

Kolumne Meilener Anzeiger

*Aufschieben, zögern, vertagen – Was hindert uns, Dinge anzupacken?*

Wer kennt das nicht?: Eine wichtige Arbeit steht an. Da fällt einem plötzlich ein, dass man doch schon lange die Fenster putzen oder jemandem telefonieren oder einkaufen muss. Trotz guter Vorsätze, To-Do-Listen und in Aussicht gestellter Belohnungen fällt es oft schwer, anstehende Arbeiten und Aufgaben ohne Umschweife anzupacken und effizient zu erledigen.

Um zu verstehen, wozu man viele Aufgaben hinausschiebt, muss man jenseits von guten Tipps und Tricks zu einem vertieften Verständnis der zugrundeliegenden psychischen Ursachen und Abläufe zu gelangen. Man muss nach Ursprung, Entstehen und Sinn derjenigen Gefühlslagen fragen, die einen daran hindern können, sich direkt und mutig dem Leben zu stellen. Dann kann klar werden, wie man anstehende Aufgaben ohne Selbstzweifel und Ausweichmanöver anpacken, sich neugierig in unbekannte Situationen begeben und sich Dinge zutrauen kann, deren gelingender Ausgang nicht von vornherein abzusehen ist.

Eine zögerliche Haltung, Rückzug, Scheu, mangelndes Zutrauen oder überhöhte Ansprüche können sich aus unterschiedlichen Erziehungshintergründen entwickeln. Ein streng erzogenes Kind beispielsweise kann für sich das Ziel entwickeln, nie mehr für Fehler geschimpft und abgewertet werden zu wollen. So nimmt es sich unbewusst für sein Leben vor, alles richtig zu machen. Mit diesem Vorsatz aber wird das tägliche Leben zum Spiessrutenlauf, so dass es sich oft zurückziehen muss. Oder es schiebt Arbeiten aus Angst vor dem Fehler hinaus oder versucht sich wenn möglich Anforderungen zu entziehen.

Auch ein verzärteltes, überbehütetes Kind aber kann zu wenig Lebensmut und Zuversicht entwickeln und versuchen, sich davor zu bewahren, anstehende Aufgaben nicht richtig zu bewältigen. Denn in einer solchen Erziehung wird dem Kind zu wenig zugetraut, es wird zu schnell entlastet. Auf diese Weise bekommt es zu wenig Anleitung, wie es Schwierigkeiten im Leben anpacken und überwinden kann, so dass ihm ein Gefühl des Erfolgs und der Stärke nicht erwachsen kann. Auch einem so erzogenen Menschen erscheint vieles im Leben zu schwierig, zu anstrengend, und auch er sucht ständig nach Entlastung.

Im Verstehen der psychologischen Hintergründe liegt der erste Schritt zur Überwindung solcher Gefühlslagen, wozu der Vortrag der Psychologin Fiorenza Piraccini „Aufschieben, zögern, vertagen – was hindert uns, Dinge anzupacken?“ „anregen und ermutigen will.

Tageszentrum Miteinander Füreinander

Vortrag „*Aufschieben, zögern, vertagen – Was hindert uns, Dinge anzupacken?*“

Donnerstag, 10. November, 19.30 Uhr.

Tageszentrum Miteinander – Füreinander, Bildungszentrum für Psychologie und Erziehung, Dorfstr. 94, 8706 Meilen.

Eintritt: 15.- Sfr. (Schüler/AHV: 7.50 Sfr.)