühl, ich mache nur Pause. Oder wie nennt man das, wenn ich hier sitze und auf den Bildschirm starre. Die Zeit, dass ich mir einreden konnte, ich plane, ich denke nach, ich recherchiere ist längst vor. Und immer sitz ich mit dem ganzen Kram allein hier. Das schlaucht. Ein Schulterklopfen wär schon schön zwischendurch.

Innere Stimme:

Hör auf zu jammern. Noch vier Tage!

Erzählerin:

Das Telefon klingelt.

Innere Stimme:

Nein! Geh jetzt nicht ran!

[[o.c. 15 Frau Mühle:

Und das ist auch, weshalb manche Menschen sehr gern einen Nine-to-five-Job haben. Weil dann ganz klar ist, und auch jetzt mit dem Home-Office nicht klar kommen, weil da alles mit einander verschwimmt, sondern ganz klar, ich gehe jetzt ins Büro und ich gehe jetzt aus dem Büro wieder nach Hause. Und ich habe jetzt meine Freizeit.]]

16 Bartning:

Ich musste unbedingt meine Steuererklärung machen. Davon hing das BaföG von meiner Tochter ab. Ich hab's nicht hingekriegt. Wenn ich versucht habe, die Sachen zu erzwingen, hab ich entweder ne bleierne Müdigkeit gekriegt oder ich habe regelrechte Angstzustände oder Herzrhythmusstörungen gekriegt, alles Mögliche. Es ging einfach nicht.

17 Frau Mühle:

Was immer wieder auch ein Problem ist, ich mache Versprechungen und halte sie nicht ein und meine Freunde und meine Familie, die sind alle schon ganz sauer. Wie kann ich das regeln? Da geht es meistens erst mal darum überhaupt wahrzunehmen, wo ist denn das Problem? Weil, wir neigen dazu, manchmal sehr allgemein zu

denken: Ich schiebe auf. Was heißt das jetzt? Was schiebe ich auf? Welche Ersatztätigkeiten? Ich fange an, auf einmal abzuwaschen. Oder, welche Rechtfertigungen, welche Ausreden lege ich mir zurecht? Mit welchen Gefühlen ist das verbunden? Wie lange mache ich das? Ist das jetzt nur ein Mal oder ist das wirklich symptomatisch? Und vor allen Dingen, welche negativen Konsequenzen hat das? Aber auch vielleicht manchmal, welche positiven Konsequenzen? Nämlich, wenn ich aufschiebe, geht es mir doch erst mal ganz gut. Ich hab ja das Problem erst mal vom Tisch. Dass es natürlich langfristig nicht vom Tisch ist, das merke ich dann erst später.

18 Eric Thußbas:

Und dann kommt wieder irgendein Schreiben, wo eigentlich klar war, das hätte man seit drei Wochen beantworten können. Und es gibt keinen einzigen Grund, warum man es nicht gemacht hat. Man hat es einfach nicht gemacht oder nicht hinbekommen oder wie auch immer man das dann nennt. Und letztlich gibt's ja wenig Möglichkeiten, dieses Verhalten auf jemand anderen zu schieben. Und, ja, das führt ziemlich häufig zu Momenten von Selbstenttäuschung.

Erzählerin:

Und ich bin doch ans Telefon gegangen. Meine Tochter hatte angerufen. Es war so schön, sie zu hören. Und dann hat sie gefragt, ob sie schon ein paar Seiten lesen kann. Seit langem ist sie die erste Leserin und Kritikerin vieler meiner Texte. Ich wurde rot, was sie zwar nicht sehen, aber spüren konnte. Ich hab gar nicht erst versucht, Ausreden zu finden. Das zieht bei ihr nicht. Am Ende haben wir verabredet, dass ich ein gut bewährtes Ritual wieder aufnehme: den ganz speziellen Kaffee, den mit Kardamon, kochen, mich drei Minuten auf die Erde legen und dann ran ans Werk. Und!, sie will übermorgen wieder anrufen.

19 Eric Thußbas:

Es ist wirklich schwer zu vermitteln, wie das ist, wenn man vor ner Aufgabe steht und sei es auch nur, dass man sagt: So, ich räume jetzt meinen Schreibtisch auf. Und man kriegt es nicht hin. Es geht nichts. Der ganze Kopf spielt Karussell und es ist so'n Vom-Hundertsten-ins-Tausendste-Kommen. Allein wenn man mit der Aufgabe betraut ist, jetzt fünf Blätter von irgendwas irgendwo andershin zu räumen und man sich am Ende völlig fertig hinsetzt und wieder mit irgendwas prokrastiniert und sich ablenkt. Auch um diese Erkenntnis, du bist unfähig für so was, so weit wie möglich von sich wegzuschieben.

20 Herr Bartning:

Und dann hab ich ne Sendung gehört über die Uni Münster, die Prokrastinations-Ambulanz dort, die damals auf den Weg gebracht wurde. Das war wie ne Erleuchtung für mich. Also ich hatte das Gefühl, aha, jetzt weiß ich endlich, womit ich's zu tun habe. Und ich bin nicht der Einzige, der damit zu tun hat. Und das Erstaunliche war, das hat mir solchen Auftrieb, einen solchen Kick gegeben, dass das Verhalten bei mir völlig weggekippt ist. Also, ich bin aus dem Prokrastinationsverhalten in ein anderes Verhaltensmuster reingekippt. Nämlich in das, was ich eigentlich für richtig halte, wie ich mich verhalten sollte. Das heißt, ich hab die Sachen, die ich machen musste, auch die unangenehmsten, habe ich als

Erstes gemacht, dann ist es weg und so weiter. Was leider nicht wirklich nachhaltig gewesen ist. Das heißt, es hat nicht ewig angehalten. Und dann hab ich mich entschieden, dann will ich ne Selbsthilfegruppe dazu machen. Also faktisch hat sich das vier fünf Jahre hingezogen, bis dann wirklich aus der Idee ne Selbsthilfegruppe zu machen, eine geworden ist. Das ist typisch Prokrastinierer, dass solche Sachen unter Umständen **dann** auch dauern.

21 Frau Mühle:

Vielleicht sollten wir da noch mal unterscheiden, zwischen der Alltag-Prokrastination und der wirklich pathologischen Prokrastination. Die Alltagsprokrastination, da wird das immer wieder jedem passieren, dass man was aufschiebt. Das glaube ich, liegt einfach so in unserer Natur, dass wir kurzfristig immer zu positiven Gefühlen streben. Und etwas erstmal nicht zu tun, etwas Unangenehmes, wird immer erst n positives Gefühl bei uns auslösen. Der nächste Schritt, körperliche Beschwerden können sein: Schlafstörungen, Muskelverspannungen, ich bin insgesamt angespannt, Herzkreislauf-Probleme, Magen-Darm-Probleme, Depressionen, aber diese Gefühle vor allen Dingen von innerer Unruhe, innerer Anspannung, Angst, aber auch Hilflosigkeit, da wird es dann pathologisch.

22 Herr Bartning:

Ein typisches Problem von Prokrastinierern ist Post bearbeiten. Da sammeln sich dann unter Umständen solche Berge, waschkörbeweise von Post an. Das, was völlig problemlos geht, ist, von jemand anderem die Post zu bearbeiten. Ich hab selber auch große Schwierigkeiten gehabt, meine Post zu bearbeiten. Habe aber von anderen Leuten die Post bearbeitet. Das Problem ist, dass Bestandteil der Prokrastination ist, die Schwierigkeit sich helfen zu lassen. Und das war auch eine der Erfahrungen, die wir gemacht haben. Und deshalb hab ich mal als Regel eingeführt: Wer anderen helfen will als Prokrastinierer, muss bereit sein, sich helfen zu lassen.

23 Frau Mühle:

Das Problem daran ist, er müsste es selbst aufmachen. Nur, wenn er sich mit dem Problem auseinandersetzt, also es wirklich selbst öffnet und selbst das Papier herausnimmt, macht er die Erfahrung: Whow, ich kann es. Es hat funktioniert. Und kann es beim nächsten Brief vielleicht wieder machen. Deswegen, das würde ich gar nicht empfehlen, sich gegenseitig die Arbeit abzunehmen. Da würde ich eher empfehlen, dass man vielleicht miteinander telefoniert und dann selbst den Brief dabei öffnet. Oder ihn öffnet und dann anruft und sagt: Ich hab's getan. Die Erfolgskontrolle sozusagen.

24 Eric Thußbas:

Es gab eine ganz krasse Variante, weil, ich hab dann über Jahre hinweg das verdrängt, ne korrekte Steuererklärung zu machen. Ich hab mich auch nie darum gekümmert, was es damit auf sich hat, wenn die da was schätzen und dann Geld wollen. Dann dachte ich: Okay, alles klar, jetzt wollen sie das haben, dann überweise ich denen das und dann ist gut. Dass man damit aber nicht von dieser Pflicht entbunden ist, diese Erklärung abzugeben, das ist was, was ich auch wieder erfolgreich verdrängt habe. Bis zu dem Punkt, wo sie dann sagten: So, und jetzt

kriegen wir einfach mal fast 20 000 Euro von Ihnen. Und das war dann schon ne Qualität von Konsequenz, die in dem Umfang neu war, einmalig war und auch wirklich belastend war.

25 Herr Bartning:

Ne Weile sind auch Leute zu mir gekommen und haben hier gearbeitet. Weil es eben woanders besser ging. Wobei man sagen muss, typischerweise bei Prokrastinierern: Etwas, was ne Weile erfolgreich ist, ist wahrscheinlich dauerhaft nicht erfolgreich. Das heißt, ich muss die Räume, ich muss die Methoden, die Leute, mit denen ich zusammenarbeite, unter Umständen wechseln. Aber das, was ne Rolle spielt, was hilft auf jeden Fall, sind soziale Bezüge. Es geht erstmal darum, dass jemand sagt: Okay, ich hab hier 'n Problem und ich suche nach ner Lösung. Das ist eigentlich immer die Voraussetzung für alles. Da können sich Paare oder auch Freunde, können sich da enorm gut helfen.

Erzählerin:

Ich schreibe.

Innere Stimme:

Das klingt gut. Aber...

Erzählerin:

Halt die Klappe! Ich schreibe. Punkt. Ich weiß es selbst: Da ist noch Luft nach oben, aber ich schreibe. Vorher habe ich alle Zettel und jeden anderen Kram vom Tisch geräumt. Hab ihn zu einem freien Feld zum Arbeiten gemacht.

Innere Stimme:

Gut gemacht. Wie viel Zeit ist noch?

Erzählerin (leise):

Zwei Tage.

Innere Stimme:

Und warum treibst du dich jetzt im Internet rum und suchst nach nem neuen Sessel?

Erzählerin:

Wie jetzt? Ich soll doch auch Pausen...

Innere Stimme:

Das ist Aufschieben! Und das weißt du. Bleib jetzt dran! Nee nee, nicht schon wieder aufstehen und in die Küche gehen! Auch kein Entlastungs-Sudoku. Und!, leg das Handy weg!

26 Frau Mühle:

Wir müssen auch noch unterscheiden zwischen den Prokrastinierern, die gar nichts zu Ende bringen und dann die Prokrastinierer, die sich auf den letzten Pfiff sagen: So, und ich schaff's ja trotzdem. Ich bin zwar total fertig hinterher, aber ich hab's

doch wieder geschafft. Und was spricht denn dann dagegen, das wieder so tun? Es spricht erst dagegen, wenn die Ziele nicht mehr erreicht werden können. Wenn wirklich eine Überschätzung stattfindet. Wenn ich das nicht mehr realistisch einplanen kann, dann kann es zu einem Problem werden.

27 Eric Thußbas:

Wenn ich in dem Modus drin bin, dass ich jetzt machen muss und dass ich jetzt das abliefern muss, dann ist der eigentliche Punkt, der mich meist in Panik versetzt, der, dass ich immer noch zu unstrukturiert bin und einfach zu leicht den Überblick über bestimmte Sachen verliere. Und ich dann eher in Panik komme, wenn ich sage: Okay, jetzt reicht's für heute, jetzt gehst du ins Bett, jetzt ist Feierabend. Und dann da im Bett liege und das alles im Kopf rattert und denke: Oh Gott, daran musst du noch denken und das musst du noch machen und da bist du noch gar nicht durch. Während ich mache, beruhige ich mich eher. Dann weiß ich ja, jetzt passiert ja was.

28 Frau Mühle:

Es gibt unterschiedliche Typen von Menschen. Und ich finde, eine große Kunst im Leben ist, seinen Platz zu finden. Wo man für sich so erfolgreich lebt und arbeitet, dass es einem gut damit geht. Das ist ne hohe Aufgabe, genau das herauszufinden oder zumindest darüber einmal zu reflektieren und dann vielleicht auch eigene Anspruchshaltungen zu relativieren oder einen gewissen Perfektionismus. Viele prokrastinieren, weil sie es ganz perfekt machen wollen.

29 Eric Thußbas:

Einer meiner besten Freunde – da hab ich die Hochzeit fotografiert und hab ihm dann gesagt, dass ich ihm nen Album schenke. Auf dieses Album hat er, glaube ich, sieben Jahre gewartet. Er hat's mit Humor genommen, aber es war trotzdem ne peinliche Nummer, weil eigentlich nichts dafür sprach, dass das so lange dauert. Also, das Problem bei solchen Projekten ist dann immer, dass ich nicht einfach nur 'n Album machen will, sondern das muss natürlich explizit dolle sein oder was Besonderes sein. Und genau dieses Besondere steht mir dann extrem im Weg. Also, dass ich das dann nicht einfach mache, sondern vom Hundertsten ins Tausendste komme, was ich da so eigentlich alles vorhatte. Und hier und dann machst du das, aber vorher musst du ja das gemacht haben, damit du damit loslegen kannst. Oh Gott, ich guck mal Youtube. Es gibt so n Spruch, den meine Frau an ihrem Schreibtisch dran hat. Better done, than perfect. Also, lieber gemacht, als perfekt geplant. Oder perfekt gewollt. Und der trifft einfach, ich sag jetzt mal: Wie Arsch auf Eimer.

Erzählerin:

Morgen, morgen morgen. Ein Ticken in meinem Kopf. Jetzt kann ich nur noch in Stunden rechnen. Im Hals wird's eng. Hoher Puls.

Innere Stimme:

Ich sag's nur ungern. Aber die Mahnung vom Finanzamt mahnt auch nur noch bis morgen, dann ...

Erzählerin:

Ein Hitzepeil schießt durch meinen Körper. Ich muss aufstehen, rumlaufen. Was nun?

Innere Stimme:

Ich hab's von Anfang an gewusst.

Erzählerin:

Das ist jetzt ne große Hilfe. Aber ich werd's dir beweisen.

Innere Stimme (lacht):

Mir?

Erzählerin:

Also, Kaffee mit Kardamom, drei Minuten auf der Erde. Und!, ich werde mir mein blaues Kleid anziehen. Dann die letzte Überarbeitung und meiner Tochter schicken. Dann den Finanzkram. Ich schaff' das. Aber vorher schaue ich in meinen Kalender auf die Zeit nach der Deadline, auf meine bevorstehende Belohnung: zwei freie Tage. Kino, an den Lieblingssee fahren, lesen, faul sein. Und was steht da? Der Termin vom Finanzamt ist erst in drei Tagen. Ich muss lachen. Ich habe tatsächlich den Trick vergessen, den ich extra übernommen habe, um den Termin zu halten: einfach drei Tage früher auf dem Zettel notieren. Das muss ich meiner Tochter erzählen, wenn wir heute Abend noch mal telefonieren.

Und dann hab ich ja auch noch die ganze Nacht.