

Aus dem (Arbeits)Leben eines Mannes - zwischen Prokrastination, Boreout und Arbeitssucht

Hallo liebe Männer!

Wie geht es Euch, ist auch das letzte Vierteljahr wieder gut gelaufen? Habt Ihr die sportbewegten Monate – Fußball-EM und Olympia – gut überstanden? Miterlebt und -gefiebert oder völlige Fernseh-Enthaltensamkeit, weil das Leben eines Mannes noch andere attraktive Themen bereit hält? Ich selbst sehe ja nicht so viel fern, weil ich nämlich soooo mitfiebere, dass ich anschließend geschafft bin – vor allem, wenn ich eine Niederlage „ertragen“ muss. Häufig entscheide ich mich deshalb dafür, erst in den letzten Minuten einzuschalten. Außerdem kann ich vorher ja schnell noch etwas erledigen ... zum Beispiel diesen Beitrag zu schreiben – fast immer selbst ein Akt der letzten Minute. Wer die *MännerKörperereien* kontinuierlich verfolgt, kennt meine Auffassungen: Nur was bewusst ist, kann verändert werden UND es geht fast immer um einen Dynamikwechsel UND den richtigen Krafteinsatz UND wie ich entsprechende Situationen bewerte. Ich schiebe also das Schreiben so lange vor mir her, bis es wirklich nicht mehr geht – „last minute“ oder „just in time“ könnte man auch dazu sagen! Die Frage, wie es überhaupt dazu kommt, wird von der einen Seite der Medaille durch Arbeitssucht – der Artikel ist eine von 96 weiteren Aufgaben zur Zeit – eingegrenzt, von der anderen durch die *Prokrastination*, der Aufschieberitis.

Zwischenübung (1; damit dem UND auch Rechnung getragen wird): *Lege Dich auf den Rücken und spüre das Gewicht des Körpers auf dem Boden. Spüre, wie der Boden den Körper trägt. Wechsele die Aufmerksamkeit – einzelne Stellen des Rückens nehmen den Boden wahr UND was erfährt der Boden an den gleichen Stellen über euren Körper?*

Eine Zwischenbemerkung zum Begriff „Krankheitsbild“: Viele Krankheiten sind Krankheiten ja erst dadurch geworden, dass – inklusive Diagnostik und Medikamentierung – ein Begriff für eine Symptomatik entwickelt wurde. Zum Beispiel verhält es sich so mit dem AD(H)S-(Aufmerksamkeit-Defizit-(Hyperaktiv)-Syndrom, im *Struwwelpeter* der *Zappelphilipp*. Als neu entdeckte „Krankheit“ bei Jungen wird das Symptom sehr gerne und viel medikamentös behandelt – und heißt eigentlich nicht viel mehr, als dass sie ruhig gestellt werden.

Die Arbeitssucht beginnt schleichend, etwa wenn man in der Freizeit daran denkt, was noch alles zu erledigen ist (s. Grafik). In der nächsten Phase wird versucht, die Handlungsnotwendigkeiten des hohen

Arbeitseinsatzes zu begründen, sich quasi zu „entschulden“: Damit die Firma überlebt, muss mehr gearbeitet werden, die Kollegen haben Mist gemacht, der ausgeübelt werden muss, usw.



Prokrastination - schematische Darstellung als Kreis

Alle privaten Bereiche werden sukzessive mehr oder weniger der Arbeit untergeordnet. In der chronischen Phase ist er, der unverzichtbare Mitarbeiter, bis zum Hals mit Arbeit eingedeckt und argumentiert, dass eigentlich nur er allein die Arbeit so machen kann, dass sie sinnvoll und effektiv ist. In der Endphase dann bricht immer wieder das System zusammen, wozu im nächsten Moment die neuen Lücken mit noch mehr Energie ausgeübelt werden müssen. Die echte Leistungsfähigkeit aber lässt in Qualität und Umfang nach und endet letztlich in Erschöpfungszu-

ständen und Depressionen, gar Herzinfarkt und Schlaganfall. Selbstständige und leitende Angestellte sind besonders häufig betroffen (kennt wer etwa jemanden??).

Dann doch lieber noch eine Zwischenübung (2): *Wie beschrieben in die Rückenlage gehen und unterschiedliche Teile des Rückens in den Boden drücken und wieder nachlassen. Na, wie fühlt sich der Rücken an?*

Ein Aha-Erlebnis hatte ich, als ich nicht nur den Begriff der Prokrastination („Aufschieberitis“ – und ich bin nicht alleine, ich bin viele!) zum ersten Mal als Krankheitsbegriff zu hören bekam, sondern auch, wie dicht er sich am Perfektionismus bewegt. Und wir wissen ja: Nur diejenigen sind wirklich süchtig, die nach eigenem Bekunden nichts, aber auch gar nichts mit dem Thema Sucht zu tun haben (die Anonymen Alkoholiker etwa dagegen bekennen ganz klar: „Ich bin süchtig“). Völlig überraschend war ich dann schließlich noch, als ich einen Artikel von Thomas Gesterkamp in der *taz* vom 16.8.2008 las – darin der Hinweis, dass auch Monotonie und Langeweile zum „Boreout-Syndrom“ führen können. Na, sag ich doch: es kommt eben auf die richtige Dosierung und den Wechsel an, bei maximaler Bewusstheit des Tuns, weil das Gehirn nach wirklicher Abwechslung lechzt.

Schlussübung: *Winkelt die Beine an, umfasst die Füße von außen so, dass die Fußsohlen „sich anlicken“ können, und versucht, den einen, dann den anderen in Richtung Boden zu „drücken“, so dass ihr nach und nach ins Rollen kommt. Als ihr noch Kinder wart, habt ihr das vielleicht als Spiel gemacht. Die Aufgabe könnt Ihr nur lösen, wenn das Wollen einerseits und das Spüren des Nachgebens andererseits sich gegenseitig „die Hände reichen“... Vielleicht noch eine zusätzliche kleine Pause gefällig!?*

Euch eine schöne Zeit und genießt schön!

Ciao belli!

Michael da Detmold

Quellen, Anregungen, Erläuterungen

- www.bychan.de/procrastination/
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Arbeitssucht>
- „Leonardo – Wissenschaft und mehr“, Sendung vom 3. Juni 2008
- Hörspiel: „Die Bettelnuss im Kopf“, von Alfred Behrens, HR 1984
- Boreout, im Gegensatz zu Burnout: Krankheits-symptome wegen Unterforderung (statt Überforderung)



Michael Meurer, Dipl.-Sportlehrer, Gewaltberater, „Feldenkrais“ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation seit langem in der Männerbewegung engagiert, weiß, was sich für Jungen und Männer – auch jenseits von Leistung & Kampf – in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit einem Mix aus Leserfragen gibt es hier Wissenswertes rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden: Michael Meurer, Postfach 2102, 32711 Detmold, eMail: michael.meurer.dadetmold@t-online.de, Fax 05231. 9489861. Antworten und weitere Themen demnächst hier.