

Der INNERE SCHWEINEHUND

"Meister der Ausreden"

Text: Ulrike Icha



"Heute kann ich nicht zum Sport, weil es regnet.", "Jetzt ist kein guter Zeitpunkt zum Gewichts-Abnehmen, weil mein Bruder auf Besuch ist.", "Ich sollte etwas für die Prüfung lernen, aber ich schau' zuerst auf Facebook, ob es etwas Neues gibt.", "Ich entrümple den Dachboden doch besser erst nächste Woche." ... Viele Menschen schieben unangenehme Tätigkeiten lieber auf, als sie sofort zu erledigen. Wissenschaftliche Schätzungen sagen, dass 80 Prozent der Europäer regelmäßig aufschieben. Wenn dieses Verhalten jedoch überhandnimmt, sprechen Fachleute von **Prokrastination**.

Die **Prokrastination** - die pathologische Form der "Aufschieberitis" - hat oft negative Konsequenzen auf das private und berufliche Leben. Unter den Betroffenen zählen häufig Studenten. Eine Untersuchung an der Universität Münster erklärte zehn Prozent der Studierenden zu chronischen Aufschiebern. Typisch ist, dass sie sich von unangenehmen Aufgaben leicht durch etwas ablenken, das momentan mehr Spaß macht. Klassische Ablenker sind Facebook, Instagram und Online-Spiele, sowie das unnötige Schreiben von WhatsApp- oder SMS-Nachrichten.

Was ist ein "Schweinehund"?

Der Schweinehund war in früheren Zeiten einerseits der Hund, der beim Hüten der Schweine half, andererseits setzte man Schweinehunde bei der Jagd ein. Ihre Aufgabe war, die Wildschweine so lange zu hetzen, bis sie erschöpft waren und leicht gefangen werden konnten.

Anfang des 19. Jahrhunderts verwendete man "Schweinehund" als Schimpfwort für Menschen mit "bissigem" Charakter.

Die Charaktereigenschaften von Schweinehunden wurden später mit den von "bissigen" Menschen verglichen, für die man das Wort "Schweinehund" oder "Sauhund" als Schimpfwort benutzte.

Die Verbindung "**innerer Schweinehund**" soll unter anderem bereits im Ersten Weltkrieg in Gebrauch gewesen sein.

Am 26. Juli 1932 verwendete der Reichswehrminister und spätere Reichskanzler Kurt von Schleicher den Begriff bei einer Rundfunkansprache im Zusammenhang mit soldatischen Tugenden: "Mir wird so oft gesagt, dass diese Passion, sich drillen zu lassen, doch eigentlich unverständlich und beinahe unwürdig wäre. Darauf kann ich nur antworten, dass Menschen, die dafür kein Verständnis haben, nicht das Hochgefühl von jungen Burschen kennen, die ihrem Körper etwas Außerordentliches abgewonnen und das erste Mal ihren inneren Schweinehund ganz besiegt haben."

Im Zweiten Weltkrieg gehörte der Begriff zur Standardsprache der Wehrmachtsoldaten. Danach war er bei Trainern und Turnlehrern noch lange als „Besiegen des inneren Schweinehundes“, also der Überwindung von Faulheit und mangelnder Disziplin in Gebrauch.

Heute wird die Wendung "den inneren Schweinehund überwinden" verwendet, wenn es darum geht, notwendige, aber unangenehme Tätigkeiten anzupacken wie z. B. Sport zu treiben, eine Diät zu machen oder lästige Arbeiten auszuführen. Der enthaltene Begriff "Schweinehund" hat innerhalb dieser Wendung also einen weniger beleidigenden Charakter als früher.

Was bedeutet Prokrastination?

Die genaue Begriffserklärung laut Wikipedia lautet: "*Prokrastination (lateinisch procrastinare = vertagen), auch extremes Aufschieben, ist eine Arbeitsstörung, die durch ein nicht nötiges Vertagen des Arbeitsbeginns oder auch durch sehr häufiges Unterbrechen des Arbeitens gekennzeichnet ist, sodass ein Fertigstellen der Aufgaben gar nicht oder nur unter enormem Druck zustande kommt. Dies geht fast immer mit einem beträchtlichen Leidensdruck einher.*"

Üblicherweise versucht jeder Mensch von Natur aus Unangenehmes von sich fern zu halten. Nicht jeder Versuch, sich einer Aufgabe zu entziehen, deutet bereits auf echte Prokrastination hin. Wenn es sich jedoch um irrationales Aufschieben handelt - wenn beispielsweise jemand, der nur noch wenig Zeit für seine Prüfungsvorbereitungen hat, plötzlich dem Drang nachgibt, seine Wohnung unnötigerweise vorher noch gründlich zu putzen - könnten wir bereits von Prokrastination sprechen. - Vor allem, wenn solches Verhalten zur Gewohnheit wird und unangenehme Konsequenzen mit sich bringt.

Eric Hoover, international anerkannter Experte für die Entwicklung von Hochschulzulassungstests, liefert eine interessante Definition der Prokrastination in seinem Artikel "Tomorrow, I love Ya!" (The Chronicle of Higher Education, Volume 52, Issue 16, Seite A30):

"Eine Aufgabe auszuwählen, während man gleichzeitig eine andere in Wartestellung bringt, bedeutet Prioritäten setzen. Dies ermöglicht den Menschen, eins nach dem anderen die Punkte von der Aufgabenliste zu streichen. Prokrastination ist es, wenn man diese Liste ständig umorganisiert, sodass wenig oder überhaupt nichts von ihr erledigt wird."

(Choosing to do one task while temporarily putting another on hold is simply setting priorities, which allows people to cross things off their to-do lists one at a time. Procrastination is when one keeps reorganizing that list so that little or nothing on it gets done.)

Arten der Prokrastination

Der Nichtstuer: Er schiebt alles auf, so dass er letztendlich nichts Nützliches getan hat. Er bricht Schulen und Schulungen ab und verliert aufgrund seines Nichtstuns jeden Job. Auch Freundschaften und Ehen gehen in die Brüche.

Der Hyperaktive (Workoholic): Er ist immer beschäftigt, wirkt ruhelos, gönnt sich keine Pausen, aber er macht nicht das, was von ihm verlangt wird. Und er macht nicht das, was für ihn persönlich tatsächlich wichtig wäre. Eine solche Person kann eine erfolgreiche berufliche Karriere in leitenden Positionen bestreiten, aber sein ganzes berufliches Schaffen ist letztendlich eine Ablenkung von seinem eigentlichen versteckten und verdrängten Ziel bzw. seinen Zielen.

Der Vertröster: Er gibt nur vage und unverbindliche Terminvereinbarungen oder vertröstet lieber sogar gleich auf den nächsten Termin, der letztlich dann auch wieder nicht zustande kommt.

Der Eventualitäts-Taktiker: Er macht die eigentlich zu erbringende Arbeit oder Leistung von einer anderen Handlung abhängig. - z. B. will sich jemand für einen Job bewerben, für den Englisch-Kenntnisse verlangt werden. Statt sich gleich zu bewerben und herauszufinden, ob seine Eignungen entsprechen, belegt er sicherheitshalber vorher noch in der Volkshochschule einen Englisch-Kurs. In der Zwischenzeit ist natürlich der Job schon längst anderweitig vergeben ...

Der Catch 22er: Für die Erledigung einer Arbeit stellt er sich unerreichbare Vorbereitungen.

Der Begriff "Catch 22" stammt von dem sehr erfolgreichen Roman "Catch 22" (deutscher Titel: "IKS-Haken") von Joseph Heller. In diesem Buch wird die Absurdität von Krieg und dem militärischen Handeln aufgedeckt. Die Hauptfigur Captain John Yossarian, der im 2. Weltkrieg als Bombenschütze der US Air Force im Mittelmeer seinen Dienst tut, will endlich nach Hause. Eigentlich sollte er und andere

automatisch nach der Sollerfüllung, d.h. einer bestimmten Anzahl von Einsätzen entlassen werden. Aber diese Anzahl wird kontinuierlich erhöht, und bleibt deshalb immer gleich unerreichbar für ihn.

Der "Klassen-Kapsler!": In jeder Schulklasse, Gruppe oder auch im Arbeitsumfeld gibt es eine Person, die als Spaßmacher hervorsticht. Sie belustigt alle mit ihren Geschichten oder mit lustigen Handlungen, die alle - egal, ob Lehrer, Schüler, Arbeitskollegen, ... in den Bann ziehen. Und schließlich ist eine Stunde wie im Nu verfliegen und die eigentliche Arbeit ist unerledigt geblieben ...

Der "Kümmerer": Dieser Mensch hilft jedem und überall, ohne darum gebeten worden zu sein. In Wirklichkeit dient sein "Helfersyndrom" als perfekte Tarnung für seine eigenen Missstände und als perfekte Ablenkung von seinem eigenen Aufschiebeverhalten.

Der Alleskönner und Perfektionist: Er setzt sich zum Ziel, alles perfekt zu erledigen und alles zu können, was in der Realität jedoch unmöglich ist. Er gibt seine aufgetragenen Arbeiten nicht termingerecht ab, weil noch etliche "Verbesserungen" ausgearbeitet werden müssen, Korrekturen, Änderungen, Projekte scheinen, nie fertig zu werden. Er ist dermaßen auf das 100%ige perfekte Arbeiten fixiert, dass weitere Projekte zu einem anderen Zeitpunkt verschoben werden müssen.

Der Retter in der Not: Gerade in den letzten Tagen und Stunden eines Projektes, welches zu scheitern droht, findet sich ein "Retter", der mit immensem persönlichen Engagement und mit Überstunden im letzten Moment das Projekt fertigbringt. - Eine gute Möglichkeit, sich von den eigenen wichtigen Zielen fern zu halten. Am Schluss lässt er sich für das fertig gestellte gelungene Projekt feiern und erntet großen Dank. - Was die KollegInnen jedoch gar nicht bemerkt haben: Genau jener "Retter" hat mit seiner Prokrastination (Aufschieberitis) zu Beginn und in der Mittelphase des Projektes dieses erst in die missliche Lage gebracht.

Ursachen der Prokrastination

Dass sich die Prokrastination nicht um ein modernes Verhalten unserer Zeit handelt, beweist ein altes Zitat des römischen Schriftstellers und Philosophen Cicero: "*Tarditas et procrastinatio odiosa est*" (Langsamkeit und Aufschieben ist widerlich!)

Das Aufschiebeverhalten unterliegt den individuellen Erfahrungen und Glaubensmustern der Menschen. Jeder stellt sich

vor dem Beginn eines Projekts üblicherweise nachstehende Fragen:

- **Wie hoch ist der Wert oder die Nützlichkeit** dieses Projekts (dieser Arbeit)? Je höher der Wert, desto höher besteht die Chance, dass die Arbeit in Angriff genommen wird
- **Habe ich alle notwendigen Mittel und Fähigkeiten**, um die Arbeit erfolgreich zu Ende bringen zu können?
- **Wie viel Zeit** wird mein Projekt in Anspruch nehmen? Zahlt es sich überhaupt aus, damit anzufangen? ...
- **Interessieren mich die Inhalte des Projektes** und entsprechen die Anforderungen meinen eigenen Vorstellungen?
- **Bereitet mir die Arbeit Schmerzen?** - z. B. Blasenbildung auf den Händen bei der Gartenarbeit.
- **Entspricht die zu erwartende Belohnung (Zuwendung)** meinen Vorstellungen? (finanzieller Anreiz, Beförderung, Geschenke, Lob, ...)

Ganz klar, wenn ich empfinde, dass die Erwartungen des Kunden zu hochgeschraubt sind, wenn ich glaube, dass die Fertigstellung zu lange dauert, wenn ich das Gefühl habe nicht entsprechend für meine Arbeit belohnt zu werden oder wenn mich sogar das ganze Projekt nicht interessiert, wird es schwierig sein, mich dafür zu motivieren. Einige Punkte sind verhandelbar - etwa die finanzielle Belohnung. Das Zeitmanagement könnte man so gestalten, dass man sich in kleineren Schritten Ziele setzt, die benötigten Mittel kann ich mir besorgen. Schmerzen können vermieden werden, wenn ich mir Arbeitshandschuhe anziehe ...

Etwas schwieriger wird es, wenn ich Projekte aus fadenscheinigen Gründen aufschiebe. Rechtfertigungen für unerledigte Tätigkeiten sind in Wirklichkeit nur Deckmäntel für Gefühle der Unzulänglichkeit:

- **Unklarheit:** "Ich habe das Projekt sowie die Arbeitsanforderungen nicht verstanden. Wenn ich nochmal nachfrage, ist es mir peinlich. Ich komme mir dabei dumm vor." (Wenn ich mir nicht klar bin, was ich zu tun habe, werde ich abwarten, ob sich etwas automatisch klärt. Bis dahin fange ich am besten gar nicht mit der Arbeit an.)
- **Angst, zu versagen:** "Ich glaube, mir fehlen das nötige Wissen und die Fertigkeiten." oder "Es wird nie gut genug sein!" (Ich habe gelernt, dass man alles zu 100%

richtig machen muss, sonst ist es nichts Wert. Oder bin es ich, der nichts Wert ist?)

- **Angst vor Neuem, Angst vor Veränderung:** "Das habe ich noch nie so gemacht. Weshalb etwas ändern, was bis jetzt gut funktioniert hat?" (Anders wird es nicht funktionieren. Es ist wohl besser. Vielleicht kann ich, bevor ich das Projekt beginne, etwas erledigen, von dem ich mir sicher bin, dass es klappen wird, weil ich es in meiner gewohnten Weise erledigen darf.)
- **Angst vor Bestrafung (Angst vor Schmerz):** "Wenn ich das Projekt versäue, schaut mich keiner der Mitarbeiter mehr an." - oder: "Die Kritik meines Chefs wird mich schmerzen." (Wenn ich Angst vor negativen Konsequenzen habe, werde ich versuchen, die Fertigstellung des Projekts unnatürlich in die Länge zu ziehen.)
- **Unfähigkeit, nein zu sagen:** "Das will ich nicht tun, aber ich sage lieber nichts, sonst ist mein Chef beleidigt." (Wenn ich in Aufgaben einwillige, die ich innerlich ablehne, bleibt mir nur der Weg, diese aufzuschieben.)

Beobachtungen haben gezeigt, dass viele der vorher genannten Ursachen der Prokrastination sehr häufig bereits in der frühen Kindheit liegen können. Dann sind psychotherapeutische Maßnahmen eine Möglichkeit, um dem Übel auf dem Grund zu gehen und die Probleme in den Griff zu bekommen.

Professionelle Hilfe wird dann nötig, wenn es durch das Aufschieben auffällig oft zu ernststen Problemen in zwischenmenschlichen oder finanziellen Bereichen kommt und sich in weiterer Folge Ängste, Depressionen oder körperliche Krankheitssymptome einstellen.

Auch ein **Mangel des Botenstoffes Dopamin** kann für die "Aufschieberitis" verantwortlich sein. Bei Dopamin handelt es sich um einen überwiegend erregend wirkender Neurotransmitter des zentralen Nervensystems. Im Volksmund gilt er als Glückshormon. Die tatsächliche psychotrope Bedeutung des Dopamins wird allerdings hauptsächlich im Bereich der Antriebssteigerung und Motivation vermutet. Die essentielle Aminosäure Phenylalanin und das daraus gebildete Tyrosin tragen zur Bildung des Dopamins im Körper bei. Dabei wird Phenylalanin in der Leber zu Tyrosin umgewandelt. Tyrosin wird danach in andere Stoffe, Hormone und Neurotransmitter, umgebaut. Bei starkem Stress, beispielsweise durch Infektionen, Traumen oder chronische Erkrankungen, kann dieser Prozess gestört sein.

Phenylalanin und Tyrosin sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Reichlich vorhanden sind sie in Sojabohnen, Nüssen, Mandeln, Fisch und Fleisch.

Für therapeutische Zwecke können Phenylalanin und Tyrosin in Form von Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden. Dies sollte jedoch nur unter therapeutischer Kontrolle erfolgen. Bei der Ergänzung von Tyrosin gibt es allgemein keine Nebenwirkungen. Bei Phenylalanin sind Nebenwirkungen in seltenen Fällen möglich. Dazu gehören beispielsweise Kopfschmerzen, Ängste und Bluthochdruck. Bei bestimmten Krankheiten sollte Phenylalanin nicht eingenommen werden, das gilt beispielsweise für schwere Leberleiden, bei Einnahme bestimmter Antidepressiva (MAO-Hemmer) und bei Schizophrenie, wenn der Dopamin-Spiegel erhöht ist.

Beide Aminosäuren sollten möglichst nicht gleichzeitig gegeben werden, da sich die Risiken von Nebenwirkungen erhöhen. Beide Aminosäuren werden, wenn sie nüchtern eingenommen werden, vom Körper gut aufgenommen. Phenylalanin wird im Allgemeinen besser verwertet als Tyrosin. Es kann nützlich sein, zusätzlich andere Nährstoffe zu ergänzen. So unterstützt beispielsweise Vitamin B6 die Umwandlung von Phenylalanin und Tyrosin in Neurotransmitter.

Allerdings muss nicht gleich jede Aufschieberei als psychische Störung oder als Dopaminmangel angesehen werden. Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht in irgendeiner Form davon betroffen ist. Jeder schiebt hi und da eine unangenehme Aufgabe vor sich her. In vielen Fällen lässt sich das Problem des Aufschiebens durch Bewusstwerdung der Zusammenhänge lösen. Mit Eigenmotivation und Disziplin wird sich der gewünschte Erfolg einstellen. Wichtig ist dabei, dem Projekt eine Bedeutung zu geben. Man könnte z. B. eine Liste schreiben, mit all den positiven Aspekten, die sich durch die Arbeit ergeben würden. Auch ist es angenehmer, sich in kleinen Schritten dem eigentlichen Ziel zu nähern, also das Projekt in Einzelabschnitte mit kleinen Zielen einzuteilen. Für jedes erreichte Ziel erlaube ich mir, mich selbst zu belohnen. Es sollte etwas sein, das ich mir sonst nie gönne und worauf ich mich freue. Zielführend ist auch, die beabsichtigte Erledigung eines Projektes klar und laut zu verkünden - ähnlich einem Versprechen am besten vor Freunden oder in der Familie.

Es gibt eine Reihe kinesiologischer Übungen, die helfen, die Eigenmotivation anzuregen. Eine davon nennt sich "Raumknöpfe".

Kinesiologische Übung: Raumknöpfe

Ausführung:

Berühre mit Zeige- und Mittelfinger einer Hand die Stelle oberhalb der Oberlippe, während du gleichzeitig mit Zeige/Mittelfinger der anderen Hand das Steißbein berührst.

Nach ca. ½ Minute die Hände wechseln und die Punkte weiter halten.

Info:

In der traditionellen chinesischen Medizin hat der Zentralmeridian (auch: Gouverneurmeridian, Lenkergefäß) einen besonders wichtigen Bezug zur Wirbelsäule und wird als der „Große Vater“ bezeichnet. Die Energie fließt entlang der hinteren Körpermitte aufwärts. Der Meridian verläuft vom Steißbein bis oberhalb der Oberlippe. Der freie Energiefluss in diesem Bereich unterstützt die Stabilität im Rückenbereich und die **Fähigkeit, sich "aufzurichten"**.

Was wir von der Übung erwarten:

- Bessere Fähigkeit zur Eigenmotivation
- Leichtere Entscheidungsfähigkeit
- Verbesserung der Ausrichtung der Wirbelsäule



Foto: © Annemarie Bäck / Ulrike Icha

Quellen:

Begriffklärung: [https://www.redensarten-index.de/suche.php?suchbegriff=~den%20inneren%20Schweinehund%20C3%BCberwinden&bool=relevanz&gawoe=an&suchspalte\[\]=rart_ou&suchspalte\[\]=rart_varianten_ou](https://www.redensarten-index.de/suche.php?suchbegriff=~den%20inneren%20Schweinehund%20C3%BCberwinden&bool=relevanz&gawoe=an&suchspalte[]=rart_ou&suchspalte[]=rart_varianten_ou)
https://de.wikipedia.org/wiki/Innerer_Schweinehund / <https://de.wikipedia.org/wiki/Prokrastination> /
<https://www.chronicle.com/article/Eric-Hoover/48528> / <https://www.prokrastination.net/umfrage/grundlagen.php>
<https://www.prokrastination.net/umfrage/grundlagen.php> / Neurotransmitter - <https://www.centrosan.com/Wissen/Naehrstoff-Lexikon/Aminosaeuren/essentielle-Aminosaeuren/Phenylalanin-und-Tyrosin.php>
 Gordon Stokes, Daniel Whiteside: One Brain – Leichter lernen durch Gehirntegration, Workshop-Buch, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg, 7. Auflage 2001, ISBN 3-924077-15-0



Ulrike Icha
Kinesiologie,
Dunkelfeldmikroskopie
Ausbildungen und
Einzeltermine

Tel.: 0680 218 52 15
ulrike.icha@utanet.at

Flurschützstr. 36/12/46
1120 Wien

www.phoenixhealing.at

