



D Aktuell für Sie:

RTL Doku-Soap Erwachsenen auf Probe

Heute habe ich mir die Zeit genommen, die erste Folge der o. g. Serie anzusehen. In bunten sterilen Neubau-Häuschen in den Farben rot, grün, gelb und blau wurden Teenager-Pärchen einquartiert. Vom Medien-Design so zwischen Mensch-Ärgere-Dich-Nicht und Tine Wittlers Einsatz in 4 Wänden.

Gleich zu Beginn die Vorstellung des Konzeptes, dass Teenager Verantwortung lernen sollen für den „schwersten Job der Welt“. Das pädagogische Sendungsbewusstsein wurde ganz groß in den Vordergrund gestellt. Ich hatte den Verdacht, dass der Text für den Off-Sprecher nach der Vorab-Kritik noch mal überarbeitet wurde – so deutlich wurden die hehren Absichten betont.

Die Einführung endete mit dem Satz: „Werden sie an den Aufgaben wachsen oder zerbrechen?“ Das erscheint mir verräterisch: Es geht nicht so sehr um das „wie“ oder „wie besser“ des Wachsens, sondern um die spannende Frage, ob die Teenies „zerbrechen“ werden. Da sind wir (also, ich meine mit ‚wir‘ jetzt ganz salopp den Fernseh-Zuschauer, also „vier alle“ wie Otto Waalkes sagen würde. Nicht jeder Architekt muß sich angesprochen fühlen.) Also: Da sind wir Fernsehzuschauer aber gespannt! Das will ich doch sehen, ob die Teenies zerbrechen.

Zunächst bekamen die Teenager-Mutter einen Schwangerschafts-Anzug (Fachausdruck habe ich nicht parat) verpasst, den sie 24 Stunden zu tragen hatten, damit sie am Gewicht merken sollten, wie schwer eine Schwangerschaft ist. Das allein halte ich für den Rücken für nicht so sinnvoll. Ich glaube, eine werdende Mutter (welch ein schöner Begriff) hat ca. 7 bis 8 Monate Zeit, sich auch einfach körperlich darauf einzustellen.

So unnatürlich wie die Sache mit dem Schwangerschafts-Anzug, so absurd m. E. dann auch die Schlüsselszene: Übergabe der Babies. Von Null auf 100 in zwischen zwei Werbeblöcken. Komisch, dass da Stress entsteht. Aber genau dieser Stress wurde ja immer in den Trailern gezeigt, und das wollten „wir“ (sorry!) dann auch sehen. „Sehen Sie gleich: Bei Lilia und Sebastian liegen die Nerven blank!“ Direkt nach der ersten Trennung von der Mutter: Als dann eines der Babies wirklich herzerreißend schreit, so dass es mir schon weh tut das anzuschauen (die Kamera hielt ja direkt auf das Baby-Gesicht, so dass ich meinte zu sehen, dass dieses Baby wirklich litt), kommt dann der Kommentar des Probe-Vaters: „Das war ein richtiger Schock!“ (für ihn). Was es für das Baby war, sagt keiner! Das kritisiere ich: Das eigentliche Problem thematisiert man nicht. Hier wird eine Situation hergestellt, in der wirklich eine echte Bindungs-Störung entstehen kann.

Auch in der Feigenblatt-Diskussion im Stern-TV mit Günther Jauch wurde durch den scheinbaren Blick hinter die Kulissen nur verharmlost. RTL war gar nicht so grausam, hat



Projekt für systemische Lösungen

Psychotherapie | Informationen

Juni | Juli 2009 | 06 | 07

2

die Kinder ja doch nicht so lange getrennt, war ganz lieb und hatte echte Aufpasser dabei, die schnell genug an den Wickeltisch springen konnten, bevor das liegen gelassene echte Baby runterfallen konnte. Toll, da ist ja für alles gesorgt! Auch, wenn es diesmal im Einzelfall gut gegangen sein sollte: Hier wird ein Setting verharmlost, dass real Bindungsstörungen verursachen kann. Ich zumindest fühle mich nicht daran gebunden, diese Sendung weiter zu schauen. Und morgen in den Therapiesitzungen werde ich gegebenenfalls Stellung beziehen können.

Günter Hoffmann Psychologischer
Psychotherapeut Hachenburg

Sommer liegt vor uns und ist eine gute Zeit für Blühen und Wachsen.

Sollten Sie Anregungen, Wünsche, Ideen haben, was Sie sich wünschen an Angebot, Wissensvermittlung und Orten der Reflektion, dann lassen Sie es mich bitte wissen: starten wir gemeinsam das Brainstorming nach neuen Angeboten und Angebotsformen; lassen Sie uns vor allem auch über die Limitierungen des Gesundheitswesens hinausdenken. Sie und ich: wir können noch vieles gestalten.



Zitat des Monats:

Die kleinen Taten füreinander, die in der Verborgenheit geschehen, sind die Schönsten
Blaise Pascal



Aktivitäten:

Seit dem 17.04.09 sind die neuen Räume mit Leben gefüllt und eine innere Ordnung folgt der Äußeren; die Vorplanungen für Workshops und Seminare laufen, Sie werden davon zu hören und zu lesen bekommen, erste Texte sind geschrieben und die Gespräche mit KooperationspartnerInnen haben begonnen; freuen Sie sich auf Neues im Neuen: möge die Schlüterstrasase ein guter Rahmen sein für viele schöne und kreative Lösungen, für Begegnung und Gutes Miteinander: der

F Symptome begreifen:

Aufschieberitis *Morgen,
morgen, nur nicht heute sagen alle faulen
Leute*

Eine besonders schöne Formulierung für die im Sprichwort bezeichneten Leute lieferte Peter Ustinov: "Die Menschen, die etwas von heute auf morgen verschieben, sind dieselben, die es bereits von gestern auf heute verschoben haben." Diesen Satz von Ustinov könnte man schon fast als eine informale Definition der Prokrastination auffassen. Der Begriff wurde aus dem Englischen entlehnt und wird dort natürlich mit einem "c" geschrieben, also Procrastination. Ursprünglich stammt das Wort aus dem Lateinischen. Das Verb procrastinare bedeutet etwas vertagen, verschieben (pro-vorwärts, cras - morgen)

Der erste Schritt zur Überwindung der Aufschieberitis besteht in der Analyse der gedanklichen Zusammenhänge, die zur Prokrastination führen. Man muss die Wurzeln



Projekt für systemische Lösungen

Psychotherapie | Informationen

Juni | Juli 2009 | 06 | 07

3

des Problems erkennen, z.B. Formulierungen wie "Später geht es besser, weil" oder "Bevor ich damit anfangen sollte ich noch ..."

Ängstliche Gedankenmuster wie "Ob ich das überhaupt schaffe ...?" sollte man ersetzen durch positive Formulierungen wie "Ich habe schon andere Dinge geschafft ...". Für "andere Dinge" kann und sollte man natürlich auch ganz konkret Erinnerungen an Leistungen der Vergangenheit einsetzen, auf die man stolz sein kann. Wenn dann der Geist der Prokrastination einem suggeriert, dass dies aber damals etwas ganz anderes gewesen sei, dass z.B. die Rahmenbedingungen besser gewesen seien, dass das Problem einfacher strukturiert gewesen sei, darf man sich nicht beirren lassen.

Ein häufig empfohlene Hilfe stellt auch das Führen eines Tagesbuches, in das alle das eigene Verhalten betreffende Auffälligkeiten notiert werden. Nach der Auflistung der durchgeführten Tätigkeiten, sollte man diese zur genauen Analyse des Procrastinationsverhaltens folgenden Fragestellungen unterziehen:

- persönliche Wichtigkeit
- externe Bedeutung
- Bei welcher Aktivität wurde zuviel Zeit vertan?
- Was war wirklich notwendig, auf was hätte verzichtet werden können?
- Was wurde nicht erledigt, obwohl es notwendig war? Gründe?

Literaturtipps:

[Kathrin Passig](#) (Autor), [Sascha Lobo](#) (Autor) (2008) Dinge geregelt kriegen - ohne einen Funken Selbstdisziplin (Gebundene Ausgabe), Rowohlt: Berlin: Wer kennt das nicht: Man hat sich fest vorgenommen, endlich auf den Brief zu antworten, der vor Wochen angekommen ist, doch Wochen später liegt er immer noch unter dem Stapel unbezahlter Rechnungen der Termin für die Steuererklärung ist seit Monaten verstrichen, und am Computerbildschirm vergilbt ein Zettel: «Dringend: To-do-Liste machen!!» Fast jeder Zweite neigt dazu, Aufgaben vor sich herzuschieben. Inzwischen gibt es sogar ein eigenes Wort dafür: «Prokrastination». Und für all jene, die darunter leiden, gibt es dieses Buch. Es zeigt, wie man sich dem Druck endloser To-do-Listen entziehen kann

[David Allen](#) (Autor), [Helmut Reuter](#) (Übersetzer), (2007) Wie ich die Dinge geregelt kriege: Selbstmanagement für den Alltag (Taschenbuch) Piper: Mannheim: "Die Dinge geregelt kriegen", das ist für den kalifornischen Management-Berater vor allem eine Frage guter Selbstorganisation. Sein Erfolgsrezept: den Kopf konsequent entlasten, indem man ein funktionierendes "äußeres" Ordnungssystem aufbaut. Dies setzt voraus, dass Sie

1. alles, was zu tun ist, lückenlos erfassen,
2. es kategorisieren (Müll? Handlungsbedarf? Jetzt gleich erledigen? Später? Delegieren?),
3. mittels Planungshilfen wie Timer, Listen, Wiedervorlage ständig auf dem Laufenden



Projekt für systemische Lösungen

Psychotherapie | Informationen

4

Juni | Juli 2009 | 06 | 07

bleiben,

4. entscheiden, was zu tun ist, und

5. schließlich die Dinge ganz konkret angehen
und nicht etwa auf die lange Bank schieben.

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2009-06-04
Schlüterstrasse 1c | 38640 Goslar | 05321 Fon
1531 | Fax 674135 | mail whenschen@aol.com