

## Moment mal

## Aufschieberitis

Von Marita Käckenmeister

Meine Söhne leiden an Prokrastination. Beide, fast von Geburt an. An einer besonders schweren Form von Prokrastination. Die in nahezu allen Altersgruppen äußerst häufig vorkommende Krankheit ist bisher unheilbar und gehört im weitesten Sinne zum psychischen Krankheitskreis. Angehörige sind von diesem Krankheitsbild meist stark mitbetroffen und leiden jahrelang parallel zu den eigentlich Kranken. Zumal sie oft selbst Anzeichen der Krankheit zeigen. Allerdings gibt es noch keine Selbsthilfegruppen.

Was in der Natur der Sache liegt. Denn Prokrastination ist nichts anderes als das vom Lateinischen abgeleitete Fremdwort für „Aufschub“. Also für die vor allem von Eltern gefürchtete Aufschieberitis. Hausaufgaben? Heute Abend. Papa beim Keller aufräumen helfen? Hat Zeit bis Freitag. Sich bei Tante Heidi endlich für das Geschenk bedanken? Morgen. Die Geschirrspülmaschine ausräumen? Reicht doch auch später noch. Nichts, aber auch gar nichts wird gleich, sofort, am selben Tag gemacht. Und seit die Buben wissen, dass ihre Unzulänglichkeit auch noch so vornehm ausgedrückt werden kann, sind sie richtig stolz, Prokrastiniker zu sein. Hört sich schließlich verdammt wichtig an.



# „Was ich höre, ist nichts anderes als die Wahrheit meines Partners“

INTERVIEW Corona hat die Nachfrage nach Paartherapien befeuert, sagen Dee und Matthias Stolla

Foto: Ines Bazdar/Stock.adobe.com

Von unserer Redakteurin  
Stefanie Sapara

Die einen prophezeien, 2021 werde das Jahr der Hochzeiten, weil im Vorjahr viele ausfielen. Die Paartrainer Dee und Matthias Stolla sehen eine andere Entwicklung: 2021 könnte ein Jahr der Trennungen werden. „Corona wirkt wie ein Brennglas“, sagen die zwei Forchtenberger.

Wieso verschärft Corona aus Ihrer Erfahrung die Probleme in vielen Partnerschaften?

**Matthias Stolla:** Weil wir mehr auf uns zurückgeworfen sind. Homeoffice, Kinderbetreuung, Homeschooling, fehlende Ablenkung. Dazu wohnen viele beengt, sie können einander nicht ausweichen. So kommt durch Corona bei vielen raus, was die letzten Jahre unterschwellig für Probleme und Unzufriedenheit gesorgt hat. Wir erleben, dass es oft die Frau ist, die die Nase voll hat. Der Knall kommt in der Regel von lange angestautem Ärger.

Wie helfen Sie den Paaren?

**Matthias Stolla:** Die Basis ist, eine emotionale Bewusstheit zu erlangen. Zu trainieren, in jeder Situation zu wissen: Was fühle ich?

**Dee Stolla:** Das ist sehr wichtig. Fragt man Männer und Frauen danach, was sie fühlen, erzählen sie nämlich meistens, was passiert ist oder was sie denken. Fast niemand beantwortet wirklich die Frage.

Woran liegt das?

**Dee Stolla:** Wenn Frauen Tränen in den Augen haben, steht es meistens für Wut. Trauer ist also ein Gefühl, das Frauen über ihre Wut drüber legen. Viele haben es so gelernt, sie denken, sie dürfen nicht wütend sein. Um Nähe zu erschaffen, ist Wut sicherlich nicht das ideale Gefühl, aber wenn ich Nähe haben will, muss ich auch Grenzen setzen können. Und dafür brauche ich die Wut. Das ist das Erste, das Paare bei uns lernen.

Was bedeutet das in der Praxis?

**Matthias Stolla:** Zu lernen, dass es richtig und wichtig ist, ja und nein zu sagen. Ärgerlich zu sein! Was wir im Moment oft erleben: Männer sind völlig verblüfft, weil die Frau scheinbar aus heiterem Himmel aus der Beziehung raus will oder eine Affäre hat. Die Frau dagegen erklärt, sie sage ihm seit 15 Jahren, sie müssten etwas für die Beziehung tun. Damit sind wir wieder bei der Grenze: Frauen machen den Fehler, keine zu setzen, sie erlauben sich keinen Ärger, machen den Mund nicht richtig auf. So gehen zehn, 15 Jahre vorbei, dann reicht es ihnen und sie wünschen sich raus aus der Beziehung. **Dee Stolla:** Viele Frauen nölen an ihrem Mann rum, anstatt einmal klare Worte zu finden und zu sagen, was sie wirklich fühlen und wollen.

Das heißt, erstes Ziel der Paar-Sitzungen ist es, dass der Ärger rauskommt?

**Dee Stolla:** Ja. Wir legen den Fokus auf die Gefühle. Da wackeln manchmal die Scheiben, und das ist gut so. Ein solcher Ausbruch ist besser als beleidigt zu sein oder die Kein-Sex-Bestrafung.

Mit so einem Ausbruch muss der Partner erstmal umgehen können.

**Matthias Stolla:** Wir bereiten die

Paare vor: Wie höre ich zu, wenn der Partner emotional wird? Wie halte ich innerlich und äußerlich die Klappe? Man muss lernen: Was ich gehört habe, ist nichts anderes als die Wahrheit meines Partners. Das mag schmerzen, ist aber um Längen besser als alles Unausgesprochene. Die meisten sagen, sie wollen Ehrlichkeit und Offenheit, also ist das doch die Basis: zu wissen und dem anderen zu sagen, was man fühlt. Emotionale Bewusstheit zu erlangen. Viele streiten, wessen Wahrnehmung richtig ist, das führt zu gar nichts.

Und nach der Explosion?

**Dee Stolla:** ... ist da meist Traurigkeit. Damit aber gleichzeitig Verbundenheit, Mitgefühl, Nähe. Wenn einer in der ersten Sitzung weint, wissen wir in der Regel: Das kriegen wir hin. Schwierig wird es, wenn schon zu viel Verachtung da ist, zu viel Groll. Angst dagegen ist wertvoll. Sie hat einen schlechten Ruf, dabei macht sie uns vorsichtig und achtsam, lebendig und aufmerksam. Sie ist ein wichtiges Gefühl.

Wie kann sich dann der Paar-Alltag konkret wieder verbessern?

**Matthias Stolla:** Zum Beispiel, indem man dem Partner mindestens einmal am Tag eine Rückmeldung

zum Gefühlszustand gibt. Ob man traurig ist, ärgerlich, ängstlich oder ob man sich über etwas freut. Um diese vier Gefühle geht es. Nicht nur, damit es der andere erfährt, sondern vor allem, damit der, der es sagt, anfängt, sich zu trainieren. Bewusstheit darüber erfährt, was eigentlich gerade innendrin abgeht. **Dee Stolla:** Wir sagen von Anfang an: Wir lösen keine Probleme und erklären auch nicht, wie das Paar besser kommuniziert. Worauf wir gemeinsam schauen, sind die Glaubenssätze. Es treffen immer zwei aufeinander: „Ich bin nicht wichtig“ auf „Ich bin nicht gut genug“. Der eine trägt den einen Satz in sich, der andere den anderen. So versuchen wir klarzumachen, dass man oft den ganzen Tag dabei ist, dem Partner zu vermitteln, nicht okay zu sein, weil sich nämlich beide Glaubenssätze gegenseitig bedienen.

Können Sie ein Beispiel nennen?

**Dee Stolla:** Es gibt dieses Szenario, dass Männer daheim nicht helfen. Das füttert bei der Frau den Satz „Ich bin nicht wichtig“. Also meckert sie: „Du tust nichts, hockst nur auf dem Sofa, mach mal was mit den Kindern.“ Wenn der Mann dann was macht, ist es oft nicht recht. Das füttert bei ihm den Glaubenssatz „Ich

bin nicht gut genug“. Daran kann man arbeiten, wenn man gelernt hat, über seine Gefühle zu reden.

Was fördert eine gute Beziehung?

**Dee Stolla:** Die Paare denken immer, Liebe sei das Wichtigste. Das „Ich liebe dich“. Worte, die eine Beziehung braucht, sind aber andere, nämlich „Danke“ und „Es tut mir leid“. Sie transportieren Wertschätzung und Akzeptanz. Sie sind lernbar und auch wichtiger als Liebe. **Matthias Stolla:** Die Frage ist ja: Was ist Liebe? Am Ende sind Wertschätzung und Akzeptanz vielleicht auch ein Ausdruck von Liebe. Schwierig ist halt das Phänomen, dass viele Verliebte mit Liebe verwechseln. Wenn ich nach 20 Jahren Ehe mit viel Frust eine Außenbeziehung anfangen, ist das zwar wahnsinnig aufregend, aber sicher keine Basis für Beziehungsglück.

Und wenn Paare kommen und sagen: Unsere Gefühle sind weg?

**Matthias Stolla:** Das erleben wir ganz oft. Und dann sehen wir: Sie sind stinksauer. Oder total verletzt. Aber das sind doch Gefühle! Gefährlich wird es, wenn sie tatsächlich kein Gefühl mehr haben, wenn der andere egal wird.

**Dee Stolla:** Hass können wir verändern. Aber Gleichgültigkeit? Das ist schwierig.

**Matthias Stolla:** Die Paare sagen das oft: Wir haben uns auseinander geliebt. Die Liebe ist weg. – Wo ist sie denn hin? Tatsächlich haben sie keine Gefühle mehr füreinander, wenn sie sich nicht mehr erlauben, sie auszudrücken.

**Dee Stolla:** Liebe ist wie ein Feuer. Und wenn ich mich nicht darum kümmere, geht es aus. Auch eine kleine Glut kann man wieder zum Lodern bringen. So gesehen kann man Corona positiv nutzen. Wenig Außenablenkung ergibt viel Zeit, die man in die Beziehung investieren kann.

**Matthias Stolla:** Am Ende verändern sich nicht die Menschen, nur die Verhaltensmuster.

## Zur Person

Dee (48) und Matthias Stolla (52) aus Forchtenberg arbeiten seit 18 Jahren als **Paartrainer**. 2014 haben sie ihr erstes gemeinsames Buch veröffentlicht: „Kämpfst du noch oder liebst du schon? Das Praxisbuch für eine erfüllende Beziehung“ ist im Tao Verlag erschienen und kostet 12,99 Euro. Es ist ein praktisches Handbuch für Paare. Dee und Matthias Stolla erklären die Gründe für die alltäglichen Beziehungskämpfe und wollen Wege zu einem Miteinander zeigen, das geprägt ist von Wertschätzung, Akzeptanz und Liebe. Infos: www.diestollas.de.ssp



Matthias und Dee Stolla setzen bei Gesprächen mit Paaren darauf, dass diese erst einmal angestauter Wut freien Lauf lassen. Foto: privat



Mit der Kitu-App lassen sich viele Übungen starten. Foto: Catherine Waibel/dpa-mag

## Kitu-App bringt Kinder zu Hause in Bewegung

**SPORT** Die Treppe als Berg, das Gelände als Reck: Das Zuhause kann eine vortreffliche Turnhalle sein. Mit diesem Ansatz will die Kitu-App mehr Bewegung in den Alltag von Familien mit Kita- und Grundschulkindern bringen. Kitu steht für Kinderturnen, und die App ist eine kostenlose Anwendung für Android und iOS, die federführend von der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg entwickelt wurde. Weil Spiel und Spaß nicht zu kurz kommen sollen, wird die Turnaufgabe immer per virtuellem Glücksrad bestimmt. Im Repertoire sind Bergsteigen auf der Treppe, aber auch lustige Übungen vom Froschhüpfen über den Entengang bis zum Hampelmann oder Katzenbuckel machen.

Damit die Kinder bei der Stange bleiben, kann nach Anmeldung eine Schatzkarte gestaltet werden – mit Bewegungsaufgaben und -spielen individuell für jedes Kind. Diese kann Zeiträume von einer Woche, zwei oder vier Wochen umfassen, so dass ein regelrechter Trainingsplan zustande kommt. Und am Ende winkt sogar ein Schatz. dpa

## Kontakt

Redaktion Leben und Freizeit  
Team Familie/Bildung/Kinder/Jugend  
Allee 2 · 74072 Heilbronn  
Tel. 07131 615-0 · Fax 07131 615-373

-530 Stefanie Sapara ..... ssp  
-567 Andreas Tschürtz ..... at  
-323 Milva-Katharina Klöppel ..... mkk  
-324 Linda Möllers ..... lim  
-582 Leitung: Alexander Schnell ..... aos  
E-Mail familie@stimme.de

## Methode gegen Milben: Kuscheltiere schockgefrieren

**HAUSHALT** Egal ob bei Tag oder Nacht: Das Lieblingsstofftier ist der ständige Begleiter des Kindes. Und müsste deshalb regelmäßig gewaschen werden. Nur leider lassen sich Kuscheltiere oft nicht bei ausreichend hoher Temperatur in der Waschmaschine reinigen. 30 Grad steht meist auf den Etiketten der flauschigen Freunde.

Um Hausstaubmilben loszuwerden, die sich gerne im Teddy-Fell verkriechen, müsste man das Stofftier allerdings bei 60 Grad waschen und noch dazu bleichmittelhaltiges Voll- und Universalwaschmittel in Pulverform verwenden, erklärt der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Dieser Waschgang könnte dem Teddy den Garaus ma-

chen. Es gibt aber eine coole Lösung: Das Stofftier bei minus 18 Grad einige Stunden in den Gefrierschrank – oder an einem klirrend kalten Wintertag nach draußen – legen. Das tötet jede Milbe ab. Anschließend sollte das Plüschtier bei 30 Grad gewaschen werden. Das entfernt die getöteten Milben und deren Kot. dpa

## Kinderunterhaltung für müde Eltern

**ERZIEHUNG** Ob im Bett, auf dem Sofa oder auf dem Boden: Beim sogenannten Horizontal Parenting schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe. Man beschäftigt die Kleinen und erholt sich sogar ein bisschen dabei. Dafür braucht es oft nur ein wenig Fantasie, erklärt die Webseite eltern.de. Wie beim Arzt-Spiel: Als Patient ist man hier quasi zur stren-

gen Bettruhe verdonnert, das Kind muss einen untersuchen und verarzten. Das geht gut mit richtigem Spielzeug, aber auch das ein oder andere Küchengerät kann dafür zum Einsatz kommen. Viele Kinder haben besonders Spaß daran, einmal die Rollen zu tauschen und die Verantwortung zu haben. Ideen gibt es jede Menge. dpa