

KOPFSACHE

DER FEIND IN MEINEM BEET

Ich muss eine Kolumne schreiben. Ich muss eine Kolumne schreiben. Ich muss ... Wirklich. Jetzt. Durch das Fenster am Schreibtisch blinzelt mir die Sommersonne verschwörerisch zu: „Komm, im Garten gibt es auch viel zu tun.“ Ach, was soll's. Recht hat sie, die liebe Sonne. Hier bestimme ich. Schließlich habe ich meinen eigenen Kopf. Und genau der ist das Problem. Nur allzu bereitwillig lasse ich mich von meiner eigentlichen Aufgabe ablenken. Nicht aus Faulheit. Aus Angst, zu versagen. Auf mir lastet der Druck, abzuliefern und das bitte richtig gut und möglichst schnell. Ein unangenehmes, bedrohliches Gefühl. Da flüchte ich mich lieber in das leichter auszuhaltende Empfinden akuter Unlust – und ins Grüne.

Statt Wörter aneinanderzureihen robbe ich durch verwilderte Beete, kämpfe mit Ausläufern von Brombeerhecken, versenke meine Arme am Brennnesselmeer, hacke Holz – der nächste Winter kommt bestimmt. Stunden später blicke ich auf das Ergebnis. Ein Klopfer auf die schweißnasse Schulterpartie wäre angebracht. Denn ich habe Einiges geschafft. Nur leider nicht das Richtige. Ich fühle mich wie nach einem gewonnenen Rennen auf der falschen Strecke. Fehlgeleitet und fremdbestimmt. Und das von meinem eigenen Kopf.

DAS EIGENE GEFÄNGNIS

Tatsächlich ist nicht der unfaire Spieler der anderen Mannschaft unser größter Kontrahent. Nicht die intrigante Kollegin oder der überkorrekte Finanzbeamte. Unser härtester Gegner ist oftmals unser Kopf. Viele Steine, die uns andere in den Weg legen, sind leichter zu überwinden als die mentalen Achttausender im Oberstübchen.

Destruktive Gedanken hindern uns am Vorwärtkommen. Die vermeintliche Aussichtslosigkeit eines Vorhabens oder der Blick auf eine drohende Niederlage lähmen uns. Indem wir uns zu wenig zutrauen, indem wir glauben, sowieso nichts ändern zu können, und ja, auch indem wir manchmal einfach zu bequem und faul sind, mauern wir uns das eigene Gefängnis. Wir erstarren, verschieben, suchen Ausreden, warten, was passiert. Oder laufen in die entgegengesetzte Richtung. Zum Beispiel zum Unkraut.

Manchmal fallen uns sogar die Dinge schwer, die uns normalerweise Spaß machen. Experten raten, in solchen Blockade-Situationen das Wörtchen „muss“ gegen „will“ zu ersetzen. Die Vorfreude auf den Wettkampf – ob mit den Laufschuhen oder dem Word-Dokument – soll damit (wieder) geweckt werden. Auch der Gedanke an den anschließenden Applaus oder, wenn gar nichts hilft, an das baldige Plus auf dem Konto kann motivierend wirken. Jedes Training beginnt also im Kopf. Und wir können Sportler und Coach zugleich sein.

Bis zu einem gewissen Grad sind wir sogar imstande, unsere Emotionen zu regulieren. Forscher haben herausgefunden, dass Läufer weniger Sauerstoff verbrauchen, wenn sie lächeln.

Gute Laune beruhigt demnach das Nervensystem, entspannt die Muskeln und sorgt für bessere Leistung. Gezielt eingesetzt kann das Lächeln helfen, schwierige Momente während des Sports zu überbrücken – gerade wenn einem überhaupt nicht danach ist, die Mundwinkel nach oben zu ziehen. Vielleicht funktioniert das ja auch beim Schreiben?

JA, ICH WILL!

Ich sage mir, dass es nichts Schöneres für mich gibt, als jetzt diesen Text zu verfassen. Schließlich habe ich all den Menschen da draußen etwas sehr Wichtiges mitzuteilen, das garantiert ihr Leben verändern wird. Außerdem macht mir das Schreiben irren Spaß und zwar wirklich immer und bedeutet keinerlei Anstrengung für mich. Während ich mir all dies mantramäßig vorbete, grinse ich sehr, sehr breit. Und siehe da: Es funktioniert. Die gefühlte Anstrengung im Kopf nimmt allmählich ab.

Ich nehme mein Laptop, setze mich in die nun schönste Ecke des Gartens. Lächle. Die Insekten schwirren, meine Gedanken auch. Also: Ich will eine Kolumne schreiben.

Huch. Schon fertig.



MARIEKE SOBIECH (39) geht oft ins Kopfkino, und das nicht nur in ihrer Freizeit. Gezeigt werden meist Dramen und Horrorfilme mit Überlänge. Ihre persönliche #BeatYesterday Challenge: irgendwann ein humoriges Kurzfilmniveau zu erreichen.

