

# Adventskalender: 24 märchenhafte Selbstcoaching-Geschichten zu Work, Life und Balance



1. Dezember

## Von der Ziehharmonika-Zeit oder die Geschichte vom Eins-nach-dem-anderen

von Susanne Spieß

Er war immer im Stress. Soviel gab es zu tun: Das Konzept sollte vorbereitet werden, die Kinder brauchten neue Schuhe, die Fensterrahmen einen neuen Anstrich, die Wohnung sah schon wieder ganz schlimm aus, mehrere Telefonate waren zu erledigen, Rechnungsbeträge zu überweisen, eine Kündigung zu schreiben, Präsentationsunterlagen zu erstellen, ein neuer Flyer zu gestalten, oh je.

Er wusste schon wieder nicht mehr, wo ihm der Kopf stand und so erging es ihm oft. Es war einfach zu viel!

Manchmal wusste er nicht mehr ein noch aus, wusste nicht mehr wo anfangen und wo aufhören – deshalb machte er oft einfach *nichts*.

Nicht, dass es ihm etwa bei diesem *Nichts*-Tun gutgegangen wäre. Weit gefehlt! Zu solchen Zeiten drückte er sich von der einen Ecke der Wohnung bzw. Büros in die andere oder geisterte hin und her wie ein eingesperrter Tiger, innerlich zerrissen und unruhig, unfähig sich zu entscheiden, womit er beginnen sollte.

Das Ganze war einfach zu groß und zu viel.

Tagsüber beanspruchte die Arbeit – die er ja grundsätzlich liebte - seine Aufmerksamkeit –und abends seine Kinder, die er liebte. Dabei spürte er diese Liebe trauriger weise von Tag zu Tag weniger, bis er das Gefühl hatte nur noch zu funktionieren.

Ja ‚funktionieren‘ gelang ihm noch, doch strategisch zu planen, Prioritäten zu setzen, Entscheidungen zu treffen überforderte ihn. So fühlte er sich abends für gewöhnlich ausgelaugt, erschöpft und unzufrieden.

Er begann sich davor zu ängstigen am nächsten Morgen aufzustehen zu müssen. Noch im Bett liegend, hatte er Angst davor, zu entscheiden, wann er welches, von all den vielen Dingen tun sollte. Es war einfach zuviel!

Eines Tages war er, wie er es sich seit einiger Zeit nur noch selten gönnte, in einer Buchhandlung, schaute hier in ein Buch, las da den Klappentext, besah sich dort das Cover.

Er ließ sich treiben bei dieser müßigen und zugleich interessanten Beschäftigung des ‚ich könnte, wenn ich wollte Auswählens‘, als ihm ein Buchtitel ins Auge sprang:

**Von der Ziehharmonika-Zeit  
oder**

## die Geschichte vom Eins-nach-dem-anderen

Sogleich zog er das Buch aus dem Regal.

Auf der Vorderseite war ein gelb-braun gestreifter Zollstock abgebildet, der wie eine Ziehharmonika zusammengeschnurrt war.

Er drehte das Buch um und las auf der Rückseite:

„Viele Menschen fühlen sich heutzutage überfordert. Sie wissen nicht mehr wo beginnen, bei all ihren vielfältigen Aufgaben und den an sie herangetragenen Anforderungen. Wenn es Ihnen ähnlich ergeht, finden Sie hier in diesem Buch die Lösung aus Ihrem Dilemma ...“.

Noch neugieriger geworden, denn ihm erging es geradeso wie hier beschrieben, schlug er das Buch auf's Geradewohl auf und las:

„Vielleicht haben Sie es sich noch nie bewusst gemacht, dass Sie selbst es sind, der sich oder die sich den eigenen Stress selbst macht. Ich zeige Ihnen nun, wie genau Sie das möglicherweise tun:

Sie stehen morgens auf oder vielleicht beginnen Sie ja auch noch im Bett liegend damit – das stresst nebenbei bemerkt, besonders schön – sich vorzustellen, was alles zu erledigen ist. Sie erstellen sozusagen im Geiste eine Tätigkeits- ähnlich einer Einkaufsliste.

Ihnen fällt ein: Projektbericht schreiben, Termin mit Herrn M., Entscheidung zu X, Friseurtermin, noch ein Geburtstagsgeschenk für K. ... . und so weiter und weiter.

Die eine Assoziation führt zur nächsten und der Himmel vor Ihrem inneren Auge füllt sich immer mehr und mehr mit Dingen, die zu erledigen sind. Füllt sich schließlich so sehr, dass die Bilder nicht mehr nebeneinander passen, sondern sich überlagern und Ihnen mehr und mehr Schrecken einjagen. Ist es nicht so?“

„Ja, genauso ist es“, dacht der Mann bei sich. „Ich scheine damit nicht alleine zu sein.“

„So ergeht es vielen Menschen. Vielleicht dachten Sie bisher, nur Sie hätten dieses Problem, doch dem ist entschieden nicht so.

Was Sie selbst zu Ihrem Problem beitragen ist folgendes: Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen Zollstock, auf dem anstelle der Zentimereinteilung eine Zeitskala in Tagen, Wochen, Monaten und Jahren eingezeichnet ist.

Stellen Sie sich nun weiter vor, in diese Skala würden Sie nun nacheinander in zeitlich realistischer und platz - sprich zeitlassender Reihenfolge und sinnvoller Struktur alle Ihre Tätigkeiten, die Sie gerne erledigen möchten, eintragen. Sind Sie soweit mit Ihren Gedanken?“

Der Mann vollzog den Gedankengang mit.

„Und nun“, las er gespannt weiter, „drücken Sie den Meterstab zusammen wie eine Ziehharmonika. Bis Sie den Eindruck gewinnen, *alles ist jetzt sofort zugleich* zu erledigen

Spüren Sie welchen Druck das bei Ihnen auslöst? Ähnlich wie der Druck, der auf dem Zollstock lasten muss, der wie beschrieben zusammengepresst wird.“

„Oh ja“, er spürte es ganz deutlich. Er kannte dieses Phänomen nur zu gut. Viel zu gut. Ehrlich gesagt, hätte er auch gar nicht mehr sagen können, wann dies begonnen hatte. Wenn er zurückdachte, kannte er dieses Gefühl schon sehr, sehr lange.

„Was ist nun die Lösung daraus? Na was meinen Sie?“

„Das Ganze wieder auseinanderziehen?“, riet der Mann.

„Richtig geraten“,

las er weiter.

„Sie ziehen das Ganze einfach wieder auseinander!

Merken Sie, wie sich nun die vielen Bilder in Ihrem Kopf sortieren, sich auf harmonische Weise alles ineinander fügt und Zeit genug für jede Tätigkeit ist? Fühlen Sie, wie wohltuend das ist?“

Ja. Er spürte es so klar, dass er erleichtert aufatmete. Das fühlte sich sehr gut an! Das war die Lösung! Endlich!

So hätte es ja auch nicht mehr lange weitergehen können! Er hätte sich ja bald noch selbst verrückt gemacht mit diesem Ziehharmonika-System! Welch ein Glück, dass er dieses Buch gefunden hatte!

Mit großer Erleichterung trug er dasselbe zur Kasse, bezahlte, steckte es zufrieden in seine Tasche und ging zu seiner Familie nach Hause.

Am nächsten Morgen erwachte er und sofort begann das alte Muster. Sein innerer Horizont ballte sich mit Bildern von zu erledigenden Dingen zusammen.

Schon spürte er die vertraute Angst, Unruhe und Zerrissenheit in sich aufsteigen, da besann er sich:

Er dachte an den Zollstock oder vielmehr Zeitstab, zog diesen auseinander und spürte fast sofort Erleichterung und Gelassenheit in sich einkehren. Spürte, wie sich alles sortierte und damit machbar wurde.

„Eins nach dem anderen“, sagte er sich, „erst einmal schön eins nach dem anderen. Erst einmal aufstehen, dann sehe ich weiter.“

Und das tat er.

Immer, wenn sich alles an seinem inneren Horizont zusammenballte, zog er den Zeitstab auseinander und sagte sich: „eins nach dem anderen“. So kam er gut durch den Tag. Abends hatte er manches geschafft und sich dabei sogar noch energiegeladen gefühlt. Er war stolz auf sich selbst!

„Das ist wirklich eine gute Methode“, befand er und sah gelassen dem nächsten Tag entgegen.

Nebenbei bemerkt. Das Ganze bekam nicht nur ihm gut, sondern auch seiner Familie, der, ehrlich gesagt, sein Dauergestresst-Sein in letzter Zeit ziemlich auf die Nerven gegangen war.

Das Buch bekam einen Ehrenplatz im Bücherregal und die „Ziehharmonikazeit“ wurde zu einem geflügelten Wort, das von allen häufig benutzt wurde.



Einen schönen ersten Dezember für Sie!